



Protein Fit - dieta białkowa 1400 kcal - 4 tygodnie odchudzania krok po kroku

Lista zakupów na aktualny dzień



Dieta wysokobiałkowa – skuteczny plan odchudzania dla smukłej sylwetki

Chcesz szybko zobaczyć efekty redukcji, czuć się lekko i mieć więcej energii? **Dieta wysokobiałkowa** to sprawdzony sposób na zdrowe odchudzanie, który wspiera spalanie tkanki tłuszczowej, chroni mięśnie i daje długie uczucie sytości. Idealna, jeśli marzysz o smukłej sylwetce i chcesz jeść w prosty, ale świadomy sposób.

Dietspremium | Protein Fit - dieta białkowa 1400 kcal - 4 tygodnie odchudzania krok po kroku



Dlaczego warto wybrać dietę wysokobiałkową?

1. **Szybkie efekty redukcji** – więcej białka = szybsze spalanie tłuszczu.
2. **Smukła sylwetka bez głodu** – sycące posiłki ułatwiają kontrolę apetytu.
3. **Energia i lekkość na co dzień** – stabilny poziom cukru we krwi i brak napadów głodu.
4. **Wsparcie metabolizmu i regeneracji** – idealne przy aktywnym stylu życia.
5. **Zero efektu jo-jo** – plan oparty na prostych, naturalnych produktach.

Na czym polega dieta wysokobiałkowa?

To **zbilansowany plan odchudzania**, w którym dominują produkty bogate w białko: chude mięso, ryby, jaja, nabiał, rośliny strączkowe. Dzięki temu:

1. Twój organizm zużywa więcej energii na trawienie, co przyspiesza redukcję.
2. Posiłki są sycące, ale lekkie – bez ciągłego podjadania.
3. Plan jest prosty – jasne przepisy, lista zakupów i zalecenia krok po kroku.

Dla kogo jest ta dieta?

1. Dla osób na **redukcji**, które chcą schudnąć bez wyrzeczeń.
2. Dla **aktywnych fizycznie**, dbających o mięśnie i sprawność.
3. Dla zapracowanych, którzy szukają **wygodnego i skutecznego rozwiązania**.
4. Dla wszystkich, którzy chcą poprawić metabolizm i odzyskać energię.

Zacznij już dziś!

Nie odkładaj zmian na później – Twoja smukła sylwetka i zdrowy styl życia są w zasięgu ręki. Postaw na **dietę wysokobiałkową**, która daje realne efekty i sprawia, że odchudzanie staje się proste i przyjemne.

👉 **Wybierz plan, zacznij redukcję i poczuj lekkość każdego dnia!**

**Lista zakupów na aktualny dzień**

- **Bazylia, świeża**
1 x Garść - 3g
- **Cebula**
1 x Mała sztuka - 130g
1 x Sztuka - 170g
- **Chleb żytni razowy**
1 x Kromka Chleba - 30g
- **Czosnek**
2 x Ząbek - 10g
- **Jaja kurze całe (M)**
3 x Sztuka - 153g
- **Makaron spaghetti pełnoziarnisty**
1 x Porcja - 50g
- **Marchew**
1 x Sztuka - 50g
- **Miód pszczele**
1 x Łyżeczka - 12g
- **Mięso mielone z indyka**
100 x Gram - 100g
- **Mąka pszenna, Typ 450**
1 x Łyżka - 12g
- **Olej słonecznikowy**
2 x Łyżka - 20g
- **Oliwa z oliwek**
1 x Łyżeczka - 5g
1 x Łyżka - 10g
- **Pieczarka świeża**
5 x Sztuka - 100g
- **Pieprz czarny**
5 x Szczypta - 0.5g
- **Pomidory z puszki (pokrojone)**
0.5 x Puszka - 200g
- **Płatki jaglane**
15 x Gram - 15g
- **Serek wiejski lekki**
1 x Opakowanie - 150g
- **Sól, biała**
2 x Szczypta - 0.2g



1 x Łyżeczka - 5g

- **Wiórki kokosowe**

1 x Łyżeczka - 4g

- **Ziemniaki**

1 x Sztuka - 75g

- **Zioła prowansalskie**

1 x Łyżeczka - 2g