



Low Carb Challenge - dieta niskowęglowodanowa 1600 kcal - 4 tygodnie lekkiej sylwetki

Lista zakupów na aktualny dzień



Dieta niskowęglowodanowa (low carb) – skuteczny plan odchudzania i kontroli wagi

Chcesz pozbyć się zbędnych kilogramów, czuć lekkość i odzyskać energię? **Dieta niskowęglowodanowa** to prosty i skuteczny sposób na zdrowe odchudzanie, który naturalnie wspiera redukcję tkanki tłuszczowej, reguluje apetyt i poprawia

Dietspremium | Low Carb Challenge - dieta niskowęglowodanowa 1600 kcal - 4 tygodnie lekkiej sylwetki



metabolizm. To plan dla osób, które chcą cieszyć się smukłą sylwetką bez liczenia kalorii i ciągłego głodu.

Dlaczego warto wybrać dietę low carb?

1. **Mniej głodu, więcej sytości** – białko i zdrowe tłuszcze trzymają apetyt pod kontrolą.
2. **Stabilny poziom energii** – brak nagłych skoków cukru i napadów na słodczyce.
3. **Sprawniejszy metabolizm** – organizm zużywa więcej energii na trawienie białka.
4. **Naturalne spalanie tłuszczu** – przy niższej podaży węglowodanów ciało szybciej sięga po zapasy tłuszczu.
5. **Bez efektu jo-jo** – plan oparty na prostych, naturalnych produktach.

Na czym polega dieta niskowęglowodanowa?

To **zbilansowany plan odchudzania**, w którym udział makroskładników wygląda tak:

1. **30% białka** – wspiera sytość, redukcję i regenerację.
2. **40% zdrowych tłuszczów** – źródła energii: awokado, oliwa, orzechy, tłuste ryby.
3. **30% węglowodanów** – mniej niż w typowej diecie, ale bez ekstremów jak w keto.

Dzięki temu:

1. posiłki są sycące, a jednocześnie lekkie,
2. nie musisz liczyć kalorii – apetyt reguluje się naturalnie,
3. plan zawiera przepisy, listę zakupów i praktyczne wskazówki krok po kroku.

Dla kogo jest dieta low carb?

1. Dla osób na **redukcji**, które chcą szybko zobaczyć efekty.
2. Dla tych, którzy marzą o **smukłej sylwetce i większej energii**.
3. Dla zapracowanych, którzy szukają **wygodnego i prostego planu**.
4. Dla osób aktywnych umiarkowanie – idealna, jeśli chcesz poprawić metabolizm i kontrolować wagę.

Co zyskujesz w tym planie?

1. Jadłospis oparty na niskowęglowodanowych produktach.
2. Proste i smaczne przepisy.
3. Jasne zalecenia dotyczące nawodnienia.
4. **Zero głodu i brak efektu jo-jo.**
5. Listę zakupów, która ułatwia planowanie.
6. Codzienne podsumowanie makroskładników i witamin.
7. Dostęp do planu **24/7 na dowolnym urządzeniu mobilnym**.



Zacznij już dziś!

Twoja redukcja może być prosta i skuteczna. Wybierz **dieta niskowęglowodanową**, która daje realne efekty, wspiera zdrowy styl życia i pozwala cieszyć się energią każdego dnia.

👉 **Dołącz do planu i poczuj lekkość – bez wyrzeczeń!**

**Lista zakupów na aktualny dzień**

- **Cebula**
1 x Sztuka - 170g
- **Cukinia**
1 x Sztuka - 600g
- **Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony**
1 x Łyżeczka - 15g
- **Estragon, suszony**
1 x Łyżeczka - 2g
- **Gałka muskatołowa**
1 x Szczypta - 0.2g
- **Jaja kurze całe (M)**
1 x Sztuka - 51g
- **Jogurt naturalny 2%**
1 x Opakowanie - 160g
- **Kefir, 2% tłuszczu**
1 x Opakowanie - 500g
- **Majeranek, suszony**
1 x Łyżeczka - 2g
- **Mięso z piersi indyka, bez skóry**
2 x Porcja - 200g
- **Oliwa z oliwek**
4 x Łyżka - 40g
- **Oregano suszone**
1 x Łyżeczka - 2g
- **Orzech włoski**
2 x Sztuka - 8g
- **Papryka czerwona**
1 x Sztuka - 200g
- **Papryka słodka mielona**
1 x Łyżeczka - 3g
- **Pieczarka świeża**
100 x Gram - 100g
- **Pieprz czarny**
1 x Szczypta - 0.1g
- **Płatki owsiane**
2 x Łyżka - 20g
- **Schab bez kości**



100 x Gram - 100g

- **Sok z cytryny**

2 x Łyżka - 12g

- **Szpinak mrożony**

100 x Gram - 100g

- **Sól, biała**

1 x Szczypta - 0.1g

- **Woda pitna (przegotowana i ostudzona)**

250 x Mililiter - 250ml