



# **Ekspresowy Shape - dieta proteinowa 1600 kcal - 3 tygodnie zdrowej redukcji**

## **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 | Ekspresowy Shape - dieta proteinowa 1600 kcal - 3 tygodnie zdrowej redukcji**



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**

- **Ananas plastry w syropie**  
2 x Plaster - 30g
- **Bułka grahamka**  
1 x Sztuka - 75g
- **Chleb żytni razowy**  
2 x Kromka Chleba - 60g
- **Cukinia**  
0.5 x Mała sztuka - 225g
- **Dżem wiśniowy niskosłodzony**  
1 x Łyżeczka - 15g
- **Jogurt naturalny (grecki)**  
2 x Łyżka - 50g
- **Majonez**  
1 x Łyżeczka - 10g
- **Miód pszczele**  
1 x Łyżeczka - 12g
- **Mleko krowie 3,2%**  
100 x Mililiter - 100ml
- **Oliwa z oliwek**  
1 x Łyżka - 10g
- **Papryka czerwona**  
0.5 x Sztuka - 100g
- **Papryka zielona**  
0.5 x Sztuka - 100g
- **Pieczarka świeża**  
3 x Sztuka - 60g
- **Pieprz czarny**  
4 x Szczypota - 0.4g
- **Pietruszka, liście**  
1 x Łyżeczka - 3g
- **Polędwica wieprzowa, surowa**  
2 x Porcja - 200g
- **Ryż biały długoziarnisty (basmati)**  
50 x Gram - 50g
- **Rzodkiewka**  
4 x Sztuka - 60g
- **Salata masłowa**



10 x Liść - 50g

- **Ser typu Feta**  
20 x Gram - 20g
- **Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty**  
50 x Gram - 50g
- **Skyr - jogurt islandzki**  
1 x Opakowanie - 150g
- **Szczypiorek**  
1 x Łyżeczka - 2g
- **Sól, biała**  
4 x Szczypta - 0.4g
- **Wiórki kokosowe**  
2 x Łyżeczka - 8g
- **Zioła prowansalskie**  
1 x Szczypta - 0.2g  
1 x Łyżeczka - 2g