



EBOOK

Bonusowy ebook z przepisami **LOW CARB** abyś mogła ze spokojem przygotowywać dania.



www.SzkolaJedzenia.pl



PRZYKŁADOWE MENU

DZIEŃ 1

Śniadanie: Omlet z dwoma jajkami, szpinakiem i pomidorem (150g) - 250g, Awokado (1/2) - 100g
Kalorie: około 550 kcal

Drugie śniadanie: Jogurt grecki bez dodatku cukru (150g) - 150g, Maliny (100g) - 100g
Kalorie: około 150 kcal

Obiad: Grillowany kurczak (150g) - 150g, Sałatka z awokado, rzodkiewek, ogórka i rukoli z sosem jogurtowym (200g) - 200g
Kalorie: około 455 kcal

Podwieczorek: Jabłko (1) - 150g, Orzechy włoskie (30g) - 30g
Kalorie: około 250 kcal

Kolacja: Pieczony łosoś (150g) - 150g, Brokuły gotowane na parze (150g) - 150g
Kalorie: około 280 kcal





PRZYKŁADOWE MENU

DZIEŃ 2

Śniadanie: Owsianka z migdałami i cynamonem (150g) - 150g, Truskawki (100g)
Kalorie: około 283 kcal

Drugie śniadanie: Plaster sera pleśniowego (50g) - 50g, Papryka czerwona (1/2) - 50g
Kalorie: około 195 kcal

Obiad: Sałatka z tuńczykiem w wodzie (150g) - 150g, Papryka żółta (1/2) - 50g, Rukola (50g) - 50g
Kalorie: około 175 kcal

Podwieczorek: Gruszka (1) - 150g, Migdały (20g) - 20g
Kalorie: około 235 kcal

Kolacja: Indyk duszony z warzywami (150g) - 150g, Szparagi zapieczone z parmezanem (100g) - 100g
Kalorie: około 380 kcal





PRZYKŁADOWE MENU

DZIEŃ 3

Śniadanie: Chia pudding z mlekiem migdałowym (150g) - 150g, Jagody (100g) - 100g
Kalorie: około 225 kcal

Drugie śniadanie: Plaster sera pleśniowego (50g) - 50g, Ogórek (1/2) - 50g
Kalorie: około 180 kcal

Obiad: Kurczaka (150g) ugotuj w sosie curry z warzywami, takimi jak cukinia, marchew, cebula i papryka (200g)
Kalorie: około 225 kcal

Podwieczorek: grapefruit (1) - 150g, orzechy włoskie (3) - 15g
Kalorie: około 160 kcal

Kolacja: Dorsz pieczony (150 g) z warzywami (200g) brokuły, pomidory i cebula
Kalorie: około 225 kcal





INFORMACJE PRAWNE EBOOKA SZKOŁY JEDZENIA

Nie gwarantuje się osiągnięcia jakiegokolwiek rezultatu: jego osiągnięcie z Ebookiem Szkoły Jedzenia oraz ewentualne korzyści są zmienne i zależą od indywidualnych czynników, należy mieć na uwadze: wiek, przyzwyczajenie żywieniowe, styl życia, psychologiczną postawę każdego z osobna itd.

Przed przystąpieniem do jakiegokolwiek programu żywieniowego lub/i ćwiczeń fizycznych zaleca się zasięgnięcie porady niezależnego lekarza. Przy występowaniu jakichkolwiek patologii, zaburzeń o różnym charakterze, także fizycznym lub/i psychologicznym, w przypadku ciąży, przed przystąpieniem do programu zaleca się konsultację u lekarza prowadzącego.

Użytkownik ponosi wyłączną odpowiedzialność za swój wybór; bierze na siebie pełną odpowiedzialność za wszelkie ryzyko związane z jakąkolwiek formą ćwiczeń i / lub diety.





KLIKNIJ I ZOBACZ

**REWOLUCJA
W ŚWIATOWEJ
DIETETYCE**

CZYTAJ WIĘCEJ...



www.SzkolaJedzenia.pl