

PLAN ŻYWIENIOWY

Szczupła & Zdrowa

Katalog posiłków — 7 dni pełnych smaku

28 DAŃ · ŚNIADANIA · OBIADY · KOLACJE

PRÓBKA MENU

WITAJ W ŚWIECIE ZDROWIA I SMAKU

Jedzenie, które *odżywia* i dodaje energii

Przed Tobą starannie skomponowany plan żywieniowy, w którym każdy posiłek łączy w sobie trzy rzeczy: wyrafinowany smak, wartość odżywczą i prostotę przygotowania. To nie dieta restrykcji — to dieta świadomego wyboru.

Przez siedem dni odkryjesz dania, które udowadniają, że zdrowe odżywianie może być przyjemnością. Świeże warzywa, delikatne białko, owocowe śniadania i rozgrzewająca zupa — wszystko po to, abyś czuła się lekko i zdrowo każdego dnia.

28

PRZEPISÓW W TYGODNIU

7

DNI ZRÓŻNICOWANEGO MENU

15-20'

ŚREDNI CZAS PRZYGOTOWANIA POSIŁKU

100%

NATURALNYCH SKŁADNIKÓW

OI

Początek podróży

ŚNIADANIE



Owsianka z malinami

Szybka i smaczna owsianka na mleku z malinami i pestkami dyni. Idealny start dnia.

🕒 ok. 15 min

II ŚNIADANIE



Kanapki z pastą rzodkiewkową

Proste i smaczne kanapki z pastą z twarogu, jogurtu i rzodkiewki, posypane szczypiorkiem. Chrupiące i orzeźwiające.

🕒 ok. 15 min

OBIAD



Leczo z kurczakiem i ryżem

Klasyczne leczo z dodatkiem kurczaka i ryżu. Rozgrzewające, aromatyczne i pełne warzywnego smaku.

🕒 ok. 50 min

KOLACJA



Kanapki z serkiem wiejskim, pomidorem i szczypiorkiem

Smaczne i szybkie kanapki z serkiem wiejskim oraz plasterkami pomidora i szczypiorkiem. Lekka kolacja na dobranoc.

🕒 ok. 10-15 min

02

Kolor i aromat

ŚNIADANIE



Kanapki z jajkiem, pomidorem i ogórkiem

Kolejne śniadanie na szybko — kolorowe kanapki z jajkiem ugotowanym na twardo i warzywami. Pełne białka i świeżości.

🕒 ok. 10–15 min

II ŚNIADANIE



Jogurt z borówkami

Ekspresowa i smaczna opcja na drugie śniadanie. Kremowy jogurt z owocami i płatkami owsianymi.

🕒 ok. 5 min

OBIAD



Spaghetti Bolognese

Spaghetti z mięsem mielonym z kurczaka, posypane startym parmezanem. Klasyczny włoski smak w lżejszej, drobiowej wersji.

🕒 30+ min

KOLACJA



Kanapki z mozzarellą, rzodkiewką i szczypiorkiem

Kanapki skropione oliwą z oliwek z dodatkiem mozzarelli, plasterków rzodkiewki i posiekanego szczypiorku. Delikatne i aromatyczne.

🕒 ok. 10–15 min

ŚNIADANIE



Kanapki z białym serem i awokado

Kanapki posmarowane pastą z twarogu i jogurtu oraz dodatkiem plasterków awokado, doprawione pieprzem.

🕒 ok. 10 min

II ŚNIADANIE



Koktajl Truskawkowo-Kokosowy

Błyskawiczny koktajl truskawkowy na bazie mleka i jogurtu z dodatkiem wiórek kokosa.

🕒 5 min

OBIAD

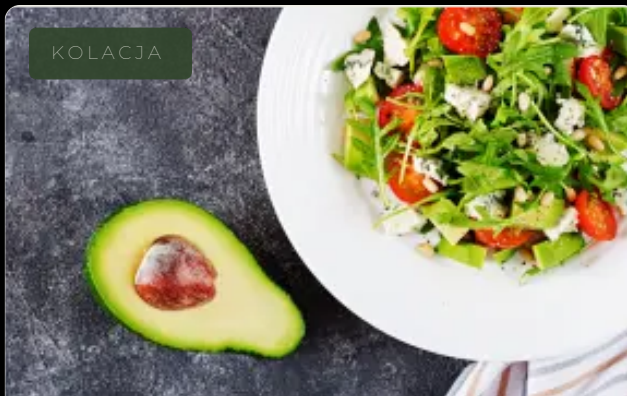


Pieczony łosoś z fasolką i groszkiem

Zdrowa i smaczna opcja na obiad — łosoś pieczony w piekarniku z dodatkiem gotowanych warzyw i ryżu w curry. Bogactwo kwasów omega-3.

🕒 ok. 30–40 min

KOLACJA



Sałatka z awokado

Połączenie awokado, zielonej sałaty, pomidorków koktajlowych, twarogu, soku z cytryny i oliwy z oliwek, podana z dodatkiem pieczywa.

🕒 ok. 15 min

04

Słodkie chwile

ŚNIADANIE



Owsianka Kiwi

Pożywna owsianka z serkiem wiejskim, owocem kiwi i dodatkiem połamanych orzechów włoskich. Kremowa z nutą orzeźwienia.

🕒 ok. 15–20 min

II ŚNIADANIE



Twarożek na słodko z mandarynką

Szybki posiłek na słodko — twaróg z płatkami jaglanymi, jogurtem, mandarynką, miodem i posiekanymi migdałami. Delikatnie słodki.

🕒 ok. 10–15 min

OBIAD



Makaron z mozzarellą, pomidorami i bazylią

Makaron z patelni z duszonym pomidorem, pomidorkami koktajlowymi, mozzarellą i dodatkiem bazylii. Włoski klimat w zdrowej wersji.

🕒 ok. 30–35 min

KOLACJA



Kanapki z twarogiem i ogórkiem

Smaczne i proste kanapki z pastą ogórkową z twarogu i ogórka, przystrojone dodatkiem świeżego koperku. Chrupiące i orzeźwiające.

🕒 ok. 15 min

ŚNIADANIE



Kanapki z szynką drobiową i pomidorem

Proste i szybkie kanapki z szynką, pomidorem i dodatkiem rukoli. Klasyczne połączenie w prostej odsłonie.

🕒 ok. 10 min

II ŚNIADANIE



Koktajl Bananowo-Orzechowy

Propozycja posiłku na szybko — koktajl z mleka, banana i masła orzechowego. Gęsty, sycący i pełen energii.

🕒 5 min

OBIAD

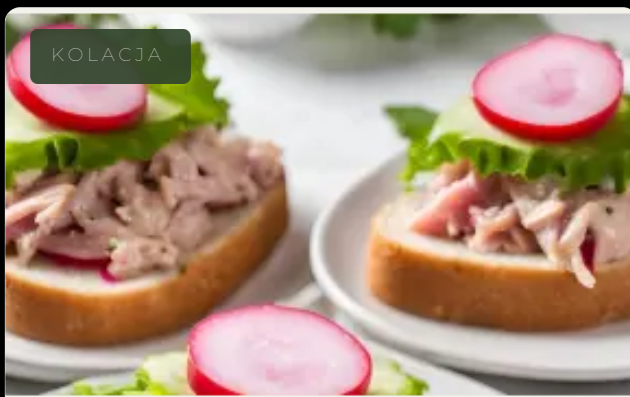


Kurczak duszony z papryką i szpinakiem

Duszony kurczak z papryką i szpinakiem oraz dodatkiem kaszy gryczanej. Pełnowartościowy posiłek bogaty w białko i żelazo.

🕒 ok. 40 min

KOLACJA



Kanapki z tuńczykiem, sałatą i rzodkiewką

Proste i smaczne kanapki z sałatą, tuńczykiem i rzodkiewką. Lekka, morska kolacja bogata w białko i kwasy omega-3.

🕒 ok. 10 min

ŚNIADANIE



Szakszuka z kurkumą i cieciorą

Szakszuka z jajek, pomidorów i puszkowanej ciecierzycy, doprawiona kurkumą i podana z dodatkiem pieczywa. Egzotyczna i rozgrzewająca.

🕒 ok. 25 min

II ŚNIADANIE



Kanapki z mozzarellą, pomidorem i bazylią

Proste i smaczne kanapki z plastrami mozzarelli, pomidorem, listkami bazylii, skropione oliwą z oliwek. Caprese w wersji kanapkowej.

🕒 ok. 5–10 min

OBIAD



Pieczony dorsz z fasolką szparagową

Pyszny i prosty obiad — pieczony dorsz z pomidorem i fasolką szparagową, podany z ryżem basmati. Delikatna ryba o niskiej kaloryczności.

🕒 ok. 50–55 min

KOLACJA



Sałatka warzywna z migdałami i mozzarellą

Prosta sałatka z sałaty zielonej, pomidora, mozzarelli, oliwek i posiekanych migdałów, polana jogurtem z dodatkiem czosnku.

🕒 ok. 15–20 min

Równowaga i relaks

ŚNIADANIE



Owsianka z borówkami

Błyskawiczna owsianka na mleku z dodatkiem borówek, pestek dyni i cynamonu. Antyoksydacyjny start ostatniego dnia tygodnia.

🕒 ok. 15–20 min

II ŚNIADANIE



Zupa krem z marchewki, selera i pietruszki

Zupa krem podana z dodatkiem jogurtu, mozzarelli i makaronu penne. Kremowa, rozgrzewająca i pełna korzeniowych warzyw.

🕒 ok. 30–40 min

OBIAD



Indyk z warzywami i kaszą jaglaną

Duszony indyk z papryką, cukinią i marchewką, podany z kaszą jaglaną i polany oliwą z oliwek. Lekkostrawny i odżywczy finał tygodnia.

🕒 ok. 30–40 min

KOLACJA



Delikatne kanapki z jajkiem i szpinakiem

Pyszne kanapki z białym serkiem, jajkiem ugotowanym na twardo, pomidorem i szpinakiem. Lekka kolacja na zakończenie dnia.

🕒 ok. 10–15 min

TO DOPIERO POCZĄTEK

Gotowa na *zmianę?*

To tylko próbka materiału, który czeka na Ciebie w pełnym programie Szczupła & Zdrowa. Każdy przepis został skomponowany z myślą o Twoim zdrowiu, samopoczuciu i czasie, którego często nam brakuje.

Dołącz do osób, które już odkryły, że zdrowe odżywianie może być proste, przyjemne i zróżnicowane każdego dnia.

WYBIERZ SWÓJ PLAN

SZCZUPŁA & ZDROWA · PRZEWODNIK · DIETA · LISTA ZAMIENNIKÓW