

Przykładowy dzień jedzenia z aplikacją



Natalia
Jurkian

Spis treści

1	Spisy posiłków	3
2	Rozkład makroskładników	7
3	Listy zakupów	8
4	Dzienne jadłospisy	10
5	Tygodniowy plan posiłków	14

Spisy posiłków

Codziennie pon. wt. śr. czw. pt. sob. nd. 1700 kcal B: 110 g - T: 65 g - W: 170 g

Przykładowy dzień jedzenia z aplikacją

Śniadanie 07:00



PROPOZYCJA 1

Puszysty placek - 400 kcal

422 kcal B: 34 g - T: 16 g - W: 38 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Białka ubić na sztywną pianę.
Wszystkie składniki oprócz oleju i białek wymieszać w misce.
Kolejno dodać białka i ponownie wymieszać.
Na rozgrzaną patelnię posmarowaną olejem wyłożyć masę omeletową,
chwilę podsmażyć i po czym posmarować dżemem jedną stronę
omleta.
Smażyć omlet z obu stron na rumiany kolor.

KOMENTARZ DO PRZEPISU

Borówki można zamienić na inne owoce sezonowe, np. maliny, śliwki,
wiśnie, czereśnie, truskawki

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jajko kurze	140	100 g	2	średnia sztuka
Mąka pszenna pełnoziarnista	119	35 g	35	g
Skyr naturalny	91	150 g	1	opakowanie
Soda oczyszczona	0	2 g	0.5	łyżeczka
Oliwa z oliwek	44	5 g	1	łyżeczka
Dżem 100% z owoców brzoskwinowy (Łowicz)	28	20 g	2	łyżeczka



PROPOZYCJA 2

Kanapka z jajkiem - 400 kcal

396 kcal B: 19 g - T: 15 g - W: 50 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Chleb upiec w tosterze.
Jajka usmażyć na patelni.
Szynkę również podsmażyć.
Kromki chleba natrzeć czosnkiem, posmarować majonezem, ułożyć
rukolę, szynkę, pomidorki, jajko i posypać szypiorkiem.
Dodatkowo zjedz banana.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jajko kurze	70	50 g	1	średnia sztuka
Chleb razowy	86	35 g	1	kromka
Majonez	68	10 g	1	łyżeczka
Szynka prosciutto cotto (Gustobello)	32	25 g	1	duży plaster
Szczypiorek	2	5 g	1	łyżka
Czosnek	6	4 g	1	ząbek
Rukola	7	40 g	2	garść
Banan	125	140 g	1	duża sztuka

II śniadanie11:00



Kanapka z szynką, pomidorem i ogórkiem

🍴 341 kcal B: 12 g - T: 14 g - W: 43 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- 1. Kromki posmarować masłem, położyć sałatę, szynkę i warzywa.
- 2. Doprawić do smaku.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb żytni razowy na zakwasie	174	80 g	2	kromka
Masło	100	14 g	2	łyżeczka
Mix sałat	4	25 g	1	garść
Szynka z indyka	38	30 g	2	plaster
Pomidor czerwony	15	85 g	0.5	sztuka
Ogórek kiszony	8	70 g	0.5	duża sztuka
Sól	0	1 g	1	szczypta
Pieprz czarny	3	1 g	1	szczypta



Kanapka z serem i szynką, koktajl owocowy

🍴 266 kcal B: 20 g - T: 12 g - W: 21 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- 1. Pieczywo posmarować, obłożyć serem szynką i pomidorem.
- 2. Z owoców i jogurtu zrobić koktajl.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb graham	61	30 g	1	kromka
Margaryna 80% tłuszczu	36	5 g	1	łyżeczka
Ser Gouda	89	25 g	1	plaster
Szynka z indyka	19	15 g	1	plaster
Pomidor czerwony	4	20 g	1	średni plaster
Skyr naturalny	46	75 g	0.5	opakowanie
Truskawki	12	36 g	3	średnia sztuka

Obiad 15:00



PIERŚ Z KURCZAKA W SOSIE KOKOSOWYM - 600 kcal

🍴 605 kcal B: 55 g - T: 18 g - W: 55 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Zdrowy Przepis

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak pierś	240	200 g	200	g
Cebula	10	30 g	30	g
Papryka czerwona	16	60 g	60	g
Mleczko kokosowe	64	90 g	90	ml
Makaron pełnoziarnisty	217	60 g	60	g
Sól	0	1 g	1	g

Makaron ugotować do miękkości, wg instrukcji na opakowaniu.

Cebulę i paprykę pokroić na drobną kostkę, zeszklić na oleju.

Pierś z kurczaka pokroić w kostkę, dodać do warzyw, przyprawić solą i pieprzem.

Smażyć do momentu aż mięso się zetnie.

Następnie dodać pastę z papryczek chilli, w ilości wg uznania, mleczko kokosowe wymieszone z mąką ziemniaczaną i wszystko razem podsmażyć do momentu, aż sos się zagęści.

Podawać z ugotowanym ryżem/makaronem i szczypiorkiem.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Pieprz ziołowy mielony	4	1 g	1	szczypta
Chili w proszku	3	1 g	1	szczypta
Oliwa z oliwek	44	5 g	5	g
Mąka ziemniaczana	7	2 g	2	g
Szczypiorek	1	2 g	1	łyżeczka

PROPOZYCJA 2



Udka w sosie - 600 kcal



578 kcal B: 40 g - T: 23 g - W: 57 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Udka kurczaka przyprawić solą i przyprawą do kurczaka. Zamknąć w pojemniku i wstawić do lodówki na całą noc.

Ziemniaki obrać i ugotować do miękkości w osolonej wodzie.

Kolejnego dnia, cebulę pokroić w kostkę i podsmażyć na oleju, do momentu aż cebula się zeszkli.

Dodać udka kurczaka i obsmażyć je z każdej strony. Smażyć na niskiej mocy kuchenki, aby udka się nie przypaliły.

Do podsmażonych udek dodać wodę, przykryć pokrywką i dusić udka przez ok. 20 min.

Następnie zdjąć pokrywkę, dodać pomidorki przekrojone na pół i smażyć bez przykrycia, aby woda lekko odparowała.

Na koniec dodać śmietankę i podgrzewać ok. 10 min. - aż sos lekko zgęstnieje.

Podawać z ugotowanymi ziemniakami.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak podudzie bez skóry	170	160 g	2	sztuka
Ziemniaki	173	225 g	3	średnia sztuka
Śmietanka 12% (Mleczna Dolina)	67	50 g	50	g
Woda	0	100 g	100	ml
Pomidory koktajlowe	36	200 g	2	garść
Cebula	36	110 g	1	średnia sztuka
Oliwa z oliwek	88	10 g	1	łyżka
Sól	0	2 g	2	szczypta
Przyprawa do kurczaka	7	4 g	2	łyżeczka

Kolacja 19:00

PROPOZYCJA 1



Burrata z pomidorkami - 400 kcal



397 kcal B: 14 g - T: 26 g - W: 30 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Zdrowy Przepis

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Ser Burrata	215	83 g	0.5	sztuka
Chleb tostowy pełnoziarnisty 7 ziaren	69	24 g	1	kawałek
Pomidory koktajlowe	18	100 g	1	garść
Bazyliia świeża	2	10 g	1	garść
Natka pietruszki	4	12 g	1	łyżka

Chleb upiec w tosterze.

Pomidorki pokroić na połówki lub drobniej, przenieść do miski.

Natkę pietruszki i bazylię drobno posiekać, przenieść do pomidorków.

Zrobić sos: sok z cytryny, miód, 1 ząbek czosnku przeciśnięty przez praskę, oliwę - wymieszać. Przenieść do pomidorków i połączyć. Opcjonalnie posolić.

Pomidorki podawać z burratą i chlebem.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka
Oliwa z oliwek	44	5 g	1	łyżeczka
Miód	36	12 g	1	łyżeczka
Sól	0	1 g	1	szczypta
Czosnek	6	4 g	1	ząbek

PROPOZYCJA 2



JOGURTOWE PLACUSZKI - 400 kcal



397 kcal B: 29 g - T: 11 g - W: 47 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Wszystkie składniki oprócz oleju wymieszać.

Smażyć na patelni posmarowanej olejem.

Podawać z owocami i pudrem z erytrytolu.

KOMENTARZ DO PRZEPISU

50 g mąki orkiszowej jasnej lub pszennej pełnoziarnistej

150 g skyr naturalny lub grecki 0%

Syrop klonowy można zamienić na syrop z agawy lub miód/erytrytol.

Figi można zamienić na jabłko, maliny, truskawki, śliwki.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jajko kurze	70	50 g	1	średnia sztuka
Skyr naturalny	91	150 g	1	opakowanie
Mąka orkiszowa jasna	154	45 g	45	g
Oliwa z oliwek	44	5 g	1	łyżeczka
Proszek do pieczenia	1	1 g	0.5	łyżeczka
Figa	37	50 g	1	średnia sztuka
Erytrytol	0	10 g	1	łyżka

Rozkład makroskładników

Codziennie | pon. wt. śr. czw. pt. sob. nd. | 1700 kcal | B: 110 g - T: 65 g - W: 170 g

Przykładowy dzień jedzenia z aplikacją

Rozkład makroskładników na posiłki

07:00 **Śniadanie**

Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
409 kcal	27 g	15 g	44 g

11:00 **II śniadanie**

Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
303 kcal	16 g	13 g	32 g

15:00 **Obiad**

Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
591 kcal	48 g	20 g	56 g

19:00 **Kolacja**

Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
397 kcal	21 g	18 g	38 g

Listy zakupów

Zakupy 1 19.02.2026-25.02.2026

Mięso

Produkt	Masa	Miara	
☐ Kurczak pierś	200 g	1	sztuka
☐ Kurczak podudzie bez skóry	160 g	2	sztuka
☐ Szynka prosciutto cotto (Gustobello)	25 g	1	duży plaster
☐ Szynka z indyka	45 g	3	plaster

Napoje

Produkt	Masa	Miara	
☐ Sok z cytryny	6 g	1	łyżka
☐ Woda	100 g	0.4	szklanka

Pieczynwo

Produkt	Masa	Miara	
☐ Chleb graham	30 g	1	kromka
☐ Chleb razowy	35 g	1	kromka
☐ Chleb tostowy pełnoziarnisty 7 ziaren	24 g	1	kawałek
☐ Chleb żytni razowy na zakwasie	80 g	2	kromka

Przyprawy i zioła

Produkt	Masa	Miara	
☐ Bazylia świeża	10 g	1	garść
☐ Chili w proszku	1 g	1	szczypta
☐ Czosnek	8 g	2	ząbek
☐ Natka pietruszki	12 g	1	łyżka
☐ Pieprz czarny	1 g	1	szczypta
☐ Pieprz ziółowy mielony	1 g	1	g
☐ Przyprawa do kurczaka	4 g	4	g
☐ Szczypiorek	7 g	1.4	łyżka
☐ Sól	5 g	5	szczypta

Jaja

Produkt	Masa	Miara	
☐ Jajko kurze	200 g	4	średnia sztuka

Nabiał

Produkt	Masa	Miara	
☐ Ser Burrata	83 g	0.5	sztuka
☐ Ser Gouda	25 g	25	g
☐ Skyr naturalny	375 g	2.5	opakowanie
☐ Śmietanka 12% (Mleczna Dolina)	50 g	50	g

Orzechy i nasiona

Produkt	Masa	Miara	
☐ Mleczko kokosowe	90 g	90	ml

Owoce

Produkt	Masa	Miara	
☐ Banan	140 g	1.17	średnia sztuka
☐ Figa	50 g	1	średnia sztuka
☐ Truskawki	36 g	0.51	garść

Produkty zbożowe

Produkt	Masa	Miara	
☐ Makaron pełnoziarnisty	60 g	60	g
☐ Mąka orkiszowa jasna	45 g	7.5	łyżeczka
☐ Mąka pszenna pełnoziarnista	35 g	2.33	łyżka
☐ Mąka ziemniaczana	2 g	0.17	łyżeczka

Smarowidła i pasty

Produkt	Masa	Miara	
☐ Dżem 100% z owoców brzoskwiniowy (Łowicz)	20 g	0.8	łyżka

Warzywa

Produkt	Masa	Miara	
☐ Cebula	140 g	1.27	średnia sztuka
☐ Mix sałat	25 g	1	garść
☐ Ogórek kiszony	70 g	1.08	średnia sztuka
☐ Papryka czerwona	60 g	0.5	średnia sztuka
☐ Pomidor czerwony	105 g	0.88	średnia sztuka
☐ Pomidory koktajlowe	300 g	3	garść
☐ Rukola	40 g	2	garść
☐ Ziemniaki	225 g	3	średnia sztuka

Sosy

Produkt	Masa	Miara	
☐ Majonez	10 g	0.4	łyżka

Słodycze

Produkt	Masa	Miara	
☐ Erytrytol	10 g	2	łyżeczka
☐ Miód	12 g	1	łyżeczka

Tłuszcze i oleje

Produkt	Masa	Miara	
☐ Margaryna 80% tłuszczu	5 g	1	łyżeczka
☐ Masło	14 g	2	łyżeczka
☐ Oliwa z oliwek	30 g	3	łyżka

Wypieki

Produkt	Masa	Miara	
☐ Proszek do pieczenia	1 g	0.5	łyżeczka
☐ Soda oczyszczona	2 g	0.5	łyżeczka

Dzienne jadłospisy

Dzień 1

🍴 Codziennie | 🍳 1766 kcal | B:130g-T:59g-W:183g

Przykładowy dzień jedzenia z aplikacją

Śniadanie



Puszysty placek - 400 kcal

🍳 422 kcal | B: 34 g - T: 16 g - W: 38 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Białka ubić na sztywną pianę.
Wszystkie składniki oprócz oleju i białek wymieszać w misce.
Kolejno dodać białka i ponownie wymieszać.
Na rozgrzaną patelnię posmarowaną olejem wyłożyć masę omeletową,
chwilę podsmażyć i po czym posmarować dżemem jedną stronę
omleta.
Smażyć omlet z obu stron na rumiany kolor.

KOMENTARZ DO PRZEPISU

Borówki można zamienić na inne owoce sezonowe, np. maliny, śliwki,
wiśnie, czereśnie, truskawki

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jajko kurze	140	100 g	2	średnia sztuka
Mąka pszenna pełnoziarnista	119	35 g	35	g
Skyr naturalny	91	150 g	1	opakowanie
Soda oczyszczona	0	2 g	0.5	łyżeczka
Oliwa z oliwek	44	5 g	1	łyżeczka
Dżem 100% z owoców brzoskwiniowy (Łowicz)	28	20 g	2	łyżeczka

II śniadanie



Kanapka z szynką, pomidorem i ogórkiem

🍳 341 kcal | B: 12 g - T: 14 g - W: 43 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Kromki posmarować masłem, położyć sałatę, szynkę i warzywa.
2. Doprawić do smaku.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb żytni razowy na zakwasie	174	80 g	2	kromka
Masło	100	14 g	2	łyżeczka
Mix sałat	4	25 g	1	garść
Szynka z indyka	38	30 g	2	plaster
Pomidor czerwony	15	85 g	0.5	sztuka
Ogórek kiszony	8	70 g	0.5	duża sztuka
Sól	0	1 g	1	szczypta
Pieprz czarny	3	1 g	1	szczypta

II śniadanie

Obiad



PIERŚ Z KURCZAKA W SOSIE KOKOSOWYM - 600 kcal

605 kcal | B: 55 g - T: 18 g - W: 55 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Makaron ugotować do miękkości, wg instrukcji na opakowaniu.

Cebulę i paprykę pokroić na drobną kostkę, zeszklić na oleju.

Pierś z kurczaka pokroić w kostkę, dodać do warzyw, przyprawić solą i pieprzem.

Smażyć do momentu aż mięso się zetnie.

Następnie dodać pastę z papryczek chilli, w ilości wg uznania, mleczko kokosowe wymieszane z mąką ziemniaczaną i wszystko razem podsmażyć do momentu, aż sos się zagęści.

Podawać z ugotowanym ryżem/makaronem i szczypiorkiem.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak pierś	240	200 g	200	g
Cebula	10	30 g	30	g
Papryka czerwona	16	60 g	60	g
Mleczko kokosowe	64	90 g	90	ml
Makaron pełnoziarnisty	217	60 g	60	g
Sól	0	1 g	1	g
Pieprz ziołowy mielony	4	1 g	1	szczypta
Chili w proszku	3	1 g	1	szczypta
Oliwa z oliwek	44	5 g	5	g
Mąka ziemniaczana	7	2 g	2	g
Szczypiorek	1	2 g	1	łyżeczka

Kolacja



JOGURTOWE PLACUSZKI - 400 kcal

397 kcal | B: 29 g - T: 11 g - W: 47 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Wszystkie składniki oprócz oleju wymieszać.

Smażyć na patelni posmarowanej olejem.

Podawać z owocami i pudrem z erytrytolu.

KOMENTARZ DO PRZEPISU

50 g mąki orkiszowej jasnej lub pszennej pełnoziarnistej

150 g skyr naturalny lub grecki 0%

Syrop klonowy można zamienić na syrop z agawy lub miód/erytrytol.

Figi można zamienić na jabłko, maliny, truskawki, śliwki.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jajko kurze	70	50 g	1	średnia sztuka
Skyr naturalny	91	150 g	1	opakowanie
Mąka orkiszowa jasna	154	45 g	45	g
Oliwa z oliwek	44	5 g	1	łyżeczka
Proszek do pieczenia	1	1 g	0.5	łyżeczka
Figa	37	50 g	1	średnia sztuka
Erytrytol	0	10 g	1	łyżka

Dzień 2

🍴 Codziennie | 🍽️ 1636 kcal | B:94g-T:76g-W:158g

Przykładowy dzień jedzenia z aplikacją

Śniadanie



Kanapka z jajkiem - 400 kcal

🍽️ 396 kcal | B: 19 g - T: 15 g - W: 50 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Chleb upiec w tosterze.

Jajka usmażyć na patelni.

Szynkę również podsmażyć.

Kromki chleba natrzeć czosnkiem, posmarować majonezem, ułożyć rukolę, szynkę, pomidorki, jajko i posypać szypiorkiem.

Dodatkowo zjedz banana.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jajko kurze	70	50 g	1	średnia sztuka
Chleb razowy	86	35 g	1	kromka
Majonez	68	10 g	1	łyżeczka
Szynka prosciutto cotto (Gustobello)	32	25 g	1	duży plaster
Szczypiorek	2	5 g	1	łyżka
Czosnek	6	4 g	1	ząbek
Rukola	7	40 g	2	garść
Banan	125	140 g	1	duża sztuka

II śniadanie



Kanapka z serem i szynką, koktajl owocowy

🍽️ 266 kcal | B: 20 g - T: 12 g - W: 21 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Pieczywo posmarować, obłożyć serem szynką i pomidorem.

2. Z owoców i jogurtu zrobić koktajl.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb graham	61	30 g	1	kromka
Margaryna 80% tłuszczu	36	5 g	1	łyżeczka
Ser Gouda	89	25 g	1	plaster
Szynka z indyka	19	15 g	1	plaster
Pomidor czerwony	4	20 g	1	średni plaster
Skyr naturalny	46	75 g	0.5	opakowanie
Truskawki	12	36 g	3	średnia sztuka

Obiad

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak podudzie bez	170	160 g	2	sztuka

Obiad



Udka w sosie - 600 kcal

 578 kcal B: 40 g - T: 23 g - W: 57 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Udka kurczaka przyprawić solą i przyprawą do kurczaka. Zamknąć w pojemniku i wstawić do lodówki na całą noc.

Ziemniaki obrać i ugotować do miękkości w osolonej wodzie.

Kolejnego dnia, cebulę pokroić w kostkę i podsmażyć na oleju, do momentu aż cebula się zeszkli.

Dodać udka kurczaka i obsmażyć je z każdej strony. Smażyć na niskiej mocy kuchenki, aby udka się nie przypaliły.

Do podsmażonych udek dodać wodę, przykryć pokrywką i dusić udka przez ok. 20 min.

Następnie zdjąć pokrywkę, dodać pomidorki przekrojone na pół i smażyć bez przykrycia, aby woda lekko odparowała.

Na koniec dodać śmietankę i podgrzewać ok. 10 min. - aż sos lekko zgęstnieje.

Podawać z ugotowanymi ziemniakami.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
skóry				
Ziemniaki	173	225 g	3	średnia sztuka
Śmietanka 12% (Mleczna Dolina)	67	50 g	50	g
Woda	0	100 g	100	ml
Pomidory koktajlowe	36	200 g	2	garść
Cebula	36	110 g	1	średnia sztuka
Oliwa z oliwek	88	10 g	1	łyżka
Sól	0	2 g	2	szczypta
Przyprawa do kurczaka	7	4 g	2	łyżeczka

Kolacja



Burrata z pomidorkami - 400 kcal

 397 kcal B: 14 g - T: 26 g - W: 30 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Chleb upiec w tosterze.

Pomidorki pokroić na połówki lub drobniej, przenieść do miski.

Natkę pietruszki i bazylię drobno posiekać, przenieść do pomidorków.

Zrobić sos: sok z cytryny, miód, 1 ząbek czosnku przeciśnięty przez praskę, oliwę - wymieszać. Przenieść do pomidorków i połączyć. Opcjonalnie posolić.

Pomidorki podawać z burratą i chlebem.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Ser Burrata	215	83 g	0.5	sztuka
Chleb tostowy pełnoziarnisty 7 ziaren	69	24 g	1	kawałek
Pomidory koktajlowe	18	100 g	1	garść
Bazylia świeża	2	10 g	1	garść
Natka pietruszki	4	12 g	1	łyżka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka
Oliwa z oliwek	44	5 g	1	łyżeczka
Miód	36	12 g	1	łyżeczka
Sól	0	1 g	1	szczypta
Czosnek	6	4 g	1	ząbek

Tygodniowy plan posiłków16.02.2026 - 20.02.2026

Wartości średnie (2 dni)

🍽 1701 Energia

Białko: 112 g - Tłuszcze: 67 g - Węglowodany: 170 g

16.02.2026, poniedziałek	17.02.2026, wtorek	18.02.2026, środa	19.02.2026, czwartek	20.02.2026, piątek
🍴 - 🍽 -	🍴 - 🍽 -	🍴 - 🍽 -	🍴 Codziennie 🍽 1766 kcalB: 130 g - T: 59 g - W: 183 g	🍴 Codziennie 🍽 1636 kcalB: 94 g - T: 76 g - W: 158 g
Brak programu	Brak programu	Brak programu	Śniadanie 07:00 -Puszysty placek - 400 kcal 🍽 422 kcalB: 34 g - T: 16 g - W: 38 g	Śniadanie 07:00 -Kanapka z jajkiem - 400 kcal 🍽 396 kcalB: 19 g - T: 15 g - W: 50 g
Brak programu	Brak programu	Brak programu	II śniadanie 11:00 -Kanapka z szynką, pomidorem i ogórkiem 🍽 341 kcalB: 12 g - T: 14 g - W: 43 g	II śniadanie 11:00 -Kanapka z serem i szynką, koktajl owocowy 🍽 266 kcalB: 20 g - T: 12 g - W: 21 g
Brak programu	Brak programu	Brak programu	Obiad 15:00 -PIERŚ Z KURCZAKA W SOSIE KOKOSOWYM - 600 kcal 🍽 605 kcalB: 55 g - T: 18 g - W: 55 g	Obiad 15:00 -Udka w sosie - 600 kcal 🍽 578 kcalB: 40 g - T: 23 g - W: 57 g
Brak programu	Brak programu	Brak programu	Kolacja 19:00 -JOGURTOWE PLACUSZKI - 400 kcal 🍽 397 kcalB: 29 g - T: 11 g - W: 47 g	Kolacja 19:00 -Burrata z pomidorkami - 400 kcal 🍽 397 kcalB: 14 g - T: 26 g - W: 30 g

To dopiero początek...

Jeśli ten e-book Ci pomógł - wyobraź sobie, że masz to wszystko... w jednym miejscu.

Zawsze pod ręką. Bez liczenia. Bez zastanawiania się „co dziś zrobić”.

Właśnie dlatego stworzyłam aplikację.

Nie kolejne PDF-y.

Nie kolejną dietę „na chwilę”.

Tylko narzędzie, które realnie ułatwia codzienne życie.

////////////////////////////////////

Dlaczego warto?

Bo największym problemem nie jest brak przepisów.

Problemem jest:

- brak czasu
- ciągle myślenie „co dziś gotować?”
- gotowanie osobno dla siebie i osobno dla rodziny
- liczenie kalorii w głowie
- brak planu i podjadanie wieczorem

I dokładnie to rozwiązuje aplikacja.

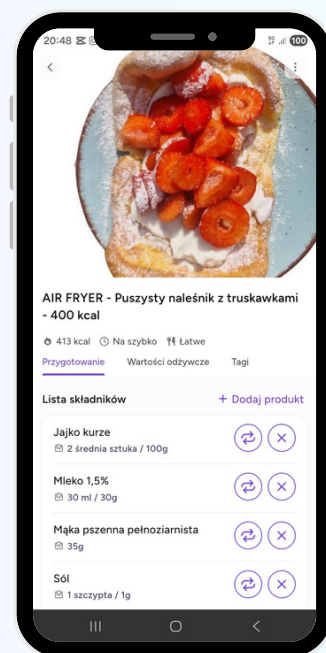
Masz dietę dopasowaną do siebie

Nie zgadujesz.

Nie przeliczasz.

Nie zastanawiasz się, czy to „za dużo”.

Dostajesz gotowy plan, który możesz realizować od razu.



Gotujesz 1 porcję albo dla całej rodziny

To coś, czego brakuje w większości diet.

W aplikacji możesz:

- ustawić 1 porcję (jeśli gotujesz tylko dla siebie)
- zwiększyć ilość porcji jednym kliknięciem
- ugotować dokładnie tyle, ile potrzebujesz

Bez ręcznego przeliczania składników.

Bez chaosu w kuchni.

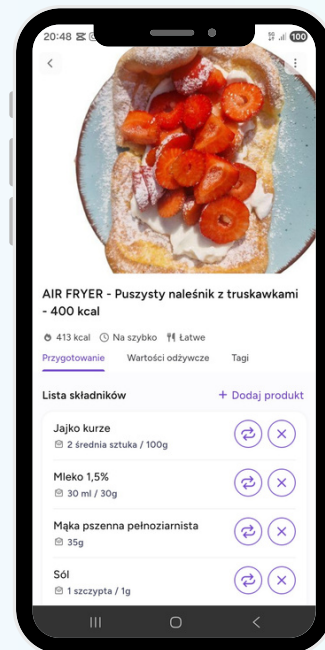
Wszystko masz w jednym miejscu

Nie musisz:

- szukać przepisów w kilku e-bookach
- zapisywać screenów
- liczyć kalorii w osobnej aplikacji

Masz:

- ✓ przepisy
- ✓ plan dnia
- ✓ gramatury
- ✓ możliwość modyfikacji porcji
- ✓ pełną kontrolę nad kalorycznością



Koniec z „nie wiem, od czego zacząć”

Najczęstszy problem?

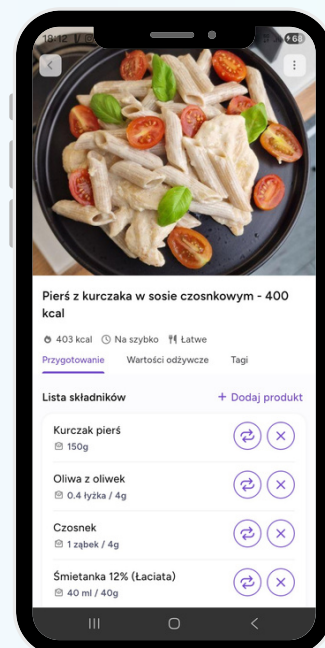
Motywacja nie znika dlatego, że jesteś słaba.

Znika, bo:

- nie masz planu
- decyzji jest za dużo
- wszystko wymaga myślenia

Aplikacja zdejmuje z Ciebie decyzje.

Ty po prostu działasz.



Oszczędzasz czas i energię

Nie tylko gotujesz szybciej.

Przestajesz cały dzień myśleć o jedzeniu.

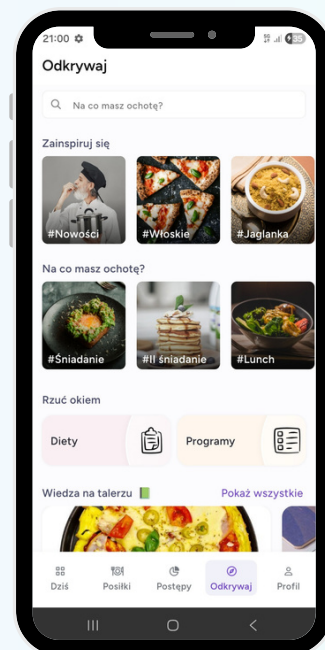
Masz plan.

Masz strukturę.

Masz spokój w głowie.

To miejsce dla Ciebie, jeśli:

- chcesz jeść normalnie, bez restrykcji
- chcesz gotować szybko i prosto
- nie chcesz robić osobnych obiadów dla siebie i rodziny
- chcesz mieć kontrolę, ale bez obsesji



**Jeśli e-book to inspiracja,
to aplikacja jest systemem.
A system daje efekty.**

**Dołącz i zobacz, jak łatwe może być
ogarnięte jedzenie - bez presji, bez
chaosu, bez miliona decyzji dziennie.**

DOŁĄCZ DO APLIKACJI

