



Dieta: Ekspresowa

Dzienna kaloryczność: 2000 kcal

Dieta ekspresowa to sposób żywienia oparty na zasadach zdrowego odżywiania, z naciskiem na szybkie przygotowanie posiłków. Składa się z prostych, pełnowartościowych składników, takich jak chude białko, warzywa, owoce, pełnoziarniste zboża i zdrowe tłuszcze. Unika przetworzonej żywności, cukru i nadmiaru soli. Posiłki są szybkie w przygotowaniu – sałatki, smoothie, owsianki czy kanapki. Dzięki zbilansowanej kompozycji składników dostarcza energii, wspiera zdrowie i pomaga w utrzymaniu zdrowej masy ciała, bez skomplikowanych przepisów i długiego gotowania.



Odkryj smak zdrowia z Intumi!

Przygotowaliśmy dla Ciebie przykładowy 3-dniowy jadłospis – to tylko przedsmak tego, co czeka na Ciebie w **Centrum Dietetycznym Intumi**.

Szukasz diety idealnie dopasowanej do Twoich potrzeb? Nasi doświadczeni dietetycy stworzą dla Ciebie indywidualny plan, uwzględniając Twój styl życia, preferencje i cele zdrowotne.

Dzięki naszej aplikacji masz pełną swobodę – możesz wymieniać posiłki, oznaczać ulubione dania i produkty, dodawać posiłki spoza ustalonego planu, a nawet uwzględniać potrzeby swoich bliskich ... **i jeszcze więcej, bo zasługujesz na to, co najlepsze!**

Dzień 1

Łącznie kcal: 2000 kcal

Węglowodany: 262.4 **Tłuszcze:** 74.6 **Białko:** 86.1 **Błonnik:** 34.6 **WW:** 22.8

* Wartości węglowodanów, tłuszczu, białka i błonnika wyrażone są w gramach [g].

Śniadanie - 500 kcal - 15min



Jaglanka z masłem orzechowym

* Węglowodany: 81.3 Tłuszcze: 15.1 Białko: 14.4
Błonnik: 5.2 WW: 7.6

Składniki

Banan surowy: 90 g ($\frac{3}{4}$ x sztuka)
Kasza jaglana: 80 g
Masło orzechowe kremowe bez soli: 25 g
($1\frac{1}{2}$ x łyżka)

Przepis

Ugotować kaszę jaglaną zgodnie z opisem na opakowaniu. Przełożyć ugotowaną kaszę do miseczki, rozsmarować masło orzechowe na gorącej kaszy - tak by się rozpuściło. Pokroić banana na wierzch.

II Śniadanie - 400 kcal - 10min



Kanapki z białym serem, rzodkiewką i szczypiorkiem

* Węglowodany: 67.1 Tłuszcze: 2.8 Białko: 33
Błonnik: 13 WW: 5.4

Składniki

Pieprz czarny mielony: 0.25 g ($1\frac{1}{2}$ x szczypta)
Sól stołowa: 0.75 g ($1\frac{1}{2}$ x szczypta)
Szczypiorek surowy: 8 g ($\frac{1}{4}$ x pęczek)
Chleb żytni razowy: 100 g ($3\frac{1}{2}$ x kromka)
Rzodkiewka surowa: 140 g
Ser twarogowy chudy: 120 g

Przepis

Chleb posmarować serem twarogowym. Rzodkiewki pokroić w plasterki i ułożyć na kanapce. Posypać posiekanym szczypiorkiem, pieprzem i solą.

Obiad - 600 kcal - 15min



Salatka ryżowa z fasolką i papryką

* Węglowodany: 103.2 Tłuszcze: 12.3 Białko: 23
Błonnik: 13.6 WW: 9

Składniki

Sól stołowa: 0.25 g ($\frac{1}{2}$ x szczypta)
Pieprz czarny mielony: 0.25 g ($\frac{1}{2}$ x szczypta)
Cebula czerwona surowa: 40 g ($\frac{1}{4}$ x sztuka)
Majonez: 10 g
Papryka czerwona surowa: 100 g (1 x sztuka)
Ryż biały: 60 g
Kukurydza konserwowa: 50 g
Fasola czerwona kidney konserwowa bez zalewy: 120 g
Jogurt grecki naturalny niskotłuszczowy: 50 g (52 ml)

Przepis

Ryż ugotować i przestudzić. Fasolkę i kukurydzę odsączyć z zalewy. Paprykę i cebulę pokroić w kostkę. Majonez i jogurt wymieszać. Połączyć wszystkie składniki ze sobą. Przyprawić wedle uznania.

Kolacja – 500 kcal – 15min



Omlet marchewkowy

* Węglowodany: 10.8 Tłuszcze: 44.4 Białko: 15.7 Błonnik: 2.8 WW: 0.8

Składniki

Marchew surowa: 70 g (1 1/4 x sztuka)
Jajo kurze: 50 g (1 1/4 x sztuka)
Czosnek surowy: 4 g (1 1/4 x ząbek)
Ser mozzarella tarty (Ser z mleka krowiego): 35 g (1 1/4 x garść)
Oliwa z oliwek: 30 g (2 1/2 x łyżka)
Sól stołowa: 0.5 g (1 1/4 x szczypta)
Pieprz czarny mielony: 0.25 g (1 1/4 x szczypta)

Przepis

Marchew obrać i zetrzeć na drobnych oczkach. Na małej patelni rozgrzać łyżkę oliwy i dodać startą marchew. Smażyć aż lekko zmięknie. W misce roztrzepać jajko, dodać sól, pieprz, przeciśnięty ząbek czosnku. Następnie dodać marchew i mieszać do uzyskania jednolitej masy. Ponownie na patelni rozgrzać łyżkę oliwy i dodać omlet. Dokładnie rozprowadzić wyrównując po całej patelni. Przykryć pokrywką i na małym ogniu smażyć przez ok. 5 minut. Gdy omlet zrumieni się i nabierze zwartej konsystencji na jednej połowie rozłożyć starty ser i przykryć drugą połówką tworząc półksiężyc.

Dzień 2

Łącznie kcal: 1952 kcal

Węglowodany: 268.2 **Tłuszcze:** 71.7 **Białko:** 89.6 **Błonnik:** 38.3 **WW:** 23

* Wartości węglowodanów, tłuszczu, białka i błonnika wyrażone są w gramach [g].

Śniadanie – 477 kcal – 10min



Kanapki z hummusem, tofu i warzywami

* Węglowodany: 77.3 Tłuszcze: 13.5 Białko: 19.9 Błonnik: 14.6 WW: 6.3

Składniki

Dynia pestki łuskane: 8 g
Tofu ser sojowy: 90 g
Chleb żytni razowy: 120 g (3 1/2 x kromka)
Papryka czerwona surowa: 120 g (1 x sztuka)
Pomidor czerwony surowy: 90 g (3/4 x sztuka)
Hummus: 30 g

Przepis

Pieczewo przesmarować hummusem, ułożyć krojone tofu, warzywa i posypać pestkami. Opcjonalnie doprawić wedle uznania świeżymi ziołami

II Śniadanie – 400 kcal – 10min



Serek wiejski z warzywami

* Węglowodany: 37.4 Tłuszcze: 13.2 Białko: 36.6 Błonnik: 8.2 WW: 2.9

Składniki

Pomidor czerwony surowy: 160 g (1 1/4 x sztuka)
Papryka czerwona surowa: 160 g (1 1/4 x sztuka)
Ogórek krótki surowy: 260 g (1 1/4 x sztuka)
Koperek surowy: 45 g (3/4 x pęczek)
Serek wiejski naturalny: 260 g
Sól stołowa: 0.75 g (2 x szczypta)
Pieprz czarny mielony: 0.5 g (2 3/4 x szczypta)
Papryka ostra mielona: 0.5 g (2 3/4 x szczypta)

Przepis

Warzywa umyć i pokroić w kostkę. Koperek posiekać. Serek wymieszać z warzywami, doprawić solą, pieprzem i papryką.

Obiad – 578 kcal – 15min



Makaron z tuńczykiem

* Węglowodany: 46.3 Tłuszcze: 36 Białko: 21.4
Błonnik: 6.2 WW: 4

Składniki

Czosnek surowy: 4 g (1 1/4 x ząbek)
Bazyliia świeża: 0.75 g (1 1/4 x liść)
Oliwa z oliwek: 30 g (2 1/4 x łyżka)
Ser parmezan tarty (Ser z mleka krowiego): 5 g (1 x łyżka)
Makaron pełnoziarnisty: 60 g
Tuńczyk w sosie własnym: 50 g
Pomidor koktajlowy surowy: 45 g
Oliwka czarna surowa: 20 g
Sól stołowa: 0.5 g (1 1/4 x szczypta)
Pieprz czarny mielony: 0.25 g (1 x szczypta)

Przepis

Pomidorki przekroić na połówki, czosnek drobno posiekać. Makaron ugotować. Na patelni rozgrzać oliwę. Wrzucić pomidorki i czosnek. Przyprawić solą i pieprzem. Smażyć na małym ogniu przez około 3-4 minuty, do momentu, aż pomidorki nie zmiękną. Makaron po ugotowaniu odcedzić i wyłożyć na patelnię. Dokładnie wymieszać z pomidorkami i czosnkiem. Przełożyć na talerz. Dodać tuńczyka i oliwki. Całość posypać startym parmezanem i udekorować listkami bazylii.

Kolacja – 497 kcal – 10min



Jaglanka z owocami i orzechami

* Węglowodany: 107.2 Tłuszcze: 9 Białko: 11.7
Błonnik: 9.3 WW: 9.8

Składniki

Banan surowy: 60 g (1/2 x sztuka)
Erytrytol: 10 g (1 x łyżka)
Jagoda czarna surowa: 50 g
Malina surowa: 50 g
Nerkowiec surowy: 10 g
Płatki jaglane: 70 g
Jogurt soja naturalny: 100 g

Przepis

Płatki lekko zalać wrzątkiem aby zmiękły i odstawić na kilka chwil. Dodać jogurt sojowy, erytrytol i wymieszać. Na górę wyłożyć borówki, maliny, banana. Posypać posiekanymi orzechami.

Dzień 3

Łącznie kcal: 2017 kcal

Węglowodany: 301.8 **Tłuszcze:** 39.7 **Białko:** 138.9 **Błonnik:** 48.8 **WW:** 25.3

* Wartości węglowodanów, tłuszczy, białka i błonnika wyrażone są w gramach [g].

Śniadanie – 494 kcal – 5min



Lunchbox Kanapki z ziołowym twarożkiem

* Węglowodany: 51.3 Tłuszcze: 12.4 Białko: 49.1
Błonnik: 7.6 WW: 4.4

Składniki

Chleb żytni razowy: 60 g (1 3/4 x kromka)
Ser twarogowy chudy: 100 g
Jogurt grecki naturalny niskotłuszczowy: 40 g (37 ml)
Bazyliia świeża: 1 g (2 x liść)
Szczypiorek surowy: 10 g (1/2 x pęczek)
Sól stołowa: 0.25 g (1/4 x szczypta)
Pieprz czarny mielony: 0.25 g (1 ml)
Rzodkiewka surowa: 45 g
Pomidor koktajlowy surowy: 80 g
Jogurt grecki naturalny niskotłuszczowy: 200 g (187 ml)
Nerkowiec surowy: 15 g

Przepis

W misce mieszamy twaróg z jogurtem, rozgniatając widelcem. Dodajemy sól, pieprz i drobno posiekane ziola. Dokładnie mieszamy. Nakładamy na kromki pieczywa. Podajemy z pomidorkami i rzodkiewką. Na deser zjadamy jogurt i orzechy.

II Śniadanie - 423 kcal - 15min



Granola 10-minutowa

* Węglowodany: 60.3 Tłuszcze: 10.8 Białko:
23.5 Błonnik: 3.7 WW: 5.7

Składniki

Płatki owsiane: 40 g ($\frac{1}{2}$ x szklanka)
Żurawina suszona : 10 g (1 x łyżka)
Orzech włoski surowy: 7 g (1 x łyżka)
Miód gryczany: 20 g (1 x łyżka)
Jogurt grecki naturalny niskotłuszczowy:
180 g (173 ml)

Przepis

Na papierze do pieczenia rozsypać płatki, połączyć miodem i wymieszać. Włączyć piekarnik na 130 stopni na górny grill i ustawić zegar na 13 minut (3 minuty nagrzewania piekarnika i 10 minut pieczenia, a należy wstawić do zimnego, żeby miód się powoli rozpuszczał i oklejał płatki równomiernie). Należy pilnować, żeby się nie przypaliły, mniej więcej co dwie minuty przemieszać płatki z miodem. W połowie pieczenia dorzucić żurawinę i pokruszone orzechy. Wymieszać i już nie domykać drzwiczek piekarnika, niech się lekko suszą. Podawać z jogurtem naturalnym.

Obiad - 600 kcal - 30min



Kaszotto drobiowe z warzywami

* Węglowodany: 91.3 Tłuszcze: 13.7 Białko:
34.3 Błonnik: 12.1 WW: 7.9

Składniki

Kurczak pierś bez skóry: 80 g ($\frac{1}{4}$ x sztuka)
Cukinia surowa: 140 g ($\frac{3}{4}$ x sztuka)
Czosnek surowy: 5 g (1 $\frac{1}{2}$ x ząbek)
Kasza gryczana: 100 g
Oliwa z oliwek: 9 g (9 $\frac{3}{4}$ x ml)
Papryka czerwona surowa: 140 g (1 $\frac{1}{4}$ x sztuka)
Sól stołowa: 1 g (1 ml)
Passata pomidorowa klasyczna: 100 g

Przepis

Kaszę wysyp z woreczka i ugotuj. Kurczaka, i warzywa pokrój w kostkę i wrzuć na rozgrzaną oliwę wraz z rozdrobnionym czosnkiem. Przypraw wedle uznania (sól, pieprz, papryka słodka, bazylia). Duś pod przykryciem. Dodaj passatę, wymieszaj całość z ugotowaną kaszą.

Kolacja - 500 kcal - 10min



Wegańska sałatka z białej fasoli

* Węglowodany: 98.9 Tłuszcze: 2.8 Białko: 32
Błonnik: 25.4 WW: 7.3

Składniki

Pomidor koktajlowy surowy: 60 g
Papryka czerwona surowa: 70 g ($\frac{1}{2}$ x sztuka)
Cebula czerwona surowa: 60 g ($\frac{1}{4}$ x sztuka)
Fasola biała surowa: 140 g
Rukola surowa: 8 g (1 $\frac{1}{4}$ x garść)
Sól stołowa: 0.25 g ($\frac{1}{2}$ x szczypta)
Pieprz kolorowy mielony: 0.25 g ($\frac{1}{2}$ x szczypta)

Przepis

Fasolę moczyć przez noc (8-12 godzin) w dużej ilości zimnej wody. Następnego dnia odcedzić, opłukać i zalać świeżą wodą. Gotować pod przykryciem przez ok. 1 godzinę i 40 minut, aż będzie miękka. Odcedzić i ostudzić. Paprykę, cebulę i pomidorki koktajlowe pokroić w małą kostkę. Do miski wrzucić rukolę, ugotowaną fasolę oraz pokrojone paprykę, cebulę i pomidorki. Doprawić solą i kolorowym pieprzem. Wymieszać.

Jadłospis dzienny - Składniki odżywcze

*Składniki odżywcze odnoszą się do pełnego 7-dniowego planu, który możesz otrzymać na stronie: <https://intumi.pl/przykladowe-jadlospisy/>

Składnik odżywczy	Twoja średnia tygodniowa	Zakres optymalny
wartość energetyczna [kcal]	1974	1900 - 2100
białka [g]	92.22	75 - 125
tluszcze [g]	67.8	44.44 - 77.78
węglowodany [g]	273.8	200 - 300
biłonnik [g]	41.31	30 - 50
kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]	16.66	0 - 22.22
kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g]	30.19	0 - 66.67
kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]	14.27	13.33 - 222.22
kwasy linolowy [g]	10.96	8.89 - 222.22
kwasy alfa-linolowy [g]	3.22	1.11 - 222.22
cholesterol [mg]	173.32	0 - 300
cynk [mg]	12.73	11 - 25
fosfor [mg]	1768.03	700 - 5000
jod [µg]	42.43	150 - 600
magnez [mg]	513.82	400 - 1000
mangan [mg]	7.31	2.3 - 9
miedź [mg]	2.11	0.9 - 5
potas [mg]	4203.2	3500 - 7000
selen [µg]	114.4	55 - 300
sód [mg]	2026.09	500 - 2500
wapń [mg]	1067.98	1000 - 2500
żelazo [mg]	17.2	10 - 25
witamina A [µg]	1599.94	900 - 4000
retinol [µg]	227.75	900 - 3000
tiamina [mg]	1.43	1.3 - 10
ryboflawina [mg]	1.94	1.3 - 27
niacyna [mg]	21.32	16 - 35
witamina B5 [mg]	6.59	5 - 2000
witamina B6 [mg]	2.99	1.3 - 25
foliany [µg]	485.77	400 - 1000
witamina B12 [µg]	2.8	2.4 - 50
witamina C [mg]	293.06	90 - 1000
witamina D [µg]	2.08	15 - 100
witamina E [mg]	19.02	10 - 300
witamina K [µg]	198.49	65 - 4000
cholina [mg]	325.78	550 - 3500

Lista zakupów

*Lista zakupów odnosi się do pełnego 7-dniowego planu, który możesz otrzymać na stronie: <https://intumi.pl/przykladowe-jadlospisy/>

Warzywa i przetwory warzywne

- Cebula biała surowa: 140 g (1 1/4 x sztuka)
- Cebula czerwona surowa: 120 g (1/2 x sztuka)
- Cukinia surowa: 260 g (1 1/4 x sztuka)
- Czosnek surowy: 20 g (6 1/4 x ząbek)
- Fasola biała surowa: 140 g
- Fasola czerwona kidney konserwowa bez zalewy: 120 g
- Fasolka szparagowa mrożona: 320 g
- Koperek surowy: 45 g (3/4 x pęczek)
- Kukurydza konserwowa: 80 g
- Marchew surowa: 140 g (2 1/2 x sztuka)
- Ogórek krótki surowy: 380 g (2 x sztuka)
- Papryka chili mielona: 2 g
- Papryka chili płatki: 0.75 g
- Papryka czerwona surowa: 800 g (6 3/4 x sztuka)
- Passata pomidorowa klasyczna: 360 g
- Pietruszka liście (natka) surowa: 20 g (1/2 x pęczek)
- Pomidor czerwony surowy: 1200 g (9 1/2 x sztuka)
- Pomidor koktajlowy surowy: 340 g
- Rukola surowa: 8 g
- Rzodkiewka surowa: 200 g
- Seler naciowy surowy (łodyga): 50 g (1 1/4 x łodyga)
- Sos sojowy z soi i pszenicy shoyu: 5 g
- Szczypiorek surowy: 60 g (2 1/2 x pęczek)
- Szpinak surowy: 25 g (2 3/4 x liść)

Mleko i przetwory mleczne

- Jogurt grecki naturalny niskotłuszczowy: 550 g (536 ml)
- Kefir 2% tłuszczu: 500 g (497 ml)
- Mleko spożywcze 1,5% tłuszczu: 70 g (67 ml)
- Ser Feta (Ser owczy; Ser kozi): 35 g (1 x kostka)
- Ser burrata (Ser z mleka krowiego): 60 g (2 1/4 x plaster)
- Ser mozzarella kulka z mleka pełnego (Ser z mleka krowiego): 100 g (1/2 x kulka)
- Ser mozzarella tarty (Ser z mleka krowiego): 35 g
- Ser parmezan tarty (Ser z mleka krowiego): 5 g
- Ser twarogowy chudy: 420 g
- Serek wiejski naturalny: 260 g

Przetwory zbożowe

- Chleb żytni razowy: 700 g (22 1/2 x kromka)
- Kasza bulgur: 50 g
- Kasza gryczana: 180 g
- Kasza jaglana: 80 g
- Makaron pełnoziarnisty: 100 g
- Mąka pszenna typ 500: 45 g
- Płatki jaglane: 120 g
- Płatki owsiane: 70 g
- Ryż biały: 60 g
- Ryż brązowy: 80 g

Inne produkty

- Bazylia suszona: 3 g
- Bazylia świeża: 5 g (9 1/4 x liść)
- Czarnuszka nasiona: 0.75 g
- Hummus: 120 g
- Kapar konserwowy: 30 g
- Majeranek suszony: 0.25 g
- Majonez: 10 g
- Mięta zielona świeża: 1 g
- Oregano suszone: 3 g
- Papryka ostra mielona: 0.5 g
- Pieprz czarny mielony: 2 g (5 ml)
- Przyprawa do kurczaka: 1 g
- Soda oczyszczona: 0.75 g
- Sól stołowa: 7 g (6 ml)
- Tofu ser sojowy: 140 g
- Tymianek suszony: 0.75 g
- Zioła prowansalskie: 2 g

Owoce i przetwory owocowe

- Awokado surowe: 80 g (1/2 x sztuka)
- Banan surowy: 750 g (6 1/4 x sztuka)
- Cytryna skórka surowa: 0.75 g
- Cytryna wyciśnięty sok: 20 g (18 ml)
- Daktyl suszony: 8 g (1 x sztuka)
- Jabłko surowe: 280 g (1 1/2 x sztuka)
- Jagoda czarna surowa: 240 g
- Jeżyna surowa: 35 g
- Malina surowa: 240 g
- Oliwka czarna surowa: 20 g
- Wiśnia bez pestek mrożona: 100 g
- Żurawina suszona: 10 g

Orzechy

- Masło orzechowe kremowe bez soli: 30 g
- Migdał surowy: 10 g
- Nerkowiec surowy: 25 g
- Orzech włoski surowy: 25 g

Nasiona i ziarna

- Chia nasiona: 40 g
- Dynia pestki łuskane: 15 g
- Sezam nasiona: 8 g
- Siemię lniane nasiona (ziarno) mielone: 15 g (30 ml)

Napoje

- Jogurt soja naturalny: 100 g
- Mleko migdałowe: 320 g (296 ml)
- Mleko owsiane: 100 g (97 ml)
- Mleko sojowe: 160 g (147 ml)

Lista zakupów - cd

*Lista zakupów odnosi się do pełnego 7-dniowego planu, który możesz otrzymać na stronie: <https://intumi.pl/przykladowe-jadlospisy/>

Mięso i przetwory mięsne

- Kurczak pierś bez skóry: 420 g (1 1/2 x sztuka)
- Kurczak szynka z piersi: 30 g

Jaja

- Jajo kurze: 70 g (1 1/2 x sztuka)
- Jajo kurze gotowane: 70 g (1 1/2 x sztuka)

Cukier i wyroby cukiernicze

- Czekolada gorzka: 20 g (2 3/4 x kostka)
- Erytrytol: 15 g
- Miód gryczany: 25 g (18 ml)

Ryby i przetwory rybne

- Tuńczyk w sosie własnym: 50 g

Tłuszcze jadalne

- Oliwa z oliwek: 160 g (185 ml)

Intumi - wybierz to, co najlepsze dla Ciebie!

Możesz ocenić każdy z posiłków. Ocena zostanie uwzględniona przy jadłospisie.

Dietetyk poleca



Pieczone szparagi z pomidorkami

Piekarnik rozgrzać do 200 stopni. Do naczynia żaroodpornego wysypać pomidorki, polać oliwą, posypać solą oraz pieprzem i potrząsnąć kilka razy, żeby zanurzyły się w oliwie. Wsunąć do gorącego piekarnika, piec przez 12 – 15 minut do momentu, aż pomidorki pękną i zaczną się karmelizować, czyli będą lekko złote. To ważne! Na podpieczone pomidorki włożyć surowe szparagi, posypać posiekаныmi migdałami, skropić oliwą i piec kolejne 5 – 8 minut, do momentu, aż mig...



Każdy posiłek zawiera szczegółowy opis oraz przepis kulinarny w wersji dla kilku osób, wraz z sugerowaną liczbą porcji.

Frytki z kalarepy

Potrawy warzywne / Warzywa zapiekane



Poziom trudności: **Łatwy**
Czas przygotowania: **50min**
Liczba sugerowanych porcji: **4**
Pory spożycia: **Przekąska**,
Gęstość energetyczna: **105 kcal / 100 g**
Wymienniki węglowodanowe (WW): **2.7**
Węglowodany: **40.8 g**
Tłuszcze: **55.77 g**
Białka: **13.65 g**

Przepis kulinarny

Kalarepę umyć, obrać i pokroić w cienkie paseczki. W dużej misce zmieszać oliwę z ziołami i przyprawami. Włożyć do miski kalarepę i dokładnie wymieszać. Blachę piekarnika wyłożyć papierem do pieczenia, wysypać na nią frytki. Piec je w piekarniku nagrzanym do 200 stopni przez 30 minut.

Możesz dodawać domowników z którymi chcesz wspólnie spożywać posiłki. Wraz z dodaniem nowych osób Twój plan żywieniowy oraz lista zakupów zostaną odpowiednio zmodyfikowane.

Jakub 2717 kcal (53 %)

Edytuj Usuń

Uwzględniany/a w jadłospisie:

Tak

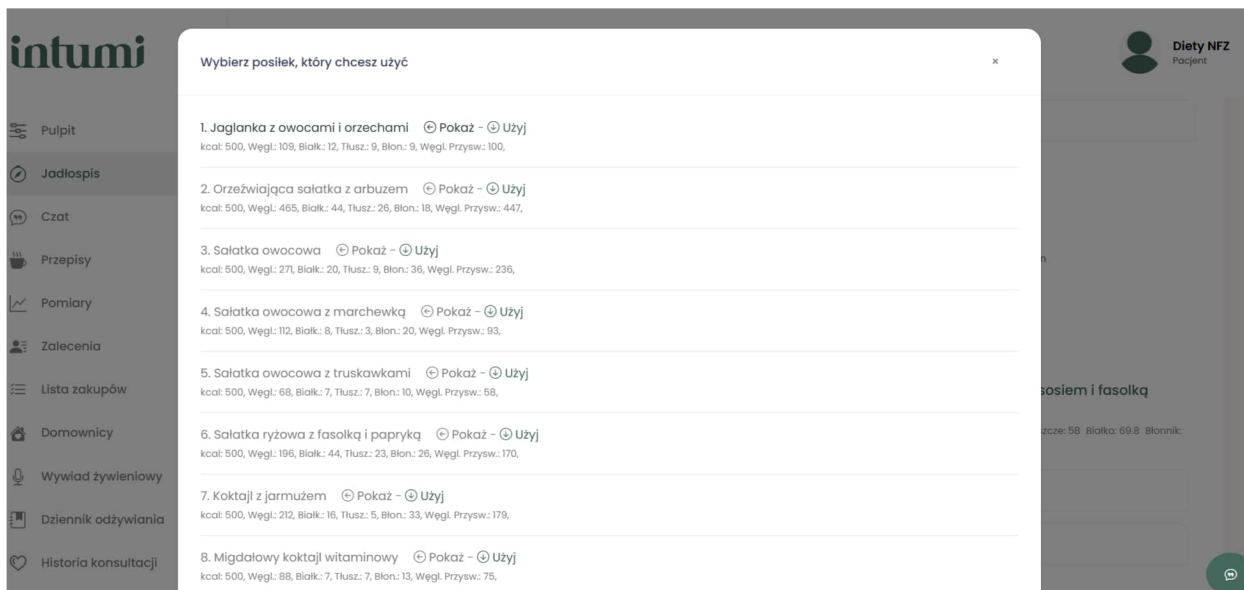
Julia 1769 kcal

Edytuj Usuń

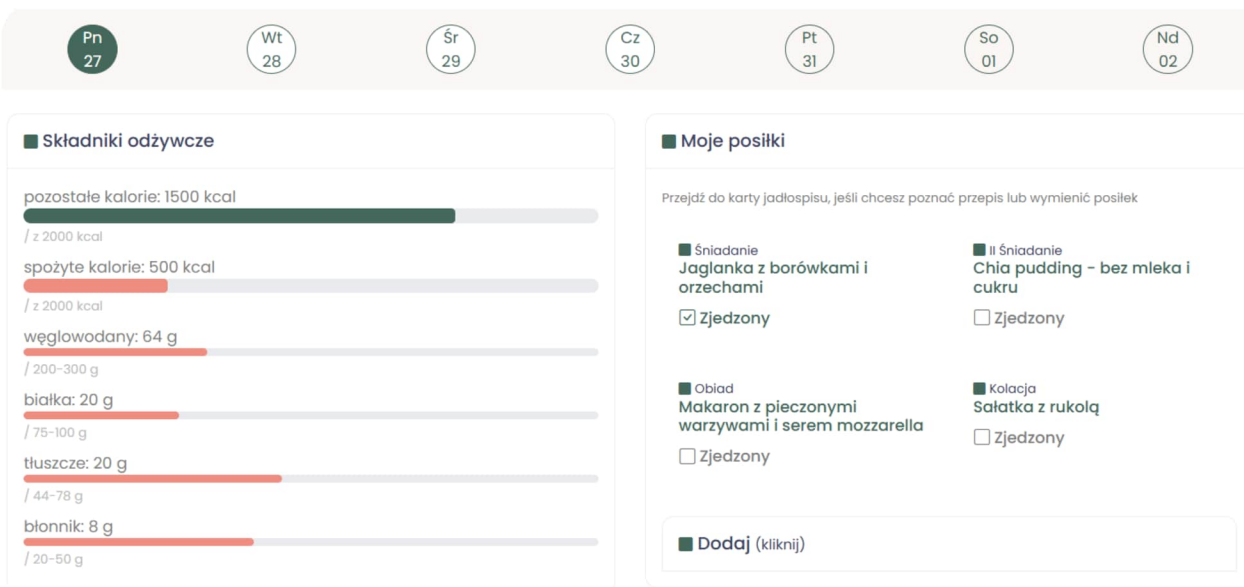
Uwzględniany/a w jadłospisie:

Nie

Możesz swobodnie wymieniać posiłki, zachowując ustalone limity na kluczowe składniki odżywcze.



Masz dostęp do dziennika, w którym możesz dodawać posiłki spoza planu żywieniowego, ponieważ nie zawsze wszystko przebiega zgodnie z planem.



...i jeszcze więcej, bo zasługujesz na to, co najlepsze!

intumi

Centrum Dietetyczne Intumi