

7-Dniowy Jadłospis Low-Carb: Smacznie i Zdrowo

Ten jadłospis to gotowa rozpiska na 7 dni, zaprojektowana tak, aby dostarczać niezbędnych składników odżywczych przy minimalizacji węglowodanów. Posiłki są proste, szybkie w przygotowaniu i oparte na naturalnych produktach, takich jak jaja, mięso, ryby i warzywa niskoskrobiowe.













Dni 1–4: Budowanie Nawyków

Skoncentrowane na Białku i Tłuszczach

Posiłki bazują na jajach, rybach i mięsie, zapewniając sytość na długo.

Kreatywne Zamienniki

Wykorzystanie kalafiora, sałaty czy siemienia lnianego zamiast tradycyjnych dodatków skrobiowych.

Śniadanie  Jajecznica na boczku z awokado	Dzień 1	Obiad  Pieczony łosoś ze szparagami	Kolacja  Sałatka z tuńczykiem i jajkiem
Śniadanie  Piecuszki twarogowe z malinami	Dzień 2	Obiad  Kuroczak w sosie pieczarkowym	Kolacja  Carpaccio z buraka i fetą
Śniadanie  Omlet ze szpinakiem i serem	Dzień 3	Obiad  Burgery wołowe w liściach sałaty	Kolacja  Pasta z makreli z warzywami
Śniadanie  „Owsianka“ z nasion chia i lnu	Dzień 4	Obiad  Gulasz wieprzowy z cukinią	Kolacja  Zupa krem z brokułów

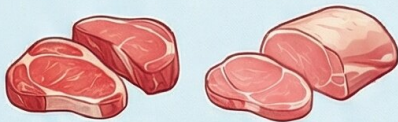
Dni 5–7: Stabilizacja i Różnorodność

Śniadanie  Jajka sadzone na szynce	Obiad  Zapiekanka z cukinii i mięsa	Dzień 5	Kolacja  Deska serów, wędlin i orzechów	Szybkie Rozwiązania Wykorzystanie gotowych produktów wysokiej jakości, jak kabanosy czy sery, w celu oszczędności czasu.
Śniadanie  Frittata z warzywami i boczkiem	Obiad  Pieczone udka z kurczaka	Dzień 6	Kolacja  Sałatka Caprese	
Śniadanie  Keto buleczki z mąki migdalowej	Obiad  Schabowy w panierce z migdałów	Dzień 7	Kolacja  Roladki z wędzonego lososia	

Lista Zakupów: 7-dniowy Plan Low Carb

Produkty Chłodnicze (Mięso, Ryby, Nabiał)

Proteiny: Mięso i Ryby



Wolowina

Wieprzowina



Kurczak



Łosoś



Łosoś wędzony

Tuńczyk



Makrela



Kabanosy



Boczek



Awokado



Warzywa, Owoce i Szpizarnia

Warzywa Niskowęglowodanowe



Awokado

Szparagi

Kalafior



Cukinia



Brokuły



Szpinak



Salaty



Papryka

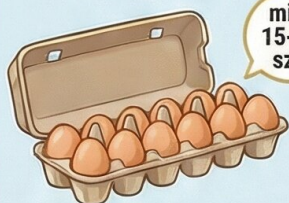


Ogórki



Pomidory

Nabiał i Jaja



min.
15-20
szt.

Duża ilość jaj



Mozzarella



Śmietana 30%



Cheddar



Feta



Pleśniowy



Twarożek



Tłuszcze do smażenia



Masło



Olej
kokosowy



Smalec



Oliwa
z oliwek

Produkty Sypkie i Bakalie



Mąka
kokosowa



Mąka
migdałowa



Nasiona
chia



Siemię
iniane



Babka
plesznik



Orzechy
włoskie



Orzechy
brazylijskie

Owoce i Dodatki



Maliny

Borówki



Cytryna



Oliwki



Pestki
dyni