

moja dieta

30 MOICH
ULUBIONYCH
POSIŁKÓW



Ilona Ciciala

dieta dzięki której
jestem szczęśliwa i
szczupła

Autor : Ilona Ciciała

Projekt okładki : Ilona Ciciała


Ilustracje potraw : Ilona Ciciała

Zdjęcia sylwetki :

 <https://www.instagram.com/stephenblackphotography/?next=%2F>

Wydawca : My Miracle Desserts

 <https://www.instagram.com/mymiracledesserts/>

 <https://www.facebook.com/profile.php?id=100077680964316>

Dystrybucja :

 https://www.instagram.com/sprzedawaj_wiecej_/

ISBN : 978-83-966475-2-8

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne.

Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

MOJA IDEALNA DIETA

Chciałabym Ci przedstawić moją dietę. Dietę, którą stworzyłam, żeby w ogóle nie czuć się że jestem na diecie. Stworzyłam posiłki, dzięki którym czuję się szczęśliwa i łatwo trzymać mi się moich założeń dietetycznych.

Wiem jakie to trudne kiedy wiesz, że nie możesz jeść wielu rzeczy... Wiem co wtedy czujesz i myślisz... Wiem, bo sama przez to przeszłam. Ale jedząc posiłki, które prezentuję tutaj, już nigdy więcej nie będziesz czuć się, że jesteś na diecie!



30 przepisów

Dania główne

- 1 Pierś kurczaka z mozzarellą
- 2 Spaghetti z cukinii z wołowiną
- 3 Chilli con carne
- 4 Muffinki cukiniowe
- 5 Spaghetti z cukinii z kuskusem
- 6 Naleśniki szpinakowe
- 7 Pulpety z indyka z cukinią

Sałatki

- 15 Sałatka z kurczakiem i mango
- 16 Sałatka z kurczakiem i orzechami pekan
- 17 Sałatka z kuskusem i mozzarellą
- 18 Sałatka z makrelą i makaronem
- 19 Sałatka z makrelą i awokado

Na słodko

- 25 Gofry bananowe
- 26 Omlet marchewkowy
- 27 Omlet kakaowy z malinami

Dania główne

- 8 Omlet cukiniowy
- 9 Fit burger
- 10 Makaron pieczarkowy
- 11 Roladka z omleta
- 12 Makaron ze szpinakiem
- 13 Kurczak w pomidorach z ryżem
- 14 Indyk mielony z cukinią

Sałatki

- 20 Sałatka z łososiem i fetą
- 21 Sałatka z łososiem i oliwkami
- 22 Sałatka z batatem i orzechami nerkowca
- 23 Sałatka z batatem i oliwkami
- 24 Sałatka z tuńczykiem

Na słodko

- 28 Serniczek mango
- 29 Naleśniki proteinowe
- 30 Owsianka proteinowa



Pierś kurczaka z mozzarellą

318 KCAL

9 G WĘGLOWODANÓW

14 G TŁUSZCZU

42 G BIAŁKA

Składniki

- 120 g piersi kurczaka
- 50 g mozzarelli light
- 50 g awokado
- 200 g cukinii
- przyprawy wedle uznania



Wykonanie

1. Cukinię pokroić w plastry, ułożyć na folii aluminiowej, przyprawić ulubionymi przyprawami i upiec w piekarniku
2. Pierś kurczaka przyprawić według gustu. Ugotować na parze (pod koniec gotowania ułożyć plastry mozzarelli i odczekać chwilę, aż się nieco rozpuści)
3. Awokado pokroić w plasterki i ułożyć na talerzu
4. Wyłożyć na talerz pierś kurczaka oraz cukinię



Spaghetti z cukinii z wołowiną

365 KCAL

14 G WĘGLOWODANÓW

17 G TŁUSZCZU

35 G BIAŁKA

Składniki

150 g chudej mielonej wołowiny

5 g oliwy z oliwek

50 g cebuli

100 g pomidorów z puszki

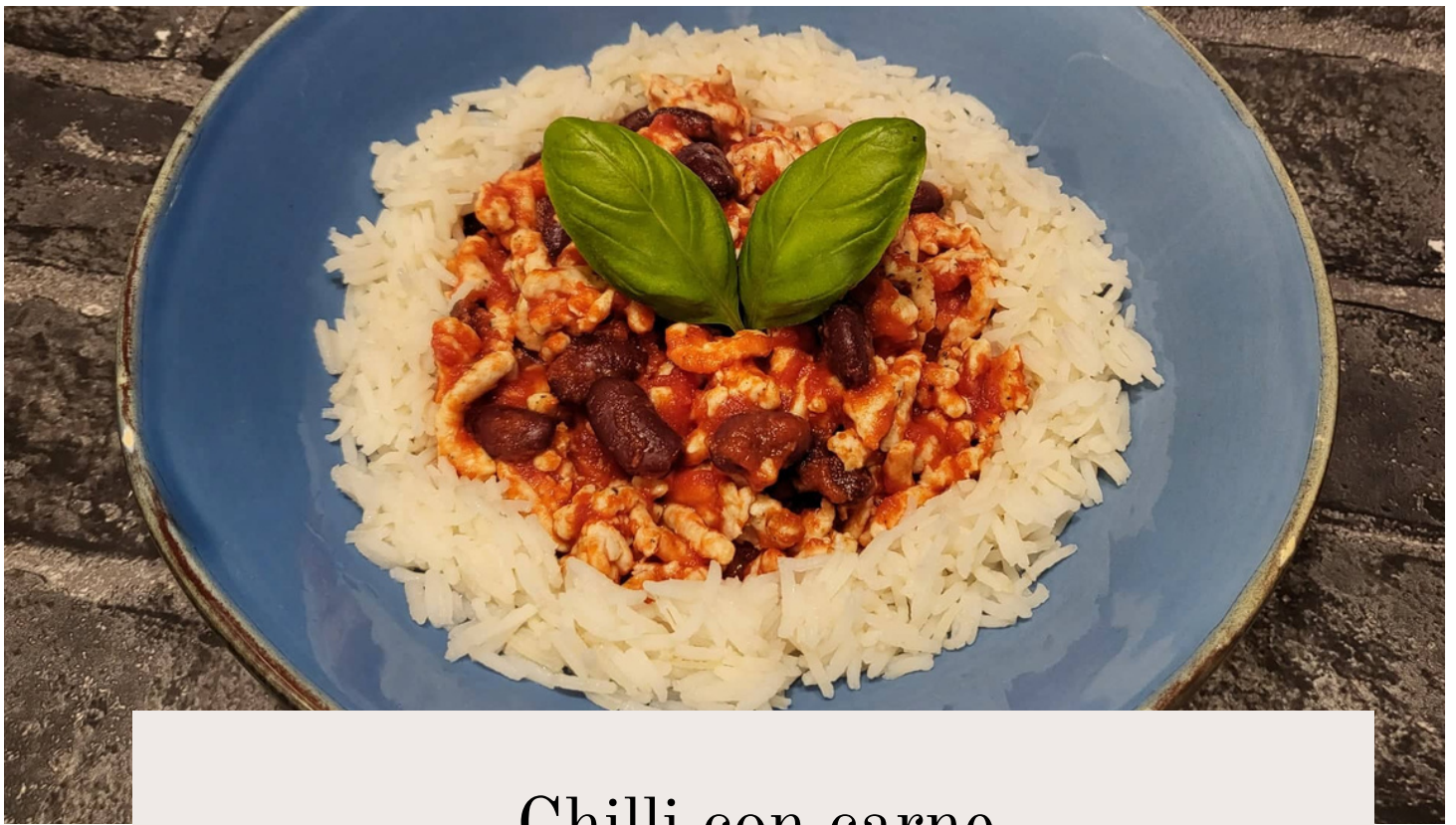
200 g cukinii

20 g sera light



Wykonanie

1. Usmażyć cebulę i wołowinę na połowie oliwy
2. Dodać pomidory i przyprawić ulubionymi przyprawami
3. Przy pomocy spiralizera zrobić z cukinii spaghetti
4. Usmażyć spaghetti na pozostałej ilości oliwy i posypać solą
5. Rozłożyć spaghetti na talerzu, wyłożyć na środek wołowinę
6. Posypać serem i odczekać chwilę, aż się nieco rozpuści



Chilli con carne

434 KCAL

51 G WĘGLOWODANÓW

8 G TŁUSZCZU

34 G BIAŁKA

Składniki

- 100 g mielonego indyka
- 5 g oliwy z oliwek
- 50 g ryżu basmati
- 100 g pomidorów z puszki
- 50 g czerwonej fasolki
- 50 g kukurydzy

Wykonanie

1. Ryż ugotować
2. Usmażyć indyka na oliwie z oliwek
3. Dodać pomidory z puszki, kukurydzę i fasolkę
4. Przyprawić solą, pieprzem i ostrymi przyprawami (chilli , pieprz cayenne)
5. Wyłożyć ryż na talerz
6. Na gorę wyłożyć chilli con carne

