

Płaski Brzuch (3 Dni)

Poczuj lekkość i pozbądź się wzdęć. Idealny ekspresowy plan przed ważnym wyjściem!

1600 kcal

Zasady efektywnej ekspresowej redukcji wzdęć:

- Pij min. 2,5 litra wody niegazowanej dziennie. Pij powoli, małymi łykami.
- Eliminujemy strączki, kapustne, gumy do żucia oraz napoje gazowane.
- Jedz powoli, dokładnie gryząc każdy kęs. Ostatni posiłek zjedz min. 3h przed snem.

DZIEŃ 1 – Lekki Start

1600 kcal | B: 90g | T: 55g | W: 185g

ŚNIADANIE – Jagielanka na Napoju Migdałowym z Borówkami

~400 kcal

- Kasza jaglana – 50g (sucha)
- Napój migdałowy (bez cukru) – 200ml
- Borówki świeże – 100g
- Nasiona chia – 10g (1 łyżka)
- Odżywka białkowa lub miód – 15g

Kaszę jaglaną przepłucz gorącą wodą (aby pozbyć się goryczki). Ugotuj na napoju migdałowym do miękkości. Pod koniec dodaj nasiona chia i białko/miód. Wyłóż do miseczki, posyp borówkami.

II ŚNIADANIE – Smoothie "Płaski Brzuch" z Ananasem i Imbirem

~300 kcal

- Świeży ananas – 150g
- Ogórek zielony – 1 sztuka (100g)
- Szpinak świeży – 1 garść (30g)
- Świeży imbir – 1 plasterek
- Sok z cytryny – 1 łyżka + Woda 200ml

Ananas zawiera bromelainę, która wspomaga trawienie białek i zmniejsza wzdęcia. Zblenduj wszystkie składniki na gładki koktajl. Wypij powoli bezpośrednio po przygotowaniu.

OBIAD – Pieczony Dorsz z Cukinią i Ryżem Basmati

~500 kcal

- Filet z dorsza – 150g
- Ryż basmati – 50g (suchy)
- Cukinia – 150g
- Oliwa z oliwek – 10g (1 łyżka)
- Koper, cytryna, sól, zioła prowansalskie

Dorsza i pokrojoną cukinię skrop oliwą, dopraw koprem, solą i sokiem z cytryny. Piecz w piekarniku (180°C) przez ok. 18-20 minut. Podawaj z ugotowanym na sypko ryżem basmati.

KOLACJA – Lekkostrawny Omlet Ziołowy z Pomidorkami

~400 kcal

- Jaja kurze – 2 sztuki (M)
- Białko jaja – 1 sztuka
- Pomidorki koktajlowe – 100g (bez skórki)
- Oliwa z oliwek – 5g (1/2 łyżeczki)
- Rucola – 1 garść

Jajka roztrzep z bazylią i odrobiną soli. Rozgrzej oliwę na patelni, wlej masę jajeczną. Smaż pod przykryciem na małym ogniu. Podawaj z parzonymi pomidorkami i świeżą rukolą.

DZIEŃ 2 – Regeneracja i Drenaż

1600 kcal | B: 95g | T: 52g | W: 180g

ŚNIADANIE – Owsianka Bezglutenowa z Malinami i Migdałami

~400 kcal

- Płatki owsiane górskie (bezglutenowe) – 45g
- Woda lub napój ryżowy – 200ml
- Maliny (świeże lub mrożone) – 100g
- Płatki migdałów – 15g
- Odżywka białkowa (koncentrat/izolat) – 15g

Ugotuj płatki owsiane na wodzie. Wymieszaj z odżywką białkową po zdjęciu z ognia. Przełóż do miseczki, dodaj maliny oraz posyp prażonymi na suchej patelni płatkami migdałów.

II ŚNIADANIE – Kremowy Mus z Pieczonego Jabłka z Cynamonem

~280 kcal

- Jabłko słodkie – 1 duże (200g)
- Kefir naturalny (bez laktozy) – 150g
- Cynamon – 1/2 łyżeczki
- Orzechy włoskie – 10g

Jabłko upiecz w piekarniku (ok. 20 min w 180°C) lub podduś z odrobiną wody. Zblenduj z kefirem i cynamonem na puszysty mus. Posyp posiekanymi orzechami włoskimi.

OBIAD – Pierś z Indyka na Parze z Pieczoną Marchewką i Ziemniakami

~520 kcal

- Filet z piersi indyka – 160g
- Ziemniaki gotowane – 180g
- Marchew pieczona – 150g
- Oliwa z oliwek – 10g
- Rozmaryn, tymianek, sól morską

Indyka ugotuj na parze z dodatkiem ziół. Ziemniaki ugotuj w wodzie. Marchew pokrój w słupki, skrop oliwą i upiecz w piekarniku. Bardzo lekkostrawne zestawienie bogate w potas.

KOLACJA – Zupa Krem z Cukinii z Pestkami Dyni

~400 kcal

- Cukinia – 250g
- Ziemniak – 1 sztuka (80g)
- Bulion warzywny (lekki) – 250ml
- Pestki dyni – 15g (1.5 łyżki)
- Oliwa z oliwek – 5g

Cukinię i ziemniaka ugotuj w lekkim bulionie warzywnym. Zblenduj na gładki krem z dodatkiem oliwy. Pestki dyni upraż delikatnie na suchej patelni i posyp nimi gotową zupę.

Zielona Herbata

Pij 2 napary dziennie. Wspomaga metabolizm i działa delikatnie moczopędnie.

Zero Soli Wieczorem

Ogranicz sól przy kolacji, aby uniknąć zatrzymywania wody podskórnej na rano.

Spacer po Posiłku

10-15 minut lekkiego spaceru po obiedzie stymuluje perystaltykę jelit.

DZIEŃ 3 – Szczyt Formy i Płaski Brzuch

1600 kcal | B: 92g | T: 50g | W: 185g

ŚNIADANIE – Szakszuka na Słodkich Pomidorach z Ziołami

~380 kcal

- Jaja kurze – 2 sztuki (M)
- Pomidory krojone (z puszk/passata) – 200g
- Oliwa z oliwek – 8g
- Chleb orkiszowy na zakwasie – 1 skiba (35g)
- Natka pietruszki, świeża bazylia

Na oliwie podduś passatę pomidorową z ziołami. Wbij jajka, przykryj patelnię i gotuj do ścięcia białek. Posyp obficie natką pietruszki (działa odtruwająco). Zjedz ze skibą pieczywa.

II ŚNIADANIE – Lekka Sałatka z Melonem i Szyneką Parmeńską

~310 kcal

- Melon (np. Cantaloupe/Galia) – 200g
- Szynek parmeński / dojrzła – 30g (2 plastry)
- Rukola / roszponka – 1 garść (30g)
- Sok z cytryny + 1 łyżeczka oliwy (5g)

Melon pokrój w kostkę, połącz z rukolą i porwaną szynką parmeńską. Skrop sokiem z cytryny i oliwą. Melon doskonale nawadnia i redukuje nadmiar zatrzymanej wody.

OBIAD – Pieczony Łosoś z Pieczonymi Ziemniakami i Młoda Marchewką

~530 kcal

- Filet z łososia – 130g
- Młode ziemniaki / bataty – 150g
- Marchewka gotowana – 150g
- Sok z cytryny, koper, szczypta soli

Łososia i ziemniaki pokrojone w cząstki upiecz w papierze do pieczenia (190°C przez 20 minut). Ziemniaki są bogate w potas, co pomaga usunąć wodę podskórną przed wyjściem.

KOLACJA – Delikatny Twarożek Bezlaktozowy z Ogórkiem i Koperkiem

~380 kcal

- Twaróg chudy (bez laktozy) – 150g
- Jogurt naturalny (bez laktozy) – 50g
- Ogórek świeży – 100g (starty i odsączony)
- Płatki waflí ryżowych (np. cienkie) – 2 szt. (20g)
- Koper świeży – duża ilość

Twaróg wymieszaj z jogurtem, odsączonym ogórkiem i dużą ilością koperku. Zjedz z waflami ryżowymi. Posiłek lekkostrawny, zapobiegający nocnym wzdęciom.

CHECKLISTA PRZED WAŻNYM WYJŚCIEM (DZIEŃ EVENTU):

- **Rano:** Wypij szklankę ciepłej wody z sokiem z cytryny.
- **Napoje:** Zero napojów gazowanych i słodzików.

- **Unikaj:** Gumy do żucia (powoduje połykanie powietrza).
- **Ostatni posiłek:** Minimum 3 godziny przed wydarzeniem.