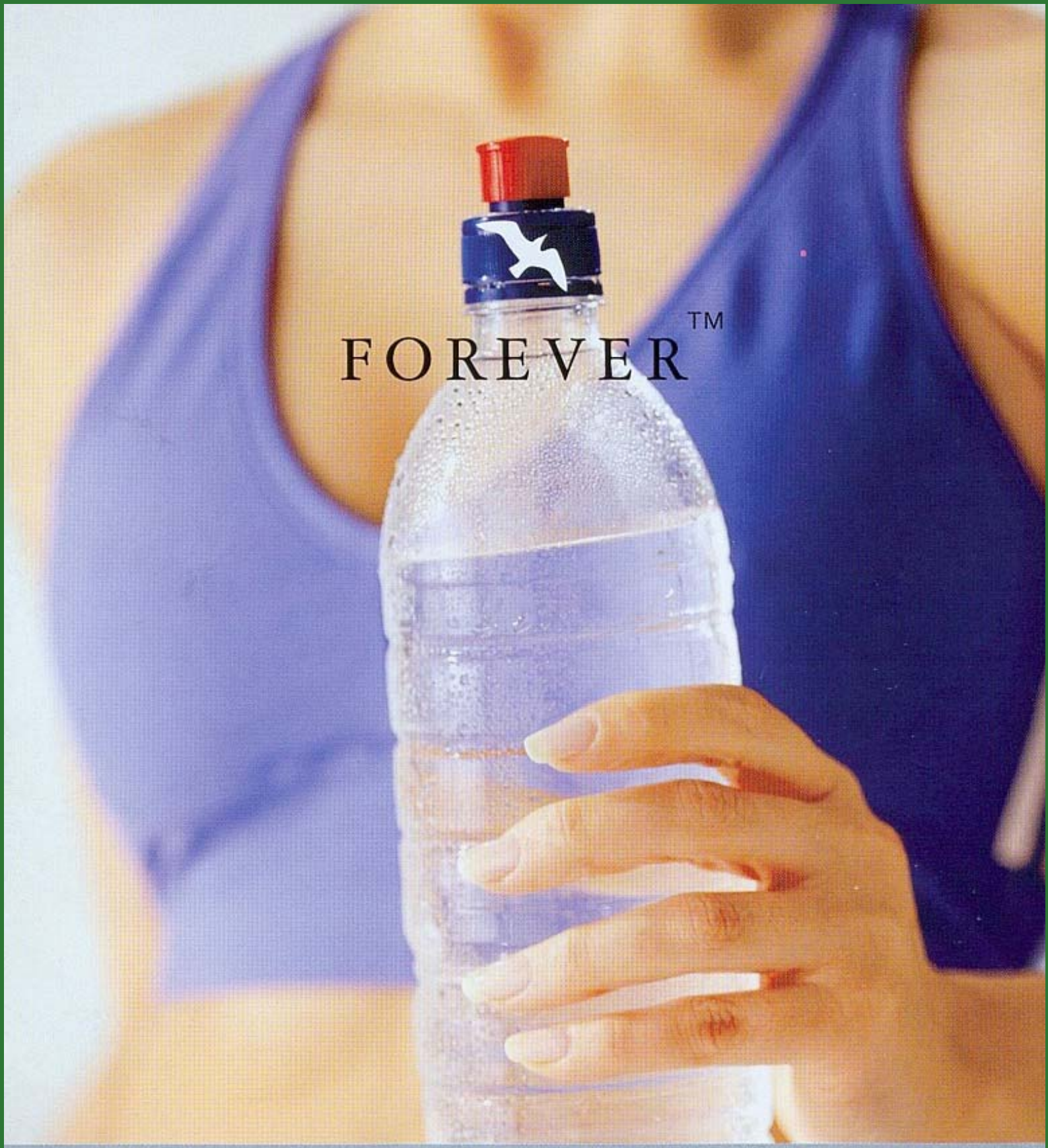


CLEAN + LEAN

clean 9 by oczyścić Twój organizm

OCZYSZCZAJĄCY PROGRAM ODŻYWCZY

clean 9 wstęp

Gratulacje – to jest to! Przed Tobą szansa, na jaką czekałaś – masz możliwość zatroszczyć się o swoje zdrowie. Jesteś na dobrej drodze, aby oczyścić swój organizm i uzyskać szczupłą sylwetkę. Teraz, kiedy po zakupie Forever Clean 9* pierwszy krok już za Tobą, przekonasz się, jak blisko jesteś realizacji swoich celów – lepszego zdrowia i wymarzonej sylwetki. Ten prosty w stosowaniu program to narzędzie, dzięki któremu oczyścisz organizm i przejmiesz kontrolę nad swoim zdrowiem.

clean 9 zawiera:

Miąższ Aloe Vera (trzy opakowania 1 l)

odżywkę Forever Lite (1 opakowanie – smak waniliowy)

Forever Garcinia Plus (70 kapsułek)

Pola Zieleni (80 tabletek)

shaker

centymetr krawiecki

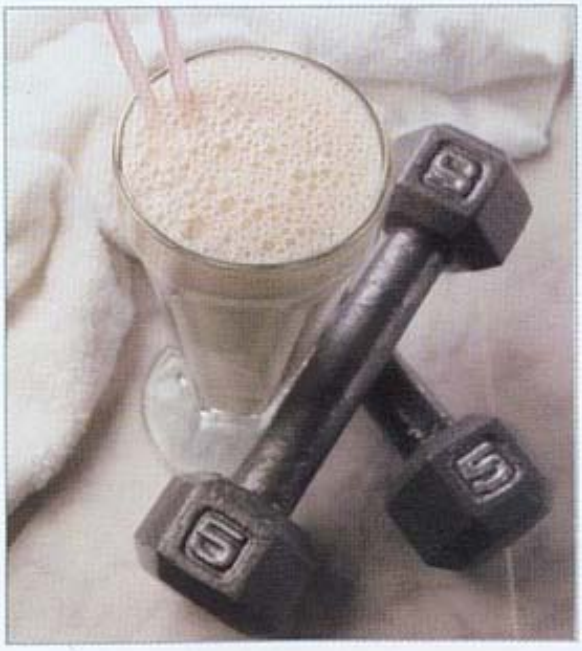
* patrz zdjęcie (waga nie wchodzi w skład zestawu).

Musisz wiedzieć, że nie będzie łatwo – przestrzeganie zaleceń programu będzie wymagało od Ciebie wytrwałości. Uzyskanie i utrzymanie odpowiedniej wagi to życiowe wyzwanie, do którego urzeczywistnienia potrzebna jest zmiana stylu życia. Rezultaty, jakie dzięki niej osiągniesz, warte są Twojego wysiłku. Zasługujesz na to, by w pełni wykorzystać możliwości programu i uzyskać optymalne efekty, dlatego bądź uczciwa wobec siebie i ściśle przestrzegaj wskazówek. Przecież zasługujesz na to, co najlepsze!

Zdajemy sobie sprawę, że w czasach przetwarzanych pokarmów, chemicznie „wzbogacanych" upraw oraz zanieczyszczonego środowiska dbałość o zdrowie nabiera coraz większego znaczenia. Skorzystaj z pomocy Clean & Lean, by nabyć właściwe nawyki, nieodzowne do osiągnięcia szczupłej sylwetki oraz poprawienia ogólnej kondycji zdrowotnej.

„Od kiedy stosuję Clean & Lean, mam więcej energii, więcej entuzjazmu, więcej siły i lepiej wyglądam. Mam lepszą kondycję, chęć do ćwiczeń i schudłem 10 kg. Przekonałem się, że odkąd mniej ważę, jestem pozytywniej nastawiony do świata i odzyskałem pewność siebie".

Jose Luis Anzora

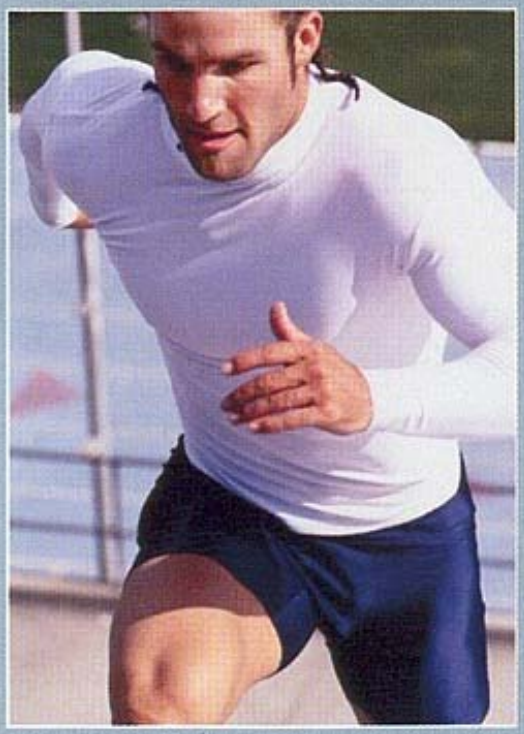


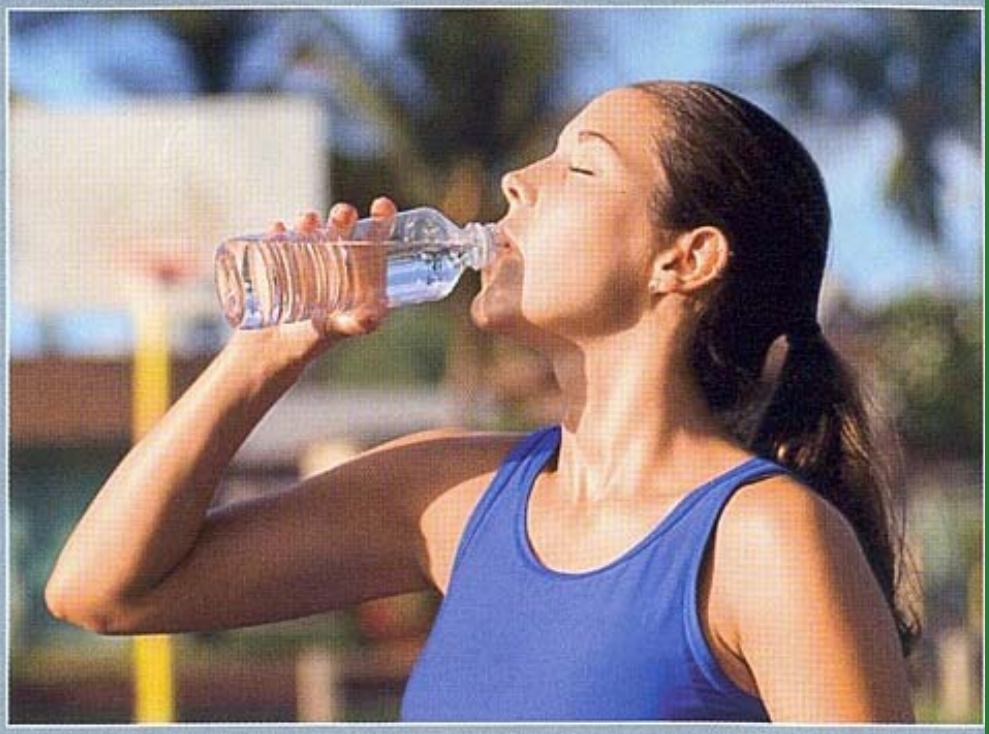
Stosując program Clean 9, możesz – oprócz produktów zawartych w zestawie – korzystać z dodatkowych suplementów, jakie jadłaś dotychczas. Kiedy przekonasz się, jak łatwo było odnieść sukces z Clean 9, przyjdzie czas na program Lifestyle 30, opracowany specjalnie po to, by pomoc Ci w zachowaniu uzyskanej sylwetki już na zawsze. Powodzenia w odkrywaniu zdrowszej, szczuplejszej, szczęśliwszej siebie!

„Jestem bardzo zadowolona z programu Clean & Lean – jest niesamowicie skuteczny. Patrzę na swoje odbicie w lustrze i nie mogę uwierzyć, jak bardzo schudłam! Kiedy zaczynałam stosować program, moim celem było zrzucenie 13 kg. Już schudłam 16! Kiedyś nosiłam ubrania w rozmiarze 48, teraz spokojnie mieszczę się w rozmiar 38-40! Tak jak dotychczas ćwiczę godzinę dziennie, ale teraz jest mi łatwiej. Polecam ten program w 100%. Wiem, że każdy, kto będzie przestrzegał jego wytycznych, osiągnie świetne efekty. Ja mam więcej energii i wspaniale się czuję. Chyba zacznę nosić pod pachą wagę i ważyć każdego, kto chce być zdrowy i szczupły oraz, przede wszystkim, zadowolony z siebie. Program Clean & Lean to właściwe rozwiązanie".

– Elvira Duran

Zapytaj o inne produkty dla zdrowia i urody, jakie oferuje Forever Living Products.





planowanie sukcesu

Stosowanie programu Clean 9 wymaga sumienności, dlatego systematycznie wypełniaj następne strony tej książeczki! Szczególną uwagę poświęć swoim celom. Postaw sobie takie, które da się zmierzyć, dzięki temu będziesz mogła śledzić swoje codzienne, cotygodniowe, comiesięczne postępy.

1	Na następnej stronie zapisz 3 cele realne do osiągnięcia w ciągu najbliższych 9 dni. Codziennie je odczytuj i na ich podstawie wyobrażaj, sobie jak chcesz wyglądać i jak się czuć.
2	Zacznij od stanu „na dziś" – zanotuj swoją wagę i wymiary. Jeżeli masz dostęp do aparatu pomiaru tkanki tłuszczowej, te dane również zapisz.
3	Produkty z zestawu Clean 9 wystarczą Ci na dziewięciodniowy okres oczyszczania organizmu. Aby kontynuować program kontroli wagi, piątego dnia stosowania Clean 9 zamów zestaw Lifestyle 30.
4	Powiedz rodzinie i znajomym o tym, że zaczynasz stosować nowy, wspaniały program oczyszczania organizmu i kontroli wagi. Na bieżąco informuj ich o swoich postępach i sukcesach – będą Cię wspierać i zachęcać.

Zawsze przed rozpoczęciem tej lub jakiejkolwiek innej diety/ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Nie wszystkie ćwiczenia są odpowiednie dla każdego. Przytoczone rezultaty nie są wzorcowe, stanowią indywidualne osiągnięcia wypowiadających się osób. Nie przeprowadzono badań klinicznych produktów, potwierdzających te rezultaty.

clean 9 / moje cele

1

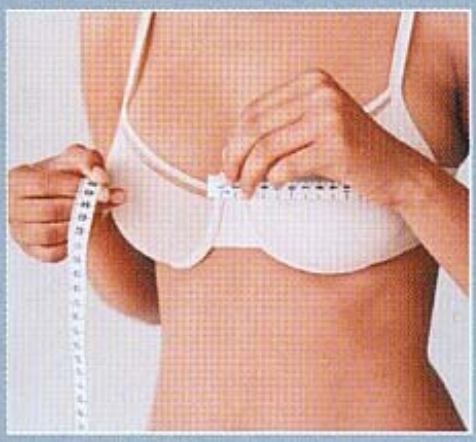
Przykład: zrzucić 10 kg, mieć więcej energii i skończyć z popołudniowymi napadami senności!

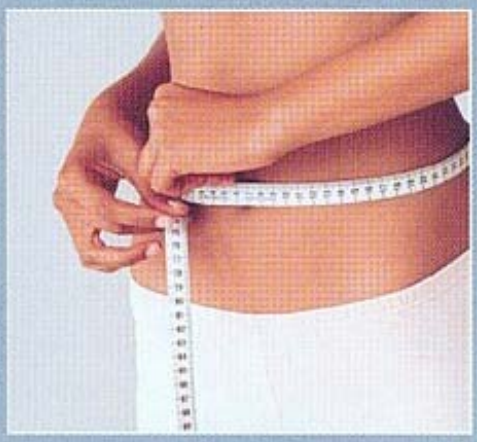
2

3

Wykorzystaj wpisane cele, by w myślach stworzyć swój pozytywny wizerunek. Codziennie zaglądaj na tę stronę. Dołącz swoje zdjęcie z okresu, zanim zaczęłaś stosować program.

wymiary / stan obecny + cele





ramię: najszerszy obwód ramienia (biceps)
talia: najwęższe miejsce poniżej mostka, tuż nad kością biodrową
biodra: na poziomie największej wypukłości pośladków
udo: tuż poniżej pachwiny
biust: na linii sutków po wydechu

data					**ogólny spadek**
	dzień 1	**dzień 3**	**dzień 6**	**dzień 9**	
ramię					
talia					
biodra					
udo					
biust					

data					**ogólny spadek**
	dzień 1	**dzień 3**	**dzień 6**	**dzień 9**	
waga					
ew. % tkanki tłuszczowej					

dni 1-2 / strefa oczyszczania: faza 1

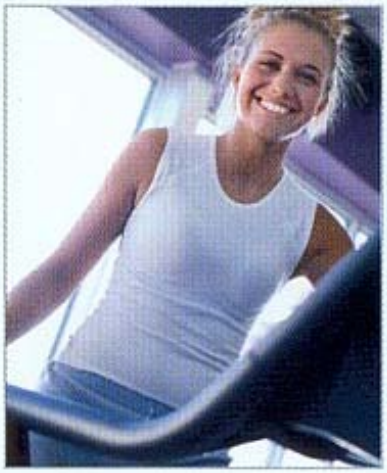
Pierwszym etapem oczyszczenia organizmu jest kontrola spożycia szkodliwych konserwantów i innych substancji chemicznych. Przez pierwsze dwa dni jedz tylko wypisane poniżej całkowicie naturalne produkty, a znajdziesz się na drodze do zdrowszej, szczęśliwszej siebie. Najtrudniej jest wytrwać właśnie przez te dni. Musisz naprawdę chcieć poprawić jakość swojego życia oraz swoją sylwetkę. Wykaż się silną wolą – rezultaty jakie osiągniesz są tego warte!

rano	2 kapsułki Garcinia Plus* (20 min. przed Miąższem Aloe Vera) 120 ml Miąższu Aloe Vera + minimum 240 ml wody ≥20 min. ćwiczeń (spacer, bieganie, jazda na rowerze, pływanie)
drugie śniadanie	2 tabletki Pól Zieleni + minimum 240 ml wody
lunch	2 kapsułki Garcinia Plus (20 min. przed Miąższem Aloe Vera) 120 ml Miąższu Aloe Vera + minimum 240 ml wody 1 miarka Forever Lite z 300 ml odtłuszczonego lub sojowego mleka 2 tabletki Pól Zieleni
kolacja	2 kapsułki Garcinia Plus (20 min. przed Miąższem Aloe Vera) 120 ml Miąższu Aloe Vera + minimum 240 ml wody 2 tabletki Pól Zieleni
wieczór	120 ml Miąższu Aloe Vera + minimum 240 ml wody

* Garcinia jest najbardziej skuteczna w połączeniu z niskokaloryczną dietą

Rada: przez cały dzień pij dużo wody. Gdy Twoja motywacja słabnie, idź na energiczny, dwudziestominutowy spacer – wzmocnisz ciało i umysł.

dni 3-9 / strefa oczyszczania: faza 2



Postępowanie według poniższego planu umożliwi Twojemu organizmowi dalsze usuwanie szkodliwych substancji chemicznych oraz rozpoczęcie procesu spalania zapasów tłuszczu. Podczas tego etapu powinnaś już zacząć odczuwać wymierne efekty. Twoja waga może ulegać wahaniom z dnia na dzień, ale nie zniechęcaj się. Zamiast ważyć się codziennie, zanotuj swoją wagę 1, 3, 6 i 9 dnia.

rano	2 kapsułki Garcinia Plus (20 min. przed Miąższem Aloe Vera) 120 ml Miąższu Aloe Vera + minimum 240 ml wody 1 miarka Forever Lite z 300 ml odtłuszczonego lub sojowego mleka ≥20 min. ćwiczeń (spacer, bieganie, jazda na rowerze, pływanie)
drugie śniadanie	2 tabletki Pól Zieleni + minimum 240 ml wody
lunch	2 kapsułki Garcinia Plus (20 min. przed Forever Lite) 1 miarka Forever Lite z 300 ml odtłuszczonego lub sojowego mleka 2 tabletki Pól Zieleni + minimum 240 ml wody
kolacja	120 ml Miąższu Aloe Vera + minimum 240 ml wody 2 kapsułki Garcinia Plus (20 min. przed posiłkiem) posiłek o wartości 600 kcal (podpowiedzi znajdziesz w tablicach kalorycznych na końcu broszury) 2 tabletki Pól Zieleni
wieczór	minimum 240 ml wody

Rada: Jeżeli wolisz posiłek o wartości 600 kcal zjeść na lunch, możesz dokonać zamiany i Forever Lite zjeść na kolację. Dodatkowo wieczorem możesz sobie zaparzyć filiżankę Herbatki z Kwiatem Aloesu (nie wchodzi w skład zestawu).

CLEAN + LEAN

zamów lifestyle 30!

Dzięki programowi Clean 9 bez wątpienia osiągniesz widoczne rezultaty. Zaplanuj ciąg dalszy swoich sukcesów w odchudzaniu i zamów zestaw Lifestyle 30*, drugi element programu, który stanowi fantastyczne rozwiązanie kłopotów z wagą! Pamiętaj o „nagrodach", jakie oferuje ta część programu, czyli o dodatkowych przekąskach oraz o podpowiedziach smacznych posiłków. Lifestyle 30 zamów piątego dnia stosowania Clean 9 – dzięki temu zachowasz ciągłość programu. Już dziś skontaktuj się z osobą, która przedstawiła Ci Clean & Lean.

W skład zestawu Lifestyle 30 wchodzą:

Miąższ Aloe Vera
(4 opakowania 1 l)

odżywka Forever Lite
(2 op. o smaku waniliowym
/ 1 op. o smaku czekoladowym)

Forever Garcinia Plus
(70 kapsułek)

Pola Zieleni
(80 tabletek)

Forever Active Probiotic
(30 kapsułek)

* patrz zdjęcie (ciężarki i monitor pracy serca nie wchodzą w skład zestawu).

CLEAN + LEAN

plan dnia

Z doświadczenia wiemy, że przestrzeganie wytycznych programu i tym samym realizacja swoich celów jest 2-3 razy bardziej prawdopodobne, gdy prowadzić będziesz codzienne zapiski dotyczące posiłków oraz swoich postępów. Śledź poprawę sylwetki, ważąc się w wyznaczone dni i regularnie sprawdzając swoje wymiary. Aby dokumentować swoje postępy, wykorzystaj znajdujący się w tej książeczce plan dnia. Stanie się on Twoim atutem gdy później będziesz pomagała innym przejąć kontrolę nad figurą.

Jak korzystać z planu dnia

dzień 7: **clean 9**

data: 01/01/04

ćwiczenia	5 min. rozgrzewki X	2 min. rozciągania X	butelka wody X	20 min. ćwiczeń X

rodzaj ćwiczeń	notatki (stopień trudności, waga, ilość serii, itp.)	czas
bieżnia	6 stopień nachylenia	25 min.
przysiady	4 serie po 25	10 min.

stan dnia	zaznacz, jak się czujesz	niski / śred. / wys.
głód	Jak bardzo jestem dziś głodna?	1 2 (3) 4 5
energia	Jaki jest mój dzisiejszy poziom energii?	1 2 3 (4) 5
motywacja	Co dziś sadzę o programie?	1 2 3 (4) 5
pewność	Jak pewna dziś jestem, że wytrwam w programie?	1 2 3 4 (5)

notatki

Niesamowite uczucie – zmieściłam się w swoje stare dżinsy!

dziennik dodatkowego jedzenia

Bądź szczera! Postaraj się, aby to miejsce pozostało puste – program będzie bardziej skuteczny. Jednak jeżeli zdarzyło się Ci zjeść coś ekstra, zapisz to w tym miejscu.

Udało mi się! X

1

plan dnia

dzień 1: **clean 9**

data:

ćwiczenia	5 min. rozgrzewki	2 min. rozciągania	butelka wody	20 min. ćwiczeń

rodzaj ćwiczeń	notatki (stopień trudności, waga, ilość serii, itp.)	czas

stan dnia	zaznacz, jak się czujesz	niski		śred.		wys.
głód	Jak bardzo jestem dziś głodna?	1	2	3	4	5
energia	Jaki jest mój dzisiejszy poziom energii?	1	2	3	4	5
motywacja	Co dziś sadzę o programie?	1	2	3	4	5
pewność	Jak pewna dziś jestem, że wytrwam w programie?	1	2	3	4	5

notatki

dziennik

dodatkowego

jedzenia

Udało mi się!

2

plan dnia

dzień 2: **clean 9**

data:

ćwiczenia	5 min. rozgrzewki	2 min. rozciągania	butelka wody	20 min. ćwiczeń

rodzaj ćwiczeń	notatki (stopień trudności, waga, ilość serii, itp.)	czas

stan dnia	zaznacz, jak się czujesz	niski		śred.		wys.
głód	Jak bardzo jestem dziś głodna?	1	2	3	4	5
energia	Jaki jest mój dzisiejszy poziom energii?	1	2	3	4	5
motywacja	Co dziś sadzę o programie?	1	2	3	4	5
pewność	Jak pewna dziś jestem, że wytrwam w programie?	1	2	3	4	5

notatki

dziennik

dodatkowego

jedzenia

Udało mi się!

3

plan dnia

dzień 3: **clean 9**

data:

ćwiczenia	5 min. rozgrzewki	2 min. rozciągania	butelka wody	20 min. ćwiczeń

rodzaj ćwiczeń	notatki (stopień trudności, waga, ilość serii, itp.)	czas

stan dnia	zaznacz, jak się czujesz	niski		śred.		wys.
głód	Jak bardzo jestem dziś głodna?	1	2	3	4	5
energia	Jaki jest mój dzisiejszy poziom energii?	1	2	3	4	5
motywacja	Co dziś sadzę o programie?	1	2	3	4	5
pewność	Jak pewna dziś jestem, że wytrwam w programie?	1	2	3	4	5

notatki

dziennik

dodatkowego

jedzenia

Udało mi się!

4

plan dnia

dzień 4: **clean 9**

data:

ćwiczenia	5 min. rozgrzewki	2 min. rozciągania	butelka wody	20 min. ćwiczeń

rodzaj ćwiczeń	notatki (stopień trudności, waga, ilość serii, itp.)	czas

stan dnia	zaznacz, jak się czujesz	niski		śred.		wys.
głód	Jak bardzo jestem dziś głodna?	1	2	3	4	5
energia	Jaki jest mój dzisiejszy poziom energii?	1	2	3	4	5
motywacja	Co dziś sadzę o programie?	1	2	3	4	5
pewność	Jak pewna dziś jestem, że wytrwam w programie?	1	2	3	4	5

notatki

dziennik dodatkowego jedzenia

Udało mi się!

5

Dziś zamów Lifestyle 30, aby otrzymać go po zakończeniu Clean 9 i móc przejść do drugiego etapu Clean & Lean.

dzień 5: **clean 9**

data:

ćwiczenia	5 min. rozgrzewki ☐	2 min. rozciągania ☐	butelka wody ☐	20 min. ćwiczeń ☐

rodzaj ćwiczeń	notatki (stopień trudności, waga, ilość serii, itp.)	czas

stan dnia	zaznacz, jak się czujesz	niski		śred.		wys.
głód	Jak bardzo jestem dziś głodna?	1	2	3	4	5
energia	Jaki jest mój dzisiejszy poziom energii?	1	2	3	4	5
motywacja	Co dziś sadzę o programie?	1	2	3	4	5
pewność	Jak pewna dziś jestem, że wytrwam w programie?	1	2	3	4	5

notatki

dziennik dodatkowego jedzenia

Udało mi się! ☐

6

plan dnia

dzień 6: **clean 9**

data:

ćwiczenia	5 min. rozgrzewki ☐	2 min. rozciągania ☐	butelka wody ☐	20 min. ćwiczeń ☐

rodzaj ćwiczeń	**notatki** (stopień trudności, waga, ilość serii, itp.)	**czas**

stan dnia	**zaznacz, jak się czujesz**	**niski**	**śred.**	**wys.**		
głód	Jak bardzo jestem dziś głodna?	1	2	3	4	5
energia	Jaki jest mój dzisiejszy poziom energii?	1	2	3	4	5
motywacja	Co dziś sadzę o programie?	1	2	3	4	5
pewność	Jak pewna dziś jestem, że wytrwam w programie?	1	2	3	4	5

notatki

dziennik

dodatkowego

jedzenia

Udało mi się! ☐

7

plan dnia

dzień 7: **clean 9**

data:

ćwiczenia	5 min. rozgrzewki	2 min. rozciągania	butelka wody	20 min. ćwiczeń

rodzaj ćwiczeń	notatki (stopień trudności, waga, ilość serii, itp.)	czas

stan dnia	zaznacz, jak się czujesz	niski		śred.		wys.
głód	Jak bardzo jestem dziś głodna?	1	2	3	4	5
energia	Jaki jest mój dzisiejszy poziom energii?	1	2	3	4	5
motywacja	Co dziś sadzę o programie?	1	2	3	4	5
pewność	Jak pewna dziś jestem, że wytrwam w programie?	1	2	3	4	5

notatki

dziennik

dodatkowego

jedzenia

Udało mi się!

8

plan dnia

dzień 8: **clean 9**

data:

ćwiczenia	5 min. rozgrzewki ☐	2 min. rozciągania ☐	butelka wody ☐	20 min. ćwiczeń ☐

rodzaj ćwiczeń	notatki (stopień trudności, waga, ilość serii, itp)	czas

stan dnia	zaznacz, jak się czujesz	niski		śred.		wys.
głód	Jak bardzo jestem dziś głodna?	1	2	3	4	5
energia	Jaki jest mój dzisiejszy poziom energii?	1	2	3	4	5
motywacja	Co dziś sadzę o programie?	1	2	3	4	5
pewność	Jak pewna dziś jestem, że wytrwam w programie?	1	2	3	4	5

notatki

dziennik

dodatkowego

jedzenia

Udało mi się! ☐

9

plan dnia

dzień 9: **clean 9**

data:

ćwiczenia	5 min. rozgrzewki	2 min. rozciągania	butelka wody	20 min. ćwiczeń

rodzaj ćwiczeń	notatki (stopień trudności, waga, ilość serii, itp.)	czas

stan dnia	zaznacz, jak się czujesz	niski		śred.		wys.
głód	Jak bardzo jestem dziś głodna?	1	2	3	4	5
energia	Jaki jest mój dzisiejszy poziom energii?	1	2	3	4	5
motywacja	Co dziś sadzę o programie?	1	2	3	4	5
pewność	Jak pewna dziś jestem, że wytrwam w programie?	1	2	3	4	5

Do tej pory osiągnęłaś z Clean 9 wymierne efekty. To nie koniec Twoich sukcesów i utraty wagi – przed Tobą Lifestyle 30, drugi etap niezwykłego programu kontroli wagi! Jeżeli 5. dnia nie zamówiłaś tego zestawu, skontaktuj się z osobą, od której dowiedziałaś się o programie Clean & Lean i koniecznie złóż zamówienie!

Udało Ci się!

pakiet biznesowy

CLEAN + LEAN

Clean & Lean to coś więcej niż udany początek drogi ku lepszemu zdrowiu. Skontaktuj się z osobą, która zapoznała Cię z Clean & Lean, aby dowiedzieć się, jak przekształcić ten skuteczny program w życiową szansę na biznes. Skorzystaj z tego wszystkiego, co Forever Living Products ma do zaoferowania w tym pakiecie.

Już dziś zamów Pakiet Biznesowy Clean & Lean!

w pakiecie:

- 3 zestawy Clean 9
- 3 Forever Gin-Chia
- 1 kaseta „Napoje aloesowe"
- 1 kaseta „Plan Marketingowy"
- 1 CD „25 lat FLP"
- 3 Informatory o produktach
- 1 Prezentacja FLP (wydruk)
- 3 Umowy Dystrybutora
- 1 Zasady działalności FLP Poland

CLEAN + LEAN

licznik kalorii

Aby ułatwić Ci stosowanie diety, pogrupowaliśmy potrawy według ich przybliżonej wartości kalorycznej. Kiedy zobaczysz, które potrawy są mniej kaloryczne, odkryjesz, jak prosta może być kontrola wagi. Staniesz się chodzącą tabelą kaloryczną, która zawsze wie, co zjeść. W jednej chwili przejmiesz kontrolę nad kaloriami i swoją wagą.

licznik kalorii / przekąski

Wybierz dwie dowolne pozycje z listy na pyszną, zdrową przekąskę! Staraj się jeść różnorodnie i wybieraj potrawy z różnych grup, według poniższych oznaczeń:

1 filiżanka odtłuszczonego lub niskotłuszczowego (1%) twarogu (nabiał)

30 g częściowo odtłuszczonej mozzarelli (nab.)

1 łyżka stołowa odtłuszczonego serka homogenizowanego (nab.)

240 g odtłuszczonego jogurtu (nab.)

2 łyż. stoł. sosu cebulowo-śmietankowego (nab./tłuszcze)

1 filiż. odtłuszczonych lodów lub mrożonego jogurtu (nab./tł.)

6 całych migdałów lub orzechów nerkowców (tł./białko)

4 łyż. stoł. greckiego dipu Hummus (tł./biał.)

30 g prażonych orzeszków ziemnych lub mieszanki orzechowej (tł./biał.)

1 łyż. stoł. masła orzechowego (tł./biał.)

4 białka z jajek na twardo lub 1 całe jajko na twardo (biał.)

30 g tuńczyka z puszki w sosie własnym (biał.)

1 parówka drobiowa (biał.)

30 g sałatki krabowej (biał.)

1 filiż. gotowanej zielonej soi (edamame) (biał.)

2 łyż. stoł. sosu salsa (warzywa)

kiełki kopru (warz.)*

1 filiż. surowych warzyw (warz.)

plasterki ogórka (warz.)*

1 filiż. soku pomidorowego lub warzywnego (warz.)

10 chipsów tortilla (pieczywo/skrobia)

30 g paluszków lub precelków (piecz./skr.)

6 krakersów (piecz./skr.)

3 filiż. prażonej kukurydzy (bez masła) (piecz./skr.)

1 naturalny chlebek ryżowy (piecz./skr.)

mały naturalny bajgiel (piecz./skr.)

2 kromki pełnoziarnistego chleba (piecz./skr.)

1 beza (piecz./skr./tł.)

1 małe jabłko (owoc)

1 filiż. niesłodzonego sosu jabłkowego (ow.)

1 filiż. winogron (ow.)

1 duża gruszka (ow.)

1 duża pomarańcza (ow.)

1 filiż. truskawek lub pokrojonego w kostkę melona (ow.)

1 świeży grejpfrut (ow.)

1 mały banan (ow.)

1 filiż. owoców z puszki lub koktajlu owocowego w lekkim syropie (ow.)

*ilość nieograniczona

Sugestie menu lub swoje doświadczenia przesyłajcie mailem na adres m.hajzner@flpp.com.pl

licznik kalorii / sugestie menu

Zastanawiasz się, co zjeść w ramach wieczornego posiłku? Skorzystaj z poniższych sugestii smaczego menu – jeśli chcesz, możesz łączyć elementy z różnych zestawów. Każdy posiłek to około 400 kcal.

1 średnia pierś kurczaka, bez skóry (90-120 g)
1 średni pieczony słodki ziemniak
1 filiż. warzyw gotowanych na parze
1 filiż. sałaty głowiastej z 1 łyż. stoł. lekkiego sosu

90-120 g pieczonego na ruszcie łososia
1 filiż. makaronu sojowego z 1 łyżeczką oliwy
1 filiż. fasolki szparagowej z 1 łyż. stoł. prażonych migdałów

1 filiż. krewetek lub 1 filiż. tofu
1 filiż. chińskich warzyw podsmażonych w woku
2 łyż. stoł. sosu do smażenia w woku
1 filiż. brązowego ryżu
1 chińskie ciasteczko

1 średni ziemniak pieczony w łupinie
1 filiż. drobiowego chilli (bez fasoli)
30 g startego cheddaru
1 łyżeczka siekanej cebuli
1 filiż. sałaty głowiastej z 1 łyż. stoł. lekkiego sosu

90 g kotlet mielony z chudej wołowiny lub z indyka
2 kromki lekkiego, pełnoziarnistego pieczywa
sałata, korniszony, cebula, musztarda (bez ograniczeń)

1 łyżka stołowa keczupu
1 plaster sera żółtego (2% tłuszczu)
1 filiż. sałaty głowiastej z 1 łyż. stoł. lekkiego sosu i 1 łyżk. stoł. prażonych migdałów

150 g pieczonego indyka (białe mięso bez skóry)
120 g gotowanych ziemniaków z 1 łyżeczką masła lub margaryny
1 filiż. warzyw gotowanych na parze

1 filiż. gotowanego makaronu linguini
90 g filetów z piersi kurczaka (bez skóry)
1 filiż. zielonej lub żółtej papryki, czosnku i cebuli podsmażonych na 1 łyżeczce oliwy
1 filiż. sosu pomidorowego
1 bułeczka

120 g chudej szynki lub polędwicy wieprzowej (bez widocznego tłuszczu)
1 filiż. dzikiego ryżu
1 filiż. gotowanego szpinaku

2 miękkie tortille kukurydziane
90 g chudej wołowiny
30 g niskotłuszczowego startego cheddaru
1 łyż. stoł. odtłuszczonej kwaśnej śmietany
pokrojone w kostkę pomidory, sałata, cebula, sos salsa (bez ograniczeń)

licznik kalorii/owoce, warzywa + pieczywo

niskokaloryczne warzywa 1/2 filiż.	warzywa 1/2 filiż.	warzywa skrobiowe 1/2 filiż.	warzywa strączkowe 1/2 filiż.
15 kalorii	**25 kalorii**	**75 kalorii**	**115 kalorii**
kiełki alfa alfa kapusta seler bakłażan zielona papryka sałata głowiasta pieczarki rzodkiewka surowy szpinak cukinia rzepa kabaczek	szparagi pędy bambusa brokuły brukselka marchewka kalafior ogórek fasolka szparagowa okra cebula kiszona kapusta pomidor	ziemniak burak dynia podłużna kukurydza pasternak groszek	fasolka po bretońsku czerwona fasola soczewica bób

Wartości kaloryczne podane w tabelach są przybliżone. Na etykietach większości produktów znajdziesz dokładne wartości kaloryczne.

niskokal. owoce (porcje poniżej)	wysokokal. owoce (porcje poniżej)	niskokal. pieczywo (porcje poniżej)	średniokal. pieczywo (porcje poniżej)
40 kalorii	**80 kalorii**	**70 kalorii**	**110 kalorii**
jabłko małe jagody 1/2 filiż. melon kantalupa 1/4 wiśnie 1/4 filiż. suszona figa 1 winogrona 1/2 filiż. kiwi 1 brzoskwinia 1 mała rodzynki 2 łyżki stołowe truskawki 3/4 filiż. arbuz 1 filiż.	jabłko średnie sok jabłk. 2/3 filiż. kompot jabłk. 1/2 filiż. banan mały suszone figi 2 sok winogr. 1/2 filiż. sok grejpf. 1 filiż. gruszka średnia sok gruszk. 3/4 filiż. ananas 1 filiż. sok ananas. 2/3 filiż.	otręby 3/4 filiż. krakersy 5 chleb żytni lekki 3 kromki chleb żytni staropolski 1 kr. chleb chrupki 2 kr. pumpernikiel 1 kr. suchar 1 słone paluszki 6 chleb graham 1 kr.	średn. bajgiel 1/2 chałka 1 kr. tortilla kukurydziana 2 croissant 1/2 frytki 8 bułka do hot-doga maca 1 naleśnik 12 cm pita 1/2

licznik kalorii/mięso, nabiał + desery

wysokokal. pieczywo (porcje poniżej)	120 g świeżej gotowanej, niskokal. ryby	90-120 g chudego mięsa (bez widocznego tłusz.)	średnio-tłuste mięsa (90-120 g)
140 kalorii	**110 kalorii**	**165 kalorii**	**225 kalorii**
bajgiel jęczmień 1 filiż. kasza manna 1 filiż. bułka do hamburgera owsianka 1 filiż. makaron 1 filiż. ryż 1 filiż.	dorsz krab amur halibut homar okoń szczupak flądra małże krewetki pstrąg	łosoś kurczak szynka wieprzowa jagnięcina sashimi miecznik tuńczyk cielęcina	gotowana szynka smażone małże smażone krewetki wołowina (15% tł.) pstrąg jeziorny wątróbka polędwica wieprzowa udziec wieprzowy

tłuste mięsa (90-120 g)	tłuszcze (porcje poniżej)	nabiał + śniadanie	desery + ciasta
300 kalorii	**45 kalorii**	**kalorie poniżej**	**kalorie poniżej**
stek zimne kotlety peklowana wołowina kaczka smażony kurczak wołowina (20% tł.) włoska lub polska kiełbasa pieczeń z żeberek gulasz	śmietanka (lekka) 2 łyż. stoł. twaróg 1 łyż. stoł. sos francuski 1 łyż. stoł. margaryna/olej 1 łyżeczka majonez/masło 1 łyżeczka oliwki 5 migdały 10 fistaszki 10	białko jajka **16** żółtko jajka **64** jajko 1 duże **80** bekon 3 plastry **100** ser żółty 90 g **100** mleko 1% 1 filiż. **102** mleko 2% 1 filiż. **121** jogurt naturalny 1 filiż. **140**	galaretka 1 łyż. stoł. **49** drożdżówka **190** racuchy (bez tł.) **190** miękki precel **190** chleb tostowy **200** pączek **240** ciasto drożdżowe 100 g **294**