PLAN · KETO

Pierwszy tydzień na keto

Proste posiłki bez liczenia gramów co do grama. Odhaczaj dni w ostatniej kolumnie.

Dzień	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Ok
Pon	Jajecznica z 3 jaj na maśle, pomidorki	Łosoś pieczony, brokuł z masłem	Sałatka z tuńczykiem, jajkiem i oliwą	☐
Wt	Jogurt grecki, maliny, orzechy włoskie	Udko kurczaka ze skórą, cukinia z grilla	Omlet ze szpinakiem i fetą	☐
Śr	Kanapka z pieczywa keto, awokado, jajko	Kotlety mielone, mizeria ze śmietaną	Zupa krem z kalafiora, pestki dyni	☐
Czw	Omlet z serem i pieczarkami	Makrela, sałata, ogórek, oliwa	Sałatka grecka z fetą i oliwkami	☐
Pt	Chia na mleku kokosowym, borówki	Krewetki na maśle z czosnkiem, cukinia	Jajka faszerowane, rzodkiewki	☐
Sob	Jajka sadzone, boczek, szpinak	Stek, sałata z oliwą, masło ziołowe	Pieczywo keto, ser, wędlina bez cukru	☐
Nd	Placki z mąki migdałowej, śmietana	Pieczony kurczak, kalafior zapiekany z serem	Rosół z jajkiem, sałata	☐

Dni 1-3

- ☐ ok. 50 g węgli
- ☐ 2-3 l wody
- ☐ sól i bulion

Dni 4-7

- ☐ 20-30 g węgli
- ☐ lżejszy trening
- ☐ awokado, szpinak

Codziennie

- ☐ warzywa w posiłku
- ☐ jedz do syta
- ☐ zapisuj w aplikacji

Przekąska w razie głodu: garść orzechów, kilka oliwek, kawałek sera, ogórek z twarożkiem. **Do picia:** woda, kawa, herbata bez cukru. Przy chorobach przewlekłych, lekach na cukier lub ciśnienie, w ciąży i podczas karmienia piersią zacznij od rozmowy z lekarzem.

Moje notatki: samopoczucie, sen, energia

Materiał edukacyjny, nie zastępuje porady lekarza