DIETICA

ZDROWE NAWYKI · LEPSZE JUTRO

Małe kroki duże efekty!

Planer

7 DNI DO OGARNIĘCIA DIETY

Twój prosty planer
jedzenia, wody
i aktywności

- 4 POSIŁKI DZIENNIE
- NAWODNIENIE
- AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA
- LISTA ZAKUPÓW
- TWOJE NOTATKI i PODSUMOWANIE



Zdrowa Ty to szczęśliwa Ty

Zadbaj o siebie!

DIETICA

7 dni do ogarnięcia diety

Prosty planer, który pomoże Ci zaplanować posiłki,
zrobić zakupy i wrócić do regularności — bez presji.

Mniej chaosu. Więcej prostych decyzji. ♥

Ten planer nie wymaga idealnego tygodnia. Wystarczy, że wybierzesz kilka rzeczy, które realnie możesz zrobić.

Jak z niego korzystać?

☐ Poświęć 10 minut na zaplanowanie najbliższych dni.

☐ Zapisz 2–3 proste posiłki, które lubisz i umiesz przygotować.

☐ Zrób listę zakupów na podstawie planu.

☐ Na koniec dnia zaznacz, co się udało — bez oceniania siebie.

Pamiętaj: nie musisz zmieniać wszystkiego naraz. Plan ma pomagać, a nie dokładać obowiązków.

Zacznij od prostych podstaw

Zamiast układać idealną dietę, zadbaj o kilka rzeczy, które ułatwiają codzienne wybory.

1. Regularność

Spróbuj zaplanować 3–4 posiłki w ciągu dnia — tak, żeby pasowały do Twojego rytmu i dawały Ci sytość.

2. Prosty skład

Bazuj na produktach, które lubisz: jajkach, nabiale, mięsie, rybach, strączkach, warzywach, owocach, pieczywie, kaszach i ziemniakach.

3. Białko i warzywa

W miarę możliwości dodaj źródło białka i warzywa do głównych posiłków. Nie musisz robić tego perfekcyjnie.

4. Przygotowanie

Miej pod ręką szybkie opcje na dni, kiedy brakuje czasu: kanapki, jogurt/skyr z dodatkami, jajka, mrożone warzywa lub obiad na dwa dni.

5. Elastyczność

Jeden mniej udany posiłek nie przekreśla dnia. Wróć do zwykłego rytmu przy kolejnym posiłku.

Moje 3 proste posiłki awaryjne

_____

_____

_____

Mój plan na 7 dni

Wpisz pomysły, nie sztywne zasady. Możesz powtarzać posiłki i zamieniać dni miejscami.

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA / INNE
Poniedziałek			
Wtorek			
Środa			
Czwartek			
Piątek			
Sobota			
Niedziela			

Co chcę mieć pod ręką w tym tygodniu?

☐ Szybkie śniadanie

☐ Pomysł na obiad na 2 dni

☐ Przekąska, którą naprawdę lubię

☐ Awaryjna opcja na zabiegany dzień

Lista zakupów

Sprawdź, co już masz w domu. Zaznacz tylko to, czego potrzebujesz.

Warzywa i owoce

☐ Warzywa świeże lub mrożone

☐ Owoce

☐ Sałata / zielenina

Źródła białka

☐ Jajka

☐ Jogurt naturalny / skyr / twaróg

☐ Mięso / ryby / tofu / strączki

Produkty zbożowe i dodatki

☐ Pieczywo

☐ Płatki / kasza / ryż / makaron

☐ Ziemniaki

Tłuszcze i dodatki

☐ Oliwa / olej

☐ Orzechy / pestki

☐ Przyprawy i dodatki do smaku

Dodatkowe produkty do kupienia:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Moje małe kroki • dni 1–3

Nie chodzi o perfekcję. Zaznacz to, co udało Ci się zrobić, i wyciągnij jeden mały wniosek.

DZIEŃ 1

Dziś chcę zadbać o: _____

☐ Zaplanowałam/em posiłki ☐ Miałam/em produkty pod ręką ☐ Zrobiłam/em przerwę na posiłek

Co poszło dobrze? _____

Co ułatwi mi jutro? _____

DZIEŃ 2

Dziś chcę zadbać o: _____

☐ Zaplanowałam/em posiłki ☐ Miałam/em produkty pod ręką ☐ Zrobiłam/em przerwę na posiłek

Co poszło dobrze? _____

Co ułatwi mi jutro? _____

DZIEŃ 3

Dziś chcę zadbać o: _____

☐ Zaplanowałam/em posiłki ☐ Miałam/em produkty pod ręką ☐ Zrobiłam/em przerwę na posiłek

Co poszło dobrze? _____

Co ułatwi mi jutro? _____

Moje małe kroki • dni 4–7

Nie chodzi o perfekcję. Zaznacz to, co udało Ci się zrobić, i wyciągnij jeden mały wniosek.

DZIEŃ 4

Dziś chcę zadbać o: _____

☐ Zaplanowałam/em posiłki ☐ Miałam/em produkty pod ręką ☐ Zrobiłam/em przerwę na posiłek

Co poszło dobrze? _____

Co ułatwi mi jutro? _____

DZIEŃ 5

Dziś chcę zadbać o: _____

☐ Zaplanowałam/em posiłki ☐ Miałam/em produkty pod ręką ☐ Zrobiłam/em przerwę na posiłek

Co poszło dobrze? _____

Co ułatwi mi jutro? _____

DZIEŃ 6

Dziś chcę zadbać o: _____

☐ Zaplanowałam/em posiłki ☐ Miałam/em produkty pod ręką ☐ Zrobiłam/em przerwę na posiłek

Co poszło dobrze? _____

Co ułatwi mi jutro? _____

DZIEŃ 7

Dziś chcę zadbać o: _____

☐ Zaplanowałam/em posiłki ☐ Miałam/em produkty pod ręką ☐ Zrobiłam/em przerwę na posiłek

Co poszło dobrze? _____

Co ułatwi mi jutro? _____

Podsumowanie tygodnia

Poświęć chwilę, żeby zauważyć postęp. Nie musisz robić wszystkiego idealnie, żeby iść do przodu.

Co było najłatwiejsze?

_____

_____

Co sprawiało mi trudność?

_____

_____

Co chcę powtórzyć w kolejnym tygodniu?

_____

_____

Jaki jeden mały krok zrobię dalej?

_____

_____

Nie musisz zaczynać od poniedziałku.
Możesz zacząć od następnego posiłku. ♥

Materiał edukacyjny przygotowany przez Dietica. Nie jest indywidualnym jadłospisem ani poradą medyczną. W przypadku chorób lub szczególnych potrzeb żywieniowych dopasuj zalecenia do swojej sytuacji ze specjalistą.

Jak korzystać z planera?

Wybierz z przykładów posiłki, które lubisz, albo wpisz własne. Gramatury są orientacyjne i nie stanowią indywidualnej diety. Dopasuj porcje do swojego głodu, potrzeb i zaleceń.

Zaplanuj 4 posiłki dziennie, ale zmień ich liczbę i godziny, jeśli lepiej pasuje Ci inny rytm dnia. Zaznaczaj wodę i wpisuj aktywność — spacer, rower, trening lub kilka minut rozciągania.

Jeśli jeden dzień nie pójdzie zgodnie z planem, po prostu wróć do niego przy kolejnym posiłku. Nie trzeba zaczynać od poniedziałku.

Przykłady posiłków — inspiracje

Śniadanie

- Owsianka: płatki owsiane 50 g, mleko 200 ml, skyr 150 g, owoce 100 g.
- Jajka 2 szt. + pieczywo pełnoziarniste 70 g + warzywa 150 g.
- Twaróg 150 g z jogurtem 30 g i warzywami + pieczywo 60–70 g.

II śniadanie

- Skyr 150 g + banan ok. 120 g + orzechy 10 g.
- Pieczywo 70 g, hummus 30 g i warzywa 150 g.
- Serek wiejski 200 g + jabłko ok. 150 g + 2 wafle żytnie.

Obiad

- Kurczak 130–150 g (surowy), ryż 60 g (suchy), warzywa 200 g, oliwa 5 g.
- Łosoś 130 g, ziemniaki 250 g, surówka 200 g, oliwa 5 g.
- Tofu 150 g, kasza bulgur 60 g (sucha), warzywa 200 g, oliwa 5 g.

Kolacja

- Tortilla pełnoziarnista 60 g, tuńczyk 100 g, jogurt 30 g, warzywa 150 g.
- Omlet z 2 jaj, szpinak 50 g, feta 30 g + pieczywo 50 g.
- Mozzarella 100 g, pomidor 150 g, sałata 50 g + pieczywo 60 g.

To inspiracje, a nie gotowa dieta o określonej kaloryczności. W razie choroby wymagającej specjalnego żywienia skonsultuj wybór posiłków z dietetykiem.

Poniedziałek

Mój plan na dziś

Posiłek	Pomysł / co zjem	Godzina
Śniadanie	Owsianka ze skyrem i owocami	
II śniadanie	Skyr + banan + orzechy	
Obiad	Kurczak, ryż i warzywa	
Kolacja	Tortilla z tuńczykiem i warzywami	

Woda

Szklanki:	■	■	■	■	■	■	■	■

Aktywność na dziś

Co planuję / co zrobiłam: _____

Notatka dla siebie: _____

Wtorek

Mój plan na dziś

Posiłek	Pomysł / co zjem	Godzina
Śniadanie	Jajka, pieczywo i warzywa	
II śniadanie	Serek wiejski + jabłko	
Obiad	Łosoś, ziemniaki i surówka	
Kolacja	Omlet ze szpinakiem i fetą	

Woda

Szklanki:	■	■	■	■	■	■	■	■

Aktywność na dziś

Co planuję / co zrobiłam: _____

Notatka dla siebie: _____

Środa

Mój plan na dziś

Posiłek	Pomysł / co zjem	Godzina
Śniadanie	Twaróg z pieczywem i warzywami	
II śniadanie	Kanapki z hummusem	
Obiad	Tofu, kasza i warzywa	
Kolacja	Sałatka z mozzarellą	

Woda

Szklanki:	■	■	■	■	■	■	■	■

Aktywność na dziś

Co planuję / co zrobiłam: _____

Notatka dla siebie: _____

Czwartek

Mój plan na dziś

Posiłek	Pomysł / co zjem	Godzina
Śniadanie	Owsianka ze skyrem i owocami	
II śniadanie	Skyr + banan + orzechy	
Obiad	Kurczak, ryż i warzywa	
Kolacja	Tortilla z tuńczykiem i warzywami	

Woda

Szklanki:	■	■	■	■	■	■	■	■

Aktywność na dziś

Co planuję / co zrobiłam: _____

Notatka dla siebie: _____

Piątek

Mój plan na dziś

Posiłek	Pomysł / co zjem	Godzina
Śniadanie	Jajka, pieczywo i warzywa	
II śniadanie	Serek wiejski + jabłko	
Obiad	Łosoś, ziemniaki i surówka	
Kolacja	Omlet ze szpinakiem i fetą	

Woda

Szklanki:	■	■	■	■	■	■	■	■

Aktywność na dziś

Co planuję / co zrobiłam: _____

Notatka dla siebie: _____

Sobota

Mój plan na dziś

Posiłek	Pomysł / co zjem	Godzina
Śniadanie	Twaróg z pieczywem i warzywami	
II śniadanie	Kanapki z hummusem	
Obiad	Tofu, kasza i warzywa	
Kolacja	Sałatka z mozzarellą	

Woda

Szklanki:	■	■	■	■	■	■	■	■

Aktywność na dziś

Co planuję / co zrobiłam: _____

Notatka dla siebie: _____

Niedziela

Mój plan na dziś

Posiłek	Pomysł / co zjem	Godzina
Śniadanie	Wybierz śniadanie z listy	
II śniadanie	Owoc + skyr lub inna przekąska	
Obiad	Ulubiony domowy obiad	
Kolacja	Kolacja, która Cię nasyci	

Woda

Szklanki:	■	■	■	■	■	■	■	■

Aktywność na dziś

Co planuję / co zrobiłam: _____

Notatka dla siebie: _____

Małe kroki też prowadzą do celu

Nie potrzebujesz idealnego jadłospisu ani perfekcyjnego tygodnia. Potrzebujesz rozwiązań, które da się dopasować do Twojego życia — pracy, rodziny i gorszych dni.

Chcesz podejść do zmiany spokojnie i z konkretnym planem?

Zapraszam na konsultację dietetyczną w gabinecie Dietica w Koszalinie. Przyjrzymy się Twoim nawykom i ustalimy, od czego najlepiej zacząć — bez gotowych schematów i bez oceniania.

Umów wizytę: dietica.eu

DIETICA • małe kroki, które mają znaczenie