

Porcje dla osób, które chcą schudnąć 10 kg lub mniej

	FAZA 1.	FAZA 2.	FAZA 3.
Białko zwierzęce i roślinne			
Mięso	120 g	120 g (60 gram na przekąskę)	120 g
Ryby	180 g	180 g (90 gram na przekąskę)	180 g
Jaja i białka jaj	3 białka jaj	3 białka jaj (jedno na przekąskę)	1 całe jajo + 2 białka
Rośliny strączkowe ugotowane	1/2 szklanki	brak	1/2 szklanki
Rodzaj białka do wyboru. Porcja na jeden posiłek.	W fazie 1. białko jest obowiązkowe tylko do obiadu i kolacji. Na przekąski są tylko owoce, a na śniadanie - ziarna i owoce.	W fazie 2. białko jest obowiązkowe we wszystkich posiłkach głównych i na przekąski. To po prostu faza białkowa.	W fazie 3. białko jest obowiązkowe na obiad i kolację. Na śniadanie opcjonalnie. Z kolei przekąski mają się składać ze zdrowych tłuszczów.
Ziarna			
Ugotowane ziarna, np. ryż, kasza, makaron	1 szklanka	brak	½ szklanki
Płatki owsiane	1 szklanka ugotowanych lub 1/2 szklanki surowych	brak	1/2 szklanki ugotowanych lub 1/4 szklanki surowych
Wafle z ryżu brązowego, np. Kupiec ryżowe naturalne	30 g	brak	brak
Chleb esseński lub inny z dozwolonych w danej fazie składników	1 kromka	brak	1 kromka
Rodzaj ziaren do wyboru. Porcja na jeden posiłek.	W 1. fazie jemy ziarna na śniadanie, obiad i kolację – to faza węglowodanowa.	Faza bez ziaren. Dasz radę 😊	W 3. fazie jemy ziarna obowiązkowo na śniadanie. Na obiad nie, na kolację – jako opcja (można zrezygnować).

Dieta przyspieszająca metabolizm – wielkość porcji

	FAZA 1.	FAZA 2.	FAZA 3.
Owoce i warzywa			
Owoce	1 szklanka lub jedna sztuka	brak (oprócz cytryny i limonki, które są dozwolone)	1 szklanka lub jedna sztuka
Warzywa i zielenina typu natka	2 szklanki do posiłku głównego lub więcej (bez ograniczeń)	2 szklanki do posiłku głównego, 1 szklanka do przekąski lub więcej (bez ograniczeń)	2 szklanki do posiłku głównego, 1 szklanka do przekąski lub więcej (bez ograniczeń)
	Owoce w fazie 1. jemy jako przekąski oraz do śniadania i obiadu.	Komentarz zbędny ;)	Owoce w fazie 3. jemy do śniadania i obiadu.
Zdrowe tłuszcze			
Oleje	brak	brak	3 łyżki
Humus	brak	brak	1/3 szklanki lub 2 łyżki
Guacamole	brak	brak	1/3 szklanki lub 2 łyżki
Awokado	brak	brak	Pół awokado
Surowe (czyli nieprażone) orzechy	brak	brak	1/4 szklanki
Masło z surowych orzechów	brak	brak	2 łyżki
Podane porcje dotyczą przekąski, w posiłku głównym można mieszać różne rodzaje tłuszczu (np. awokado i olej), więcej szczegółów we wpisie: Zdrowe tłuszcze w 3. fazie diety – ile można ich zjeść?			
Przyprawy i inne			
Zioła świeże	Bez ograniczeń	Bez ograniczeń	Bez ograniczeń
Buliony	Bez ograniczeń	Bez ograniczeń	Bez ograniczeń
Przyprawy sypkie, np. bazylija, papryka, cynamon itd.	Bez ograniczeń	Bez ograniczeń	Bez ograniczeń
Przyprawy płynne, np. ocet balsamiczny, sos tamari, tabasco itd.	Bez ograniczeń	Bez ograniczeń	Bez ograniczeń

[SzybkaPrzemiana.pl](#) – blog prywatny, prowadzony z sercem, o diecie przyspieszającej metabolizm. Zapraszam także do zapisania się [do newslettera na temat diety](#), polubienia [funpage'a na Facebooku](#), obserwowania [profilu na Instagramie](#) oraz [zapisania się do zamkniętej grupy facebookowej](#).