

FIT polecajki

Z BIEDRONKI I LIDLA

The Best



ZMIANA
SYLWETKI



BIEBROKA

Vitanella proteinowa

Wartość odżywcza w porcji (49 g) produktu:

- 241 kcal
- 13 g białka
- 15 g węglowodanów
- 15 g tłuszczu

Dodatkowy komentarz:

- Baton jest **bez dodatku cukru** oraz **wysokobiałkowy**.
- Po tego batona **sam najczęściej sięgam**, ponieważ ma najlepszy smak :)



Fruvita low carb

Wartość odżywcza w 100 g produktu:

- 47 kcal
- 6,8 g białka
- 1,2 g węglowodanów
- 1,7 g tłuszczu

Dodatkowy komentarz:

- Jogurt jest **wysokobiałkowy** oraz **bez dodatku cukru**.
- Zawiera on **najmniej węglowodanów** spośród wszystkich jogurtów wysokobiałkowych.
- Idealnie się sprawdzi do owsianek, pancakesów, naleśników, musli i innych posiłków na słodko.



Protein yogurt

Wartość odżywcza w 100 g produktu:

- 65 kcal
- 10 g białka
- 6 g węglowodanów
- 0,3 g tłuszczu

Dodatkowy komentarz:

- Jogurt jest **wysokobiałkowy** oraz **bez dodatku cukru**.
- Idealnie się sprawdzi do owsianek, pancakesów, naleśników, musli i innych posiłków na słodko.



Musli wysokobiałkowe GoActive

Wartość odżywcza w 100 g produktu:

- 446 kcal
- 30 g białka
- 37 g węglowodanów
- 18 g tłuszczu

Dodatkowy komentarz:

- Konkurować z musli firmy One Day More może tylko firma **GoActive**, której musli jest **wysokobiałkowe i zawiera mniej dodanego cukru**.
- Także **na 1 miejscu** jest musli firmy **GoActive**, a na drugim One Day More.



Erytrytol

Wartość odżywcza w 100 g:

- 0 kcal
- 0 g białka
- 0 g węglowodanów
- 0 g tłuszczu

Dodatkowy komentarz:

- Erytrytol ma 0 kcal i **nie wpływa na wyrzut glukozy oraz insuliny.**
- Używaj go do **wypieków, owsianek, placuszków** i do czego tylko zechcesz :)



Tarczyński gryzzale kabanosy z indykiem

Wartość odżywcza w 100 g produktu:

- 290 kcal
- 24 g białka
- 5,8 g węglowodanów
- 18 g tłuszczu

Dodatkowy komentarz:

- Oczywiście nie polecam jeść kabanosów codziennie, ale jeśli już masz na nie ochotę, to wybieraj te **drobiowe**, ponieważ mają **mniej kalorii**.



Curry kurczak z ryżem

Wartość odżywcza w porcji (350 g):

- 518 kcal
- 16,5 g białka
- 78,1 g węglowodanów
- 15,1 g tłuszczu

Dodatkowy komentarz:

- To danie mogłoby mieć minimalnie więcej **białka** (około 20 g), więc warto dorzucić do niego np. więcej **kurczaka lub mozzarelle**.



Gryczotto z kurczakiem

Wartość odżywcza w porcji 600 g):

- 432 kcal
- 36 g białka
- 27 g węglowodanów
- 5,4 g tłuszczu

Dodatkowy komentarz:

- To danie wystarczy podgrzać i w 8 minut mamy gotowy obiad. Ewentualnie można do niego dodać jakiś **ryż/makaron** i trochę **oliwy**, aby zwiększyć ilość węglowodanów i tłuszczu.



Parówki sokoliki

Wartość odżywcza w 100 g:

- 186 kcal
- 15,5 g białka
- 1,7 g węglowodanów
- 13 g tłuszczu

Dodatkowy komentarz:

- Te parówki mają **bardzo prosty i krótki skład**, a dodatkowo zawierają 90% mięsa.



Majonez light

Wartość odżywcza w 100 g produktu:

- 338 kcal
- 1,1 g białka
- 8,4 g węglowodanów
- 33,2 g tłuszczu

Dodatkowy komentarz:

- **Możesz wybrać majonez wegański lub majonez light.** Oba mają 2 razy mniej kalorii od zwykłego majonezu.





Baton DZIK biała czekolada

Wartość odżywcza w porcji (60 g) produktu:

- 230 kcal
- 30 g białka
- 15 g węglowodanów
- 7,8 g tłuszczu

Dodatkowy komentarz:

- Baton jest **wysokobiałkowy** oraz **bez dodatku cukru**.
- **Ma on najwięcej białka** spośród wszystkich batoników z Lidla.



Protein bar

Wartość odżywcza w porcji (45 g) produktu:

- 169 kcal
- 22,5 g białka
- 13,5 g węglowodanów
- 4,9 g tłuszczu

Dodatkowy komentarz:

- Baton jest **wysokobiałkowy** oraz **bez dodatku cukru**.
- Jest to **tańsza alternatywa dla DZIKA**.



Jogurt naturalny HIGH PROTEIN

Wartość odżywcza w 100 g produktu:

- 79 kcal
- 11,3 g białka
- 6,6 g węglowodanów
- 0,3 g tłuszczu

Dodatkowy komentarz:

- Jogurt jest **wysokobiałkowy** oraz **bez dodatku cukru**.
- Możesz z niego zrobić **jogurt owocowy**. Wystarczy, że zblendujesz go z erytrytolem i świeżymi lub mrożonymi owocami jak **maliny czy borówki**.



Proteinowa granola GooN

Wartość odżywcza w 100 g produktu:

- 408 kcal
- 21 g białka
- 46 g węglowodanów
- 13 g tłuszczu

Dodatkowy komentarz:

- Jest to świetna granola, która jest **bez dodatku cukru oraz wysokobiałkowa**.
- Możesz dodać do niej **skyra, banana** i szybka przekąska gotowa.



Serek wiejski lekki

Wartość odżywcza w 100 g produktu:

- 85 kcal
- 12 g białka
- 2,5 g węglowodanów
- 3 g tłuszczu

Dodatkowy komentarz:

- Jest to jeden z tych produktów, do których wystarczy dodać jakąś **bułkę/chleb** i smaczny posiłek mamy gotowy :)
- PS. Oczywiście najlepiej gdybyśmy do niego dorzucili jakieś warzywa jak **pomidorki koktajlowe**.



Tortilla pełnoziarnista

Wartość odżywcza w 100 g produktu:

- 309 kcal
- 6,6 g białka
- 53 g węglowodanów
- 7,6 g tłuszczu

Dodatkowy komentarz:

- Ta tortilla ma **prosty oraz fajny skład** i jest o wiele lepsza od tortilli z Biedronki.



Penne z kurczakiem, brokułem i serem

Wartość odżywcza w porcji (400 g):

- 520 kcal
- 37,2 g białka
- 56,8 g węglowodanów
- 15,2 g tłuszczu

Dodatkowy komentarz:

- To danie jest fajnie **zbilansowane w źródło tłuszczu, białka i węglowodanów**, także śmiało może stanowić pomysł na szybki obiad.



Kurczak z ryżem po meksykańsku

Wartość odżywcza w porcji (450 g):

- 418 kcal
- 23,9 g białka
- 63 g węglowodanów
- 6,3 g tłuszczu

Dodatkowy komentarz:

- To danie wystarczy podgrzać **na oliwie** i w 11 minut mamy gotowy zbilansowany obiad.



Parówki z filetem z indyka

Wartość odżywcza w 100 g:

- 190 kcal
- 15 g białka
- 0,9 g węglowodanów
- 14 g tłuszczu

Dodatkowy komentarz:

- Te parówki mają **bardzo prosty i krótki skład**, a dodatkowo zawierają 93% mięsa.
- PS. Zawsze wybieraj szynki/ parówki, które mają **minimum 90% mięsa**.



Almette śmietankowy

Wartość odżywcza w 100 g:

- 256 kcal
- 6,7 g białka
- 3,2 g węglowodanów
- 24 g tłuszczu

Dodatkowy komentarz:

- Najczęściej dla moich podopiecznych polecam właśnie taki zamiennik masła.

Ma 3 razy mniej kalorii a jest naprawdę pyszny!



Gratulacje!

Dotarłeś/aś do końca naszego e-booka fit polecayki z bieronki i lidla

Mamy nadzieję, że nasze pomysły i przepisy zainspirują Cię do tworzenia zdrowych, smacznych przekąsek, które w szybki sposób wzbogacą Twoją codzienną dietę.

Jeśli te propozycje przypadły Ci do gustu, z pewnością ucieszy Cię możliwość odkrywania kolejnych pomysłów na zdrowe, proste i pyszne posiłki. Nasze przepisy są nie tylko lekkie i pełne smaku, ale też świetnie wpisują się w styl życia osób, które cenią wygodę i świadome odżywianie.

Sprawdź nasze pozostałe e-booki i produkty — to świetne źródło inspiracji, jeśli chcesz kontynuować przygodę ze zdrowym gotowaniem i stale urozmaicać swoje menu.

[KLIKNIJ TUTAJ](#)

Dlaczego warto korzystać z naszych e-booków?

- ✔ To ogromna oszczędność czasu i pieniędzy — przepisy są szybkie, proste i przystosowane do przygotowania w air fryrze, co skraca czas spędzony w kuchni.
- ✔ Dania są elastyczne i dopasowane do różnych stylów życia — niezależnie, czy jesteś w ciągłym biegu, czy lubisz celebrować gotowanie.
- ✔ Nasze przekąski są fit, niskokaloryczne i pełne wartości odżywczych — idealne, jeśli chcesz jeść zdrowo i nie rezygnować z przyjemności.

Dziękujemy, że jesteś z nami!

**ZMIANA
SYLWETKI**