

ODCHUDZONE PRZEPISY: LŹEJSZE WERSJE TWOICH ULUBIONYCH POTRAW

Fit placki ziemniaczane



Ziemniaki



Cebula



Oliwa



Czosnek



Pieprz



Sól

Gofry migdałowo-owsiane



Płatki owsiane



Migdały



Jajka



Miód



Olej
kokosowy



Mleko
roślinne

Zapiekane papryki z warzywami i ryżem



Ryż



Papryka



Marchewka



Cebula



Cukinia



Czosnek

Pieczone bataty z awokado i sałatką



Bataty

Awokado

Rukola

Pomidory

Sos miodowo
musztardowy

Fit placki ziemniaczane



Składniki:

- 4 duże ziemniaki
- 2 jajka
- 1 duża cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka soli
- 1/2 łyżeczki pieprzu
- Oliwa z oliwek do posmarowania

Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 200 stopni Celsjusza. Przygotuj blachę do pieczenia, wyłożoną papierem do pieczenia.
2. Obierz ziemniaki, a następnie zetrzyj je na tarce o dużych oczkach. Zrób to samo z cebulą i czosnkiem.
3. Wyciśnij nadmiar wody ze startych ziemniaków, używając czystej ściereczki kuchennej lub sitka. W ten sposób placki będą chrupiące.
4. W dużej misce, wymieszaj starte ziemniaki, cebulę, czosnek, jajka i przyprawy. Dokładnie wszystko wymieszaj.
5. Uformuj z masy placki, układając je na przygotowanej blasze. Płasko je spłaszcz, tak aby były cienkie - wtedy lepiej się upieką.
6. Posmaruj każdy placek oliwą z oliwek za pomocą pędzelka kuchennego.
7. Piecz placki przez około 20-25 minut, aż staną się złote i chrupiące. Połowę czasu pieczenia przewróć placki na drugą stronę, aby równomiernie się upiekły.
8. Podawaj na ciepło z ulubionymi dodatkami, takimi jak jogurt grecki, świeże zioła czy warzywa.

Smacznego!

Gofry migdałowo-owsiane



Składniki:

- 1 szklanka mąki owsianej
- 1/2 szklanki mąki migdałowej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- szczypta soli
- 2 jajka
- 1 szklanka mleka migdałowego (lub innego roślinnego mleka)
- 2 łyżki oleju kokosowego (rozpuszczonego)
- 1-2 łyżki miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie, dla dodania słodkości)

Przygotowanie:

W dużej misce, wymieszaj mąkę owsianą, mąkę migdałową, proszek do pieczenia i sól.

W osobnej misce, ubij jajka z mlekiem migdałowym, olejem kokosowym i miodem lub syropem klonowym.

Dodaj mokre składniki do suchych i wymieszaj do uzyskania jednolitej masy.

Rozgrzej gofrownicę i posmaruj ją odrobiną oleju kokosowego lub innego tłuszczu, aby gofry nie przywierały.

Nałóż porcję ciasta do gofrownicy (ilość zależy od wielkości Twojej gofrownicy) i piecz zgodnie z instrukcją obsługi urządzenia, aż gofry będą złote i chrupiące.

Podawaj gofry na ciepło z ulubionymi dodatkami, takimi jak owoce, jogurt, miód, orzechy, masło orzechowe itp.

Smacznego!

Zapiekane papryki z warzywami i ryżem



Składniki:

- 4 duże papryki (mogą być różne kolory dla estetyki)
- 1 szklanka ugotowanego ryżu (brązowego lub białego)
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 cukinia
- 1 marchewka
- 1 puszka czerwonej fasoli lub ciecierzycy
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1 łyżeczka papryki słodkiej
- Sól i pieprz do smaku
- Oliwa z oliwek
- Opcjonalnie: ser typu mozzarella lub feta do posypania

Przygotowanie:

Rozgrzej piekarnik do 200 stopni Celsjusza.

Papryki przekrój na pół i oczyść z nasion. Ułóż je na blasze do pieczenia wyłożonej papierem do pieczenia.

Na patelni, na oliwie z oliwek, zeszklij posiekaną cebulę i czosnek. Dodaj pokrojone w kostkę warzywa (cukinia, marchewka) oraz przemytą i odcisniętą fasolę lub ciecierzycę. Smaż do momentu, kiedy warzywa będą miękkie.

Dodaj do patelni ugotowany ryż, kurkumę, paprykę, sól i pieprz. Wszystko dokładnie wymieszaj.

Napełnij papryki mieszanką ryżu i warzyw. Jeśli używasz sera, posyp papryki na wierzchu.

Zapiekaj w piekarniku przez około 20-25 minut, aż papryki będą miękkie i lekko zrumienione na wierzchu.

Podawaj na ciepło, najlepiej ze świeżymi ziołami, takimi jak pietruszka czy bazylia.

Smacznego!

Pieczone bataty z awokado i sałatką



Składniki:

- 2 duże bataty
- 2 dojrzałe awokado
- 2 limonki
- Sól i pieprz do smaku
- Garść sałaty mieszanej (np. rukola, szpinak, sałata)
- 1 czerwona cebula
- 1 pomidor
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- Opcjonalnie: natka pietruszki lub kolendra do posypania

Przygotowanie:

Rozgrzej piekarnik do 200 stopni Celsjusza. Bataty umyj, przekrój wzdłuż na pół i ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz przez około 30-40 minut, aż będą miękkie.

W międzyczasie przygotuj sałatkę. Awokado pokrój na pół, usuń pestkę, a miąższ zetrzyj na tarce o grubych oczkach lub pokrój w drobną kostkę. Dodaj sok z limonki, sól i pieprz, dobrze wymieszaj.

Pomidor i cebulę pokrój w drobną kostkę, dodaj do awokado. Możesz dodać również trochę sałaty mieszanej do tej sałatki.

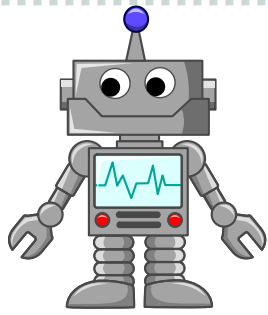
Kiedy bataty są już upieczone, wyjmij je z piekarnika i ostudź na chwilę. Następnie wydrąż trochę miąższu z każdego batata, tworząc "łódkę".

Wypełnij bataty sałatką z awokado. Posyp na wierzchu trochę dodatkowej sałaty mieszanej, natki pietruszki lub kolendry. Skrop lekko oliwą z oliwek.

Podawaj na ciepło lub na zimno, w zależności od preferencji.

Smacznego!

OSIĄGNIJ SWOJE CELE ŻYWIENIOWE Z UŚMIECHEM, DZIĘKI NASZEJ APLIKACJI



Kiedy korzystasz z naszej aplikacji, nasz zaawansowany system sztucznej inteligencji (AI) uczy się Twoich preferencji żywieniowych.

Czerwiec 1, 2023 Menu

Posiłek nr.1
Omlet cesarski z owocami jagodowymi

	25	43g.	9g.	534	
	biał.	tłus.	wegl.	Kcal	

Posiłek nr.2
Pudding z mango i migdałami - deser

	43	21g.	47g.	534	
	biał.	tłus.	wegl.	Kcal	

Posiłek nr.3
Makaron z łososiem i szpinakiem

	55	17g.	29g.	534	
	biał.	tłus.	wegl.	Kcal	

Posiłek nr.4
Placuszki z zielonym groszkiem

	15	14g.	93g.	534	
	biał.	tłus.	wegl.	Kcal	

B: 205 g. T: 166 g. W: 232 g. Kcal: 3204

Wymień przepis

Wrapy Sałatki Kanapki Dania z ryżem Dania z makaronem
Owsianki Dania z kaszą Omlety Smoothie Zupy
Poke Powle Naleśniki Desery Dania z kurczakiem
Dania z jajkami

Wyszukaj przepis...

Anuluj Zaktualizuj

Sałatki z grillowanymi brzoskwiniami i serem ricotta
Makaron z warzywami, zwany Japchae
Makaron z warzywami, zwany Japchae
Makaron z warzywami, zwany Japchae

Możesz liczyć na to, że sugerowane przez nas propozycje będą coraz bardziej dopasowane do Twojego stylu życia i upodobań kulinarnych

KUP TERAZ

6 PYSZNYCH ŚNIADAŃ + PRZPISY

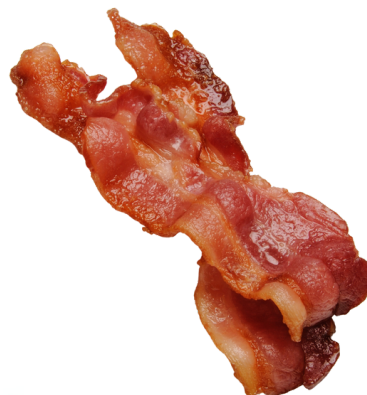
KANAPKA Z JAJKIEM SADZONYM, AWOKADO I BEKONEM



Jajko



Chleb



Bekon

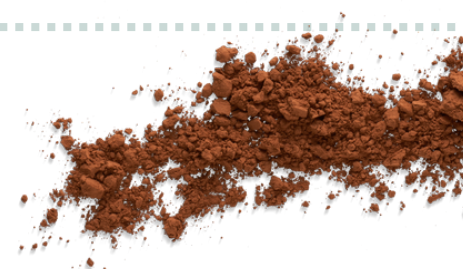


Awokado

PIECZONA OWSIANKA CZEKOLADOWO ORZECHOWA



Płatki owsiane



Kakao



Orzechy



Miód



Czekolada



Masło orzechowe

OMLET CESARSKI Z BORÓWKAMI



Borówki



Jajka



Migdały



Miód

OMLET Z ŁOSOSIEM



Jajka



Łosoś



Koperek



Czosnek

KLASYCZNA JAJECZNICA



Jajka



Masło



Sól



Pieprz



Szczypiorek

SMOOTHIE Z OWOCAMI JAGODOWYMI



Banan



Jeżyny



Truskawki



Masło orzechowe



Borówki

KANAPKA Z JAJKIEM SADZONYM,



Składniki:

- 2 kromki chleba
- 2 jajka
- 1 dojrzałe awokado
- 4 plastry bekonu
- Sól i pieprz do smaku
- Opcjonalnie: majonez lub sos do smaku

Instrukcje:

- Rozgrzej patelnię i upiecz bekon na chrupiąco. Następnie odsącz go na papierowym ręczniku.
- W międzyczasie upiecz chleb w tosterze lub na tej samej patelni, na której smażyłeś bekon.
- Na drugiej patelni, przygotuj jajka sadzone. Rozgrzej patelnię na średnim ogniu, dodaj trochę masła lub oleju, potem delikatnie wbij jajka na patelnię. Smaż je aż białka będą ścięte, a żółtka jeszcze lekko płynne. Dopraw solą i pieprzem.
- W międzyczasie, pokrój awokado na pół, usuń pestkę i wyjmij miąższ łyżką. Możesz pokroić awokado na plasterki lub rozgnieść je na kromkach chleba.
- Teraz czas na złożenie kanapki. Na kromki chleba nałóż sos lub majonez (jeśli używasz), potem dodaj awokado, upieczony bekon i na koniec jajko sadzone. Jeżeli chcesz, dodaj też liście sałaty. Przykryj drugą kromką chleba.
- Kanapka jest gotowa do podania. Smacznego!

PIECZONA OWSIANKA CZEKOLADOWO ORZECHOWA



Składniki:

- 1 szklanka płatków owsianych
- 1 łyżka kakao
- 1/2 szklanki czekoladowych kawałków lub czekolady pokrojonej na drobne kawałki
- 1/4 szklanki orzechów (na przykład orzechów włoskich, pekanów lub migdałów)
- 2 łyżki masła orzechowego
- 1 szklanka mleka (może być roślinne)
- 2 łyżki miodu lub syropu klonowego
- 1 jajko
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- Szczypta soli

Instrukcje:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C. Przygotuj małą formę do pieczenia, posmaruj ją lekko masłem lub olejem.
- W misce wymieszaj płatki owsiane, kakao, czekoladę, orzechy, proszek do pieczenia i sól.
- W drugiej misce wymieszaj masło orzechowe, mleko, miód (lub syrop klonowy) i jajko. Dodaj mokre składniki do suchych i dokładnie wymieszaj.
- Przelej mieszankę do przygotowanej formy do pieczenia i wyrównaj.
- Piecz przez około 20-25 minut, aż owsianka będzie dobrze ścięta i lekko chrupiąca na wierzchu.
- Pozwól owsiance ostygnąć przez kilka minut przed podaniem. Możesz dodać na wierzch dodatkowe kawałki czekolady, orzechy lub łyżkę masła orzechowego.
- Smacznego! Pamiętaj, że możesz dostosować przepis do swojego gustu, dodając inne dodatki lub zmieniając ilości składników.

OMLET CESARSKI Z BORÓWKAMI



Składniki:

- 4 duże jajka
- Szczypta soli
- 2 łyżki masła
- 150g świeżych borówek
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżka świeżo wyciśniętego soku z cytryny

- W dużej misce ubij jajka ze szczyptą soli.
- Rozgrzej patelnię na średnim ogniu i dodaj masło. Gdy masło się rozpuści, wlej masę jajeczną na patelnię.
- Smaż omlet na średnim ogniu przez około 2-3 minuty, aż spód omletu zacznie się zrumienić. Delikatnie obróć omlet na drugą stronę i smaż jeszcze przez 2-3 minuty.
- W międzyczasie w małej miseczce wymieszaj borówki, miód i sok z cytryny.
- Kiedy omlet jest gotowy, przełóż go na talerz i posyp borówkami.
- Pamiętaj, że omlet cesarski jest delikatniejszy od zwykłego omletu, więc obroć go ostrożnie. Smacznego!

OMLET Z ŁOSOSIEM



Składniki:

- 2-3 jajka
- 2 łyżki mleka lub wody (opcjonalnie)
- sól i pieprz do smaku
- 1 łyżka masła lub oleju
- 3 plastry łososia wędzonego

Instrukcje:

- W misce, ubij jajka za pomocą trzepaczki lub widelca, aż uzyskasz jednolitą konsystencję.
- Dopraw jajka solą i pieprzem do smaku. Możesz dodać również inne przyprawy, takie jak papryka, zioła czy czosnek granulowany, jeśli wolisz.
- Jeśli używasz dodatków takich jak szynka, ser, warzywa czy zioła, pokrój je na małe kawałki i wymieszaj z ubitymi jajkami.
- Rozgrzej patelnię na średnim ogniu. Dodaj masło lub olej na patelnię, upewniając się, że cała powierzchnia jest pokryta.
- Wlej mieszankę jajek na patelnię. Gotuj omlet przez około 1-2 minuty, aż boki zaczną się ściągać, a spód zacznie się brązowić. Jeśli dodatki są ciężkie, mogą opaść na dno omleta, więc upewnij się, że są równomiernie rozłożone.
- Delikatnie przekręć omlet na drugą stronę za pomocą łopatkki. Gotuj przez kolejne 1-2 minuty, aż cały omlet będzie dobrze ścięty, ale w środku nadal będzie delikatny i wilgotny.
- Zdejmij omlet z patelni i połóż na talerzu. Podawaj na gorąco z ulubionymi dodatkami, takimi jak sos pomidorowy, ketchup, majonez czy świeże zioła.

KLASYCZNA JAJECZNICA



Składniki:

- 4 jajka
- 2 łyżki masła
- Sól i pieprz do smaku

Instrukcje:

- Rozgrzej patelnię na średnim ogniu.
- Dodaj masło na patelnię i pozwól mu się rozpuścić.
- W tym czasie, w misce ubij jajka. Dodaj do nich sól i pieprz do smaku.
- Gdy masło jest całkowicie rozpuszczone, wlej jajka na patelnię.
- Smaż jajka, mieszając je delikatnie. Chcesz, aby jajka były miękkie i wilgotne, nie suchawe, dlatego nie smaż ich zbyt długo. Zazwyczaj trwa to około 2-3 minut.
- Kiedy jajka są gotowe, natychmiast zdejmij je z ognia. Jajecznicę będzie jeszcze gotować się przez chwilę po zdjęciu z ognia, dlatego ważne jest, aby nie przesmażyć jaj.
- Podawaj jajecznicę na ciepło, na przykład z kromką chleba.

SMOOTHIE Z OWOCAMI JAGODOWYMI



Składniki:

- 1 dojrzały banan
- 1/2 szklanki świeżych lub mrożonych jeżyn
- 1/2 szklanki świeżych lub mrożonych truskawek
- 1/2 szklanki świeżych lub mrożonych borówek
- 1-2 łyżki masła orzechowego
- 1 szklanka mleka (może być roślinne, np. migdałowe)
- Opcjonalnie: 1 łyżka miodu lub syropu klonowego, jeśli preferujesz słodsze smoothie


Instrukcje:


- Pokrój banan na mniejsze kawałki.
- Wszystkie składniki umieść w blenderze: banan, jeżyny, truskawki, borówki, masło orzechowe i mleko.
- Miksuj składniki na gładko. Jeżeli smoothie wydaje się zbyt gęste, dodaj trochę więcej mleka.
- Próbuj smoothie, i jeżeli chcesz, dodaj trochę miodu lub syropu klonowego dla dodatkowej słodyczy.
- Wlej smoothie do szklanki i ciesz się smakiem!
- Smoothie jest najlepsze od razu po przygotowaniu, ale można je też przechowywać w lodówce do 24 godzin. Smacznego!


POSIŁKI DOPASOWANE DO TWOICH UPODOBAŃ


Każde Twoje interakcje z aplikacją, czy to wybieranie konkretnych posiłków, ocenianie potraw, czy przeglądanie różnych rodzajów diet, pomaga naszej AI lepiej zrozumieć Twoje gusty i potrzeby.

Czerwiec 1, 2023 Menu

Posiłek nr.1
🔍 Omlet cesarski z owocami jagodowymi
 25 43g. 9g. 534
biał. tus. wegl. Kcal

Posiłek nr.2
🔍 Pudding z mango i migdałami - deser
 43 21g. 47g. 534
biał. tus. wegl. Kcal

Posiłek nr.3
🔍 Makaron z łososiem i szpinakiem
 55 17g. 29g. 534
biał. tus. wegl. Kcal

Posiłek nr.4
🔍 Placuszki z zielonym groszkiem
 15 14g. 93g. 534
biał. tus. wegl. Kcal


B: 205 g. T: 166 g. W: 232 g. Kcal: 320

Wymień przepis ✕


Wrapy Sałatki Kanapki Dania z ryżem Dania z makaronem
Owsianki Dania z kaszą Omlety Smoothie Zupy
Poke Powle Naleśniki Desery Dania z kurczakiem
Dania z jajkami

Wyszukaj przepis... 🔍


Anuluj Zaktualizuj




Omlet cesarski podwójny z borówkami i jabłkiem



Wrap z grillowanym kurczakiem i warzywami



Frittata



Pudding z bananem i migdałami - deser

 **KUP TERAZ** 

NIE WAŻNE CZY SIĘ ODCHUDZASZ CZY ROBISZ MASĘ

Maj 6, 2023   Menu

Twoje zapotrzebowanie podczas **Utrzymania masy** to:

3259.8 kcal

Jeżeli chcesz zmienić cel lub aktualną wagę wypełnij poniżej formularz

Cel:

Utrzymanie masy

Wiek:

37

Waga (kg):

101

Wzrost (cm):

181

Płeć:

Mężczyzna

Poziom aktywności fizycznej:

Średnia

Liczba posiłków:

3

B: 280 g. T: 156 g. W: 189 g. Kcal: 3261

Nasza aplikacja jest zaprojektowana tak, aby pomóc Ci osiągnąć Twoje cele zdrowotne i żywieniowe, niezależnie od tego, czy chcesz schudnąć, czy przybrać na masie.

Cel:

Odchudzanie

Odchudzanie

Utrzymanie masy

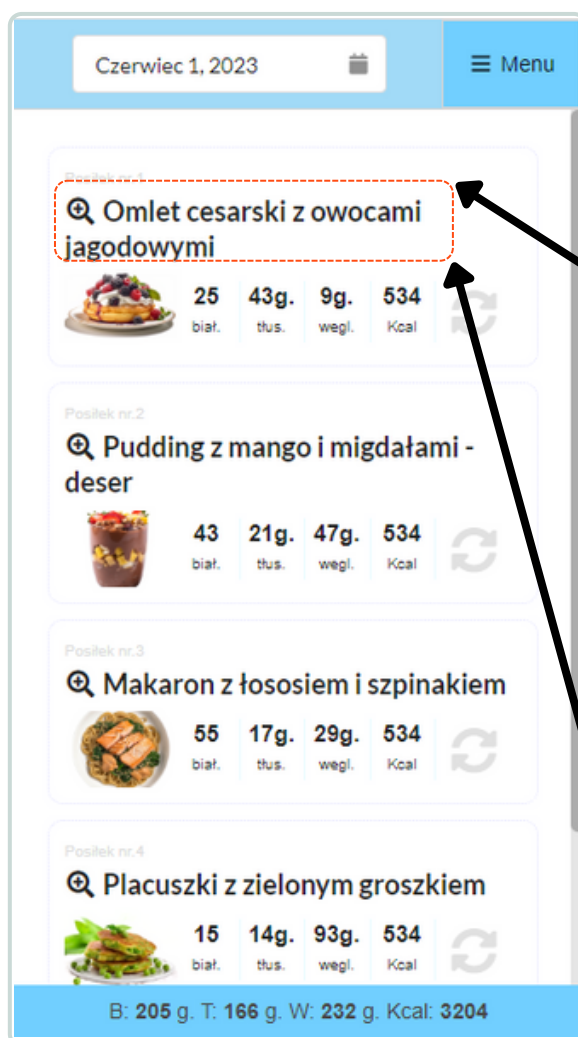
Budowanie masy

Wykorzystując zaawansowane technologie sztucznej inteligencji, aplikacja analizuje Twoje preferencje żywieniowe, styl życia oraz cele, a następnie automatycznie dopasowuje kaloryczność Twoich codziennych posiłków. To oznacza, że dostarczane Ci propozycje żywieniowe są skrojone na miarę, z uwzględnieniem Twojego celu - utraty wagi lub przybrania na masie.

 **KUP TERAZ** 

NASZA APLIKACJA ZOSTAŁA STWORZONA Z MYŚLĄ O UŁATWIENIU CI CODZIENNEGO GOTOWANIA I PLANOWANIA POSIŁKÓW.

Dlatego każdy przepis, który dostarczamy, oprócz indywidualnie dopasowanej kaloryczności i makroskładników, zawiera także szczegółową gramaturę składników.



Omlet cesarski z owocami jagodowymi

 **KUP TERAZ** 



Potrzebne produkty:



Śmietana 30% 7 łyżek
66 gramów / 198 kcal.



Jajka kurze 3 sztuki
186 gramów / 266 kcal.



Mleko roślinne 1/4 szklanki
21 gramów / 43 kcal.

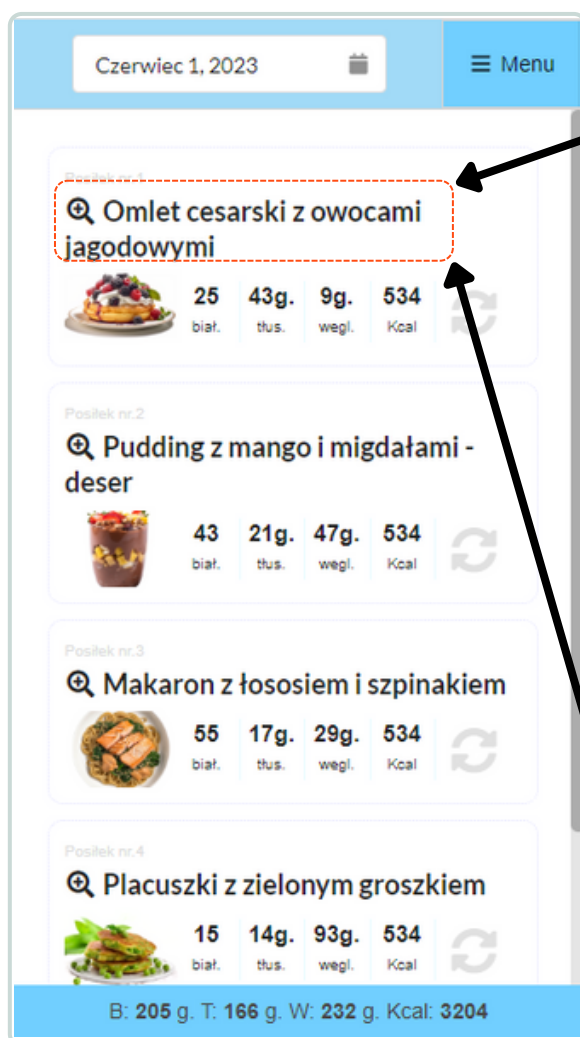


Masło 1 łyżka

Rozumiemy, że nie każdy ma wagę kuchenną pod ręką, a liczenie gramów może być uciążliwe. Dlatego dokonaliśmy dodatkowego kroku, aby jeszcze bardziej uprościć Twoje doświadczenia w kuchni - przeliczamy gramaturę składników na tradycyjne miary kuchenne, takie jak łyżeczki, szklanki czy garście.

CHCEMY, ABY GOTOWANIE BYŁO ŁATWE I PRZYJEMNE DLA WSZYSTKICH, NIEZALEŻNIE OD DOŚWIADCZENIA W KUCHNI

Dlatego każdy przepis w naszej aplikacji jest opisany w prosty i zrozumiały sposób. Krok po kroku prowadzimy Cię przez cały proces przygotowania dania, wyjaśniając każdy etap w jasny i przystępny sposób.



Nie używamy skomplikowanego języka kulinarnego, zamiast tego staramy się, aby nasze instrukcje były jak najprostsze i najbardziej bezpośrednie.

Omlet cesarski z owocami jagodowymi



Wykonanie:

Oddziel białka od żółtek. Wlej białka do jednej miski, a żółtka do drugiej.

Ubij białka na sztywną pianę. Aby to zrobić, użyj miksera, trzepaczki lub widelca. Ubijanie będzie łatwiejsze, jeśli białka będą w temperaturze pokojowej.

Dodaj szczyptę soli do żółtek i wymieszaj je, aż uzyskasz jednolitą konsystencję.

Delikatnie wmieszaj ubite białka do żółtek. Staraj się nie przebić piany, aby omlet był puszysty. Dodaj miód lub ksylitol i delikatnie wymieszaj.



Rozgrzej patelnię na średnim ogniu. Jeśli chcesz, możesz dodać niewielką ilość masła lub oleju, aby omlet nie przywierał do patelni.



Wylej mieszankę jaj na rozgrzaną patelnię. Smaż omlet na średnim ogniu przez około 2-3 minuty, aż spód będzie złocisty.



SZYBKI DOSTĘP DO GŁÓWNYCH KATEGORII



Po kliknięciu rozwija się lista wszystkich przepisów

Czerwiec 1, 2023 Menu

Posiłek nr. 1
🔍 Omlet cesarski z owocami jagodowymi
 25 43g. 9g. 534
biał. tus. wegl. Kcal 

Posiłek nr. 2
🔍 Pudding z mango i migdałami - deser
 43 21g. 47g. 534
biał. tus. wegl. Kcal 

Posiłek nr. 3
🔍 Makaron z łososiem i szpinakiem
 55 17g. 29g. 534
biał. tus. wegl. Kcal 

Posiłek nr. 4
🔍 Placuszki z zielonym groszkiem
 15 14g. 93g. 534
biał. tus. wegl. Kcal 

B: 205 g. T: 166 g. W: 232 g. Kcal: 3204

Wymień przepis ✕

- Wrapy
- Salatki
- Kanapki
- Dania z ryżem
- Dania z makaronem
- Owsianki
- Dania z kaszą
- Omlety
- Smoothie
- Zupy
- Poke Powle
- Naleśniki
- Desery
- Dania z kurczakiem
- Dania z jajkami

Wyszukaj przepis...



Anuluj

Zaktualizuj



Omlet cesarski podwójny z borówkami i jabłkiem



Wrap z grillowanym kurczakiem i warzywami



Frittata



Pudding z bananem i migdałami - deser



 **KUP TERAZ** 

INTUICYJNA WYSZUKIWARKA POSIŁKÓW



Aktualnie jest dostępne 450 przepisów. Do końca roku baza będzie miała 1000 przepisów

Czerwiec 1, 2023 Menu



Posiłek nr. 1
🔍 Omlet cesarski z owocami jagodowymi

	25	43g.	9g.	534	
biał.	tlus.	wegl.	Kcal		



Posiłek nr. 2
🔍 Pudding z mango i migdałami - deser

	43	21g.	47g.	534	
biał.	tlus.	wegl.	Kcal		

Posiłek nr. 3
🔍 Makaron z łososiem i szpinakiem

	55	17g.	29g.	534	
biał.	tlus.	wegl.	Kcal		

Posiłek nr. 4
🔍 Placuszki z zielonym groszkiem






	15	14g.	93g.	534	
biał.	tlus.	wegl.	Kcal		

B: 205 g. T: 166 g. W: 232 g. Kcal: 3204



Wymień przepis ✕

Wrapy Sałatki Kanapki Dania z ryżem Dania z makaronem
Owsianki Dania z kaszą Omlety Smoothie Zupy
Poke Powle Naleśniki Desery Dania z kurczakiem
Dania z jajkami

wrap 🔍

-  Wrap z awokado i jajkiem
-  Wrap z bananem, truskawkami i gorzką czekoladą
-  Klasyczny wrap wegetariański
-  Wrap z tuńczykiem, czerwoną cebulą
-  Wrap z łososiem i serkiem wiejskim

Sal
bra
ric



 **KUP TERAZ** 

NIE WAŻNE CZY SIĘ ODCHUDZASZ CZY ROBISZ MASĘ

Nasz zaawansowany algorytm sztucznej inteligencji jest zaprojektowany, aby automatycznie wyliczyć kaloryczność Twojego dziennego jadłospisu, dostosowując go do Twoich indywidualnych celów, stylu życia i preferencji żywieniowych. Ta funkcja jest stworzona po to, aby ułatwić Ci planowanie posiłków i pomóc Ci utrzymać zdrowe nawyki żywieniowe.

Maj 6, 2023   Menu

Twoje zapotrzebowanie podczas **Utrzymania masy** to:

3259.8 kcal

Jeżeli chcesz zmienić cel lub aktualną wagę wypełnij poniżej formularz

Cel:

Utrzymanie masy

Wiek:

37

Waga (kg):

101

Wzrost (cm):

181

Płeć:

Mężczyzna

Poziom aktywności fizycznej:

Średnia

Liczba posiłków:

3

B: 280 g. T: 156 g. W: 189 g. Kcal: 3261

Edytuj kaloryczność 

Kaloryczność

Podaj nową kaloryczność

Anuluj

Zapisz 

Jednak rozumiemy, że czasem możesz potrzebować większej kontroli nad swoją dietą. Dlatego dajemy Ci możliwość ręcznej zmiany kaloryczności w ustawieniach aplikacji. Możesz samodzielnie zwiększyć lub zmniejszyć ilość kalorii na dzień, zgodnie z Twoimi aktualnymi potrzebami.

Dzięki temu masz pełną kontrolę nad swoją dietą, jednocześnie korzystając z pomocy naszego inteligentnego algorytmu. To najlepsze z obu światów - technologia i personalizacja, które pomagają Ci osiągnąć swoje cele żywieniowe.

 **KUP TERAZ** 

LISTA ZAKUPÓW NADCHODZI

kwiecień 1, 2023



Menu

Odchudzania to:



Twoje posiłki



Zaplanuj tydzień



Twój cel

Wkrótce



Lista zakupów

Wkrótce



Wyklucz produkty



Wyloguj się

Mamy ekscytujące wiadomości dla wszystkich użytkowników naszej aplikacji! W nadchodzącej aktualizacji planujemy wprowadzić nową funkcję - automatyczne generowanie listy zakupów.

Będzie to idealne rozwiązanie dla tych, którzy chcą zaoszczędzić czas i uniknąć stresu związanego z planowaniem zakupów. Nasz inteligentny algorytm przeanalizuje Twoje preferencje żywieniowe oraz zaplanowane posiłki, a następnie wygeneruje dla Ciebie kompletną listę zakupów.

Nie musisz już zastanawiać się, co dokładnie kupić czy ile danego składnika będzie Ci potrzebne. Wszystko to zostanie za Ciebie obliczone i przedstawione w formie przejrzystej listy, którą możesz łatwo sprawdzić na swoim smartfonie podczas robienia zakupów.

Pamiętaj, że zawsze staramy się rozwijać i ulepszać naszą aplikację, aby jeszcze lepiej spełniała Twoje oczekiwania i potrzeby. Cieszymy się, że możemy dzielić się z Tobą tymi nowościami i nie możemy się doczekać, abyś mógł skorzystać z naszej nowej funkcji!

 **KUP TERAZ** 

205 g. T: 166 g. W: 232 g. Kcal: 3204

WYKLUCZ NIECHCIANE PRODUKTY

wiec 1, 2023



Menu



Twoje posiłki



Zaplanuj tydzień



Twój cel

Wkrótce



Lista zakupów

Wkrótce



Wyklucz produkty



Wyloguj się

 **KUP TERAZ** 

05 g. T: 166 g. W: 232 g. Kcal: 3204

To prawda, ciągle pracujemy nad ulepszeniem naszej aplikacji, aby jeszcze lepiej odpowiadała na Twoje potrzeby. Jesteśmy bardzo podekscytowani, że możemy ogłosić kolejną nową funkcję - możliwość wykluczania określonych produktów z Twoich przepisów.

Rozumiemy, jak ważne jest dla wielu osób, zwłaszcza dla tych z nietolerancjami lub alergiami pokarmowymi, unikanie określonych składników w swojej diecie. Dzięki tej nowej funkcji, będziesz mógł wykluczyć dowolny produkt, a nasz inteligentny algorytm automatycznie dostosuje dla Ciebie propozycje przepisów, eliminując te, które zawierają wykluczone składniki.

To nie tylko ułatwi planowanie posiłków, ale także zapewni, że możesz cieszyć się różnorodnymi i zdrowymi posiłkami, które są bezpieczne i dostosowane do Twoich indywidualnych potrzeb.

Dążymy do tego, aby nasza aplikacja była przyjazna dla wszystkich, niezależnie od ich specyficznych wymagań dietetycznych. Cieszymy się, że możemy pomóc Ci cieszyć się zdrowym i smacznym jedzeniem, które jest dostosowane do Ciebie!