

Próbka Jadłospisów Luźna Szama. 12 Prosty i Smacznych Posiłków



Oto lista oczekiwań klientów, które zrealizowałem w moich Jadłospisach

- Dania przygotowane z **prostych produktów** dostępnych w zwykłych sklepach spożywczych.
- Możliwość wyboru posiłków **bez ryb i owoców morza** oraz zamienniki produktów.
- **Różnorodne posiłki**, od tradycyjnych po nieoczywiste i zupy.
- Posiłki niskokaloryczne, z dużą ilością białka i **o niskim indeksie glikemicznym**.
- Dokładny opis przygotowania posiłków.
- **Możliwość gotowania na dwa dni**.
- Proste obiady **dla całej rodziny**.
- Możliwość jedzenia ziemniaków, pieczywa i słodyczy (bo zazwyczaj tego nie można).
- Posiłki **szybkie w przygotowanie**.

“Luźna Szama”, spełni Twoje oczekiwania i pomoże Ci zadbać o sylwetkę!

Właśnie Korzystasz z Próbki (wersji darmowej) Moich Jadłospisów

Spis 32 posiłków z Diety Luźna Szama

Śniadanie na słodko:

- ~~Owsianka szarlotka~~
- ~~Kasza manna~~
- ~~Jogurt pitny i dodatki~~
- ~~Szejk czekoladowy~~
- ~~Owsianka sernik~~
- ~~Owsianka oreo~~

Śniadanie na słono:

- ~~Salatka z kurczakiem~~
- ~~Salatka z tofu i serem~~
- **Jajecznicą z szynką i cebulą**
- **Buteczka z serem i szynką**
- ~~Omlet z pieczarkami i serem~~
- ~~Buteczka z pstrągiem i twarogiem~~

Obiady:

- ~~Udka z frytkami~~
- ~~Schabowy z ziemniakami~~
- ~~Ryż po meksykańsku~~
- ~~Risotto z pieczarkami~~
- **Pizza z kurczakiem**
- **Kebab na cienkim**
- ~~Spaghetti bolognese~~
- ~~Pad Thai~~

Kolacja na słodko:

- ~~Racuchy jabłkowe~~
- ~~Omlet bananowo malinowy~~
- ~~Omlet jagodowy~~
- ~~Malinowa chmurka~~
- **Orzechowe tosty z dżemem**
- **Ryzanka z pomarańczami**

Kolacja na słono:

- ~~Tuńczyk z serem~~
- ~~Buteczka z jajkiem i awokado~~
- ~~Faszerowana papryka~~
- ~~Wege kebab~~
- ~~Serowe penne~~
- ~~Tosty z serem i szynką~~

Spis 32 posiłków z Diety Luźna Szama 2.0

Śniadania na słodko:

- **Bananowa owsianka**
- **Omlet z malinami**
- ~~Salatka owocowa~~
- ~~Owocowy koktajl~~
- ~~Koktajl a'la szarlotka~~

Śniadania na słono:

- ~~Szakszuka~~
- ~~Omlet z serem i szynką~~
- ~~Kanapki z jajkiem~~
- ~~Salatka z serem~~

Obiady:

- ~~Salatka z ziemniaków i śledzia~~
- ~~Wątróbka z ziemniakami~~
- ~~Makaron z twarogiem i boczkiem~~
- ~~Makaron z łososiem~~
- **Kurczak po chińsku**
- **Ziemniaki z jajem sadzonym**
- ~~Pizza 3 sery~~
- ~~Salatka z serem i kurczakiem~~
- ~~Placek Turecki z mięsem~~
- ~~Placuszki z kurczaka~~
- ~~Posilek Gotowiec~~
- ~~Posilek Gotowiec~~
- ~~Zupa ziemniaczana~~
- ~~Krem pomidorowy~~

Kolacje na słodko:

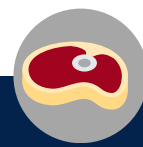
- ~~Twaróg z owocami~~
- ~~Placuszki z serka wiejskiego~~
- ~~Makaron a'la szarlotka~~
- ~~Czekoladowa manna~~

Kolacje na słono:

- ~~Kanapki z łososiem~~
- ~~Omlet z tuńczykiem~~
- **Kanapki z mozzarella**
- **Sandwich z serem**
- ~~Salatka z serkiem wiejskim~~

4 Przykładowe Śniadania 450 kcal na Słodko i Słono

JAJECZNICA Z SZYNKĄ I CEBULĄ



B: 27



T: 20



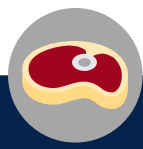
W: 36

- Pokrój i podsmaż cebulę, szynkę na patelni, posmarowanej olejem
- 2 jajka i wszystko wymieszaj na patelni
- Dodaj sól i pieprz do smaku i wyłóż całość na talerzyk
- Przekrojoną bułkę posmaruj hummusem i ułóż pokrojonego pomidora

- 2 Jajka M
- Bułka/Chleb 50 g
- Hummus klasyczny 20 g
- Pomidor 60 g
- Olej 4 g (1 łyżeczka)
- Szynka 30 g
- Cebula 50 g

KCAL: 440

BUŁKA SER I SZYNKA



B: 28



T: 17



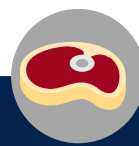
W: 43

- Podsmaż jajko na patelni, posmarowanej olejem
- Przekrój bułkę i połóż na nią plastry sera, szynki, pomidora i jajko

- Bułka/Chleb 70 g
- Ser żółty 30 g
- Szynka 30 g
- Pomidor 60 g
- 1 Jajo M
- Olej 4 g (1 łyżeczka)

KCAL: 430

BANANOWA OWSIANKA



B: 28



T: 10



W: 61

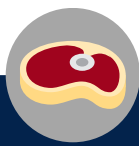
- Wsyp płatki owsiane błyskawiczne do miski i zalej wrzątkiem (odrobina wody), aby powstała gęsta masa
- Pokrój drobno banana i dodaj do płatków
- Na koniec dodaj jogurt typu Skyr i łyżeczkę masła orzechowego

- Płatki owsiane błyska. 40 g (4 łyżki)
- Banan 120 g 1 duży
- Masło orzechowe 15 g (1 łyżeczka)
- Skyr naturalny 150 g

*łyżeczka masła orzechowego, to NIE łyżka

KCAL: 450

OMLET Z MALINAMI



B: 35



T: 15



W: 46

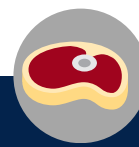
- Wbij jajka do miski, wsyp płatki owsiane błyskawiczne, połowę malin i wszystko dobrze wymieszaj
- Masę przelej na patelnię i podsmaż z obu stron. Załóż pokrywkę na patelnię, aby omlet szybciej ściął się z góry. Łatwiej go będzie obrócić na drugą stronę.
- Wyłóż omlet na talerz, dodaj Skyr i posyp resztą malin.

- Jajka M 2 szt.
- Płatki owsiane błyska. 20 g (2 łyżki)
- Maliny 140 g
- Skyr smakowy 150 g

*Skyr może być dowolnego smaku, a zamiast malin mogą być inne owoce.

KCAL: 450

4 Przykładowe i Szybkie w Przygotowaniu Obiady 700 kcal

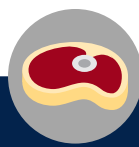
**B: 59****T: 27****W: 46**

PIZZA Z KURCZAKIEM

- Pokrój filet z kurczaka w drobne kostki, przypraw i podsmaż, wraz z cebulą na patelni z olejem
- Tortille posmaruj keczupem lub koncentratem pomidorowym i posyp połową startego sera
- Pokrój paprykę i rozłóż na tortilli, wraz z filetem, cebulą, kukurydzą i fasolą
- Przypraw wszystko wedle uznania, posyp wszystko resztą sera i wstaw do piekarnika na 180 stopni, do momentu, gdy wszystko się zarumieni

- Tortilla 1 sz. 62 g
- Filet z kurczaka 150 g
- Ser żółty 60 g
- Papryka 60 g
- Cebula 60 g
- Fasola czerwona 30 g

- Kukurydza 30 g
- Olej 4 g (1 łyżeczka)
- Keczup/Przecier

KCAL: 680**B: 50****T: 20****W: 45**

KEBAB NA CIENKIM

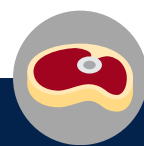
- Pokrój filet z kurczaka w paski i i podsmaż, na patelni z olejem
- Pokrój cebulę, paprykę, ogórka, pomidora, sałatę i wszystko wymieszaj w misce, razem z fasolą i podsmażonym kurczakiem
- Przypraw wszystko wedle uznania, przełóż farsz na tortillę i zawiń
- Włóż tortillę na grill elektryczny, opiekacz lub do piekarnika
- Wyjmij, w momencie gdy ser się roztopi i zjedz polewając keczupem

- Tortilla 1 sz. 62 g
- Filet z kurczaka 150 g
- Ser żółty 30 g
- Papryka 60 g
- Cebula 60 g
- Fasola czerwona 30 g

- Pomidor 60 g
- Ogórek świeży 60 g
- Sałata (wedle uznania)
- Olej 4 g (1 łyżeczka)
- Keczup

KCAL: 580

KURCZAK PO CHIŃSKU



B: 64



T: 24



W: 51

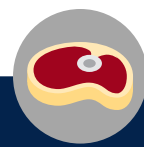
- Pokrój paprykę, marchew, czosnek w drobne słupki i filet z kurczaka. Podsmaż wszystko na oleju. Możesz dodać imbir, jeśli lubisz.
- Ugotuj makaron w osolonej wodzie i wyłóż na patelnie, aby również go podsmażyć z innymi składnikami. Przypraw wedle uznania.
- Na koniec wbij jajko, dodaj posiekane orzechy i szczypiorek.

*Orzechy wybierz te, które lubisz. Krewetek 30% więcej niż fileta z kurczaka.

- Makaron 50 g
- 1 Jajko L
- Filet/Krewetki 200 g
- Marchew 60 g (1 szt.)
- Papryka 120 g (1/2 szt.)
- Orzechy 15 g (1/2 garści)
- Oliwa 5 g (łyżeczka)
- Ulubione przyprawy
- Imbir 10 g
- Sos sojowy 2 łyżki
- Szczypiorek
- 2 ząbki czosnku

KCAL: 700

ZIEMNIAKI Z JAJEM SADZONYM



B: 50



T: 23



W: 76

- Ugotuj ziemniaki w osolonej wodzie.
- Usmaż na patelni jajka sadzone.
- Przygotuj mizerie. Zetrzyj/posiekaj ogórka, dodaj Skyr i przypraw.
- Wyłóż wszystko na talerz i podawaj z koperkiem.

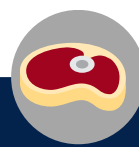
*Ziemniaki mogą być w mundurach lub bez, pieczone lub gotowane.

- Ziemniaki 300 g
- 4 Jajka L
- Ogórek świeży 250 g
- Skyr naturalny 100 g
- Oliwa 5 g (łyżeczka)
- Ulubione przyprawy
- Koperek

KCAL: 700

4 Przykładowe Kolacje 450 kcal na Słodko i Słono

KANAPKI Z MOZZARELLĄ



B: 34



T: 12



W: 51

- Pieczywo posmaruj Skyrem
- Pokrój w plasty mozzarelle i pomidora
- Ułóż składniki na kanapce

- Mozzarella light 125 g
- Pieczywo 60-70 g
- Skyr naturalny 50 g
- Pomidor 180 g 1 szt.

KCAL: 450

SANDWICH Z SEREM



B: 25



T: 15



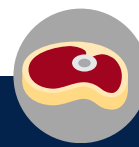
W: 45

- Na chlebek układamy ser i warzywa (np. ogórek, cebula)
- Wkładamy do opiekacza/grilla ele./piekarnika, do momentu zarumienienia
- Wykładamy na talerzy i zjadamy z ketchupem

- Chleb/chleb tostowy 100g
- Ser żółty 60 g
- Ulubione warzywa 100 g
- Ketchup (do smaku)

KCAL: 450

ORZECHOWE TOSTY Z DŻEMEM



B: 24



T: 7



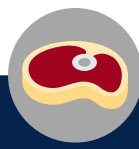
W: 77

- Posmaruj chlebek dżemem
- Podpiecz bułkę/chleb posmarowaną dżemem w opiekaczu/grillu/piekarniku w 180 stopniach
- Zarumienione pieczyw wyłóż na talerzyk, polej masłem orzechowym i zjedz z ulubionym skyrem

- Chleb/chleb tostowy 70 g
- Skyr owocowy 150 g
- Dżem 15 g (1 łyżeczka)
- Masło orzechowe 15 g (1 łyżeczka)

KCAL: 460

RYŻANKA Z POMARAŃCZAMI



B: 21



T: 12



W: 64

- Ryż gotujemy na mleku (w razie potrzeby dolewamy wody), by ryż zmiękł
- Dodaj erytrytol, ksylitol, słodzik wedle uznania
- Wykładamy do miseczki, mieszamy ze skyrem i pokrojonym pomarańczem
- Wszystko polewamy masłem orzechowym

- Ryż 30 g
- Pomarańcza 200 g
- Mleko 1.5% 150 g
- Masło orzechowe 15 g (1 łyżeczka)
- Skyr narutałny 150 g

KCAL: 450

Przykładowe Opinie



Oliwia S (zweryfikowany) – 11 sierpnia 2022 ★★★★★

Super przepisy, i duży wybór potraw.

Fajnie, że można dostosować jadłospis pod siebie i według tego, na co ma się ochotę 😊



Ula (zweryfikowany) – 7 września 2022 ★★★★★

W końcu udało się ruszyć wagę, po miesiącu luźnej szamy – 4 kg 🥰🥰🥰 jedzenie pycha!!! I najważniejsze – nie ciągnie mnie do słodkiego 💪



Monika – 10 października 2022 ★★★★★

Hei 📣💪💪 melduje się i ja – 17 cm w obwodzie ciała oraz 3,6 kg w przeciągu 2 tygodni 💪💪🥰 polecam bardzo serdecznie.. jesz to co tygryski lubia najbardziej .. i co ważne szybko w przygotowaniu smaczne jedzonko polecam .. lece po więcej 🥰



Weronika (zweryfikowany) – 12 listopada 2022 ★★★★★

Ten zakup należy do jednego z najlepszych. Super posiłki i w końcu znalazłam idealną opcję dla siebie. 3-4 posiłki dziennie z większą ilością kcal są w sam raz



Lonia – 15 kwietnia 2022 ★★★★★

Pysznooooootka! Posiłki są smakowite, nie muszę stać godzinami w kuchni i rodzinie również smakuje. Mąż ma również swoją dietę „luźna szama”, tylko 2400 kcal i robię wszystko w „jednym garnku”. Na ten moment 6 kg mniej. Jeszcze długa droga przede mną, ale czuję, że dam radę! Dzięki Karollll jesteś kochany i życzę sukcesów.



At4pka – 12 maja 2022 ★★★★★

Słuchajcie wszyscy którzy chcecie schudnąć, bez ćwiczeń siłowni nie chodzić głodni, źli na cały świat. Ja trafiłam na Karola przypadkiem na tik toku. Kilka prostych rad, zmiana nawyków żywieniowych i spacer 10 tys kroków. 8 kg w dół bez cudów. Luźna szama coś dla każdego nawet z problemami zdrowotnymi. Każdą dietę jaką do tej pory stosowałam opierała się na ryżu, kurczaku. Luźna szama to też schabowy, pizza, kebs. Dajcie sobie szansę ja nie żałuję. Mam 49 lat menopauza powodowała, że tyłam teraz ważę swoje wymarzone 65 kg waga stoi od 5 miesięcy a ja nigdy głodna nie jestem. No i co najważniejsze Karol jest zawsze kiedy go potrzebujecie. Życzę wszystkim powodzenia. Dziękuję Karol.



Ilona Formela – 28 marca 2022 ★★★★★

To ja rozumiem! Właśnie czytam jakie posiłki mogę jeść. Fajnie, że można zjeść kawałek czekolady, batona i ogólnie dużo posiłków na słodko jest. Mnie się tam podoba. Od jutra działam! Polecam Karola!



Monika – 5 kwietnia 2022 ★★★★★

Zaczęłam jeść potrawy z luźnej szamy. Przepisy są pyszne i łatwe w przygotowaniu a do tego bardzo syte! 😊 zobaczymy jakie efekty będą na wadze. Bardzo serdecznie polecam jeśli ktoś się waha 🙏



Magdalena Łyczko (zweryfikowany) – 6 kwietnia 2022 ★★★★★

Jestem zachwycona, ten jadłospis jest tak „normalny”, że człowiek nawet nie poczuje, że jest na diecie! Jest idealny dla każdego! Wszystko idealnie opisane, potrawy szybkie w przygotowaniu! Same „+” ;)))



Krzysztof Pamuła – 15 kwietnia 2022 ★★★★★

-12 kg na wadze w 2,5 miesiąca. Tyle mam to powiedzenia. Jadłospis zajebisty, prosty i smaczny. Nie ma monotonii, jak u innych dietetyków... Wcześniej kupiłem dietę u gościa, to tydzień w tydzień jadłem to samo... szkoda gadać.

Z Mojej Oferty Skorzystało Ponad 17 000 Polaków:



Dziękuję!

Czy widzisz już, że posiłki są proste i szybkie w przygotowaniu?
Wierzę, że przykładowe przepisy z diety “Luźna Szama” przypadły Ci do gustu. Bądźmy w kontakcie!



Karol Pieczka

✉ kontakt@karolpieczka.pl

Potrzebujesz więcej przepisów?

Wejdź na karolpieczka.pl/sklep i skorzystaj z posiłków, które pomogą Ci Skutecznie kształtować sylwetkę.