

ZeNibyFit

# dieta

na piękną cerę, włosy i paznokcie



|     | ŚNIADNIE                                         | II ŚNIADANIE                                    | OBIAD                                                       | KOLACJA                                              |
|-----|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| PON | owsianka z jogurtem i truskawkami                | kanapki z hummusem, mozzarellą i papryką        | pieczony łosoś ze szparagami i puree z batatów              | sałatka z burakiem i wędzonym twarogiem              |
| WT  | omlet ze szpinakiem i papryką                    | zielony koktajl z pomarańczą, kiwi i pietruszką | tagliatelle z krewetkami, szpinakiem i suszonymi pomidorami | krem z soczewicy, marchewki i batata z pestkami dyni |
| ŚR  | chrupiąca granola z patelni z jogurtem i owocami | ekspresowy chłodnik z jajkiem                   | stir-fry z tofu i warzywami                                 | budyń z kaszy jaglanej z malinami                    |
| CZW | szakszuka z awokado                              | koktajl truskawkowy                             | kremowe curry z kurczakiem i warzywami                      | zupa krem z batata i cukinii                         |
| PT  | grahamka caprese                                 | pudding chia z sosem truskawkowym               | makaron z pesto z pietruszki z łososiem i pomidorkami       | sałatka brokułowa z jajkiem                          |
| SOB | placuszki jogurtowe z owocami                    | roladki z tortilli z hummusem i łososiem        | papryka faszerowana z mięsem i kaszą                        | kanapki z pastą z wędzonej makreli                   |
| NIE | grzanki z guacamole i łososiem                   | smoothie "Kubuś"                                | bowl z grillowanym kurczakiem, brokułem i sosem czosnkowym  | wrap z hummusem i warzywami                          |







## To coś dla Ciebie jeśli:

- **masz cerę bez blasku, szarą, która wygląda na zmęczoną**, a chciałabyś odzyskać naturalne glow i piękny koloryt
- **nie wychodzisz z domu bez makijażu**, bo masz cienie pod oczami, trądzik i szarą cerę, którą ciągle maskujesz kryjącymi podkładami
- **wypadają Ci włosy**, które są coraz cieńsze
- **Twoje paznokcie łamią się**, rozdławają lub wolno rosną, więc bez mocnego żelu się nie obejdziesz
- **jesteś kobietą w wieku 25+**, zaczynasz zauważać pierwsze oznaki starzenia
- **Twoja skóra traci jędrność, elastyczność** i nie wygląda już tak świeżo jak kilka lat temu
- **pojawiły się u Ciebie pierwsze zmarszczki** lub linie mimiczne
- **Twoja dieta nie zawsze jest dobrze zbilansowana** przez co możesz mieć niedobory
- **chcesz zadbać o urodę „od środka”** i wspierać regenerację skóry, włosów i paznokci poprzez codzienne nawyki żywieniowe i doborowy jadłospis

Promocja trwa  
tylko do  
27.06.2025 r.















ŚNIADANIE

E: 416kcal    B: 20g    T: 17g    W: 51g    F: 7g

Owsianka z jogurtem i truskawkami

- 1. Ugotuj płatki na napoju roślinnym przez 5 minut.
- 2. Wymieszaj z siemieniem lnianym (mielonym na świeżo), odstaw pod przykryciem na kilka minut.
- 3. Przełóż owsiankę do miseczki.
- 4. Dodaj obok jogurt, polej owsiankę masłem orzechowym, syropem i owocami.

|                      |                |      |
|----------------------|----------------|------|
| Płatki owsiane       | 3 x łyżka      | 30g  |
| Mleko sojowe         | 0,4 x Szklanka | 100g |
| Siemię lniane        | 1 x łyżeczka   | 5g   |
| Jogurt grecki        | 5 x łyżka      | 100g |
| Masło orzechowe      | 0,7 x łyżeczka | 10g  |
| Syrop klonowy        | 1 x łyżeczka   | 5g   |
| Truskawki            | 1 x Garść      | 70g  |
| Borówki amerykańskie | 1 x Garść      | 50g  |



DRUGIE ŚNIADANIE

E: 331kcal    B: 18g    T: 13g    W: 40g    F: 7,7g

Kanapki z hummusem, mozzarellą i papryką

- 1. Kanapkę posmaruj hummusem.
- 2. Dodaj pokrojoną mozzarellę, paprykę i rukolę.

|                    |              |     |
|--------------------|--------------|-----|
| Chleb żytni razowy | 2 x Kromka   | 60g |
| Hummus             | 1 x łyżka    | 25g |
| Ser mozzarella     | 3 x Plaster  | 45g |
| Papryka czerwona   | 0,3 x Sztuka | 50g |
| Rukola             | 1 x Garść    | 20g |



## Pieczony łosoś ze szparagami i puree z batatów

1. Batata umyj, obierz, i pokrój w kostkę.
2. Gotuj do miękkości w osolonej wodzie (ok. 10-15 minut), a następnie dodaj masło i zrób puree (np. przeciśnij przez praskę lub rozgnieć widelcem).
3. W tym czasie nagrzej piekarnik do 230 stopni C.
4. Zdejmij skórę z łososa i odmierz odpowiednią porcję.
5. Fileta opłucz i osusz, a następnie dopraw solą, pieprzem i skrop delikatnie mniej niż połową cytryny (drugą połowę pokrój na plasterki).
6. Szparagi\* umyj, odłam twarde końce.
7. Ułóż je z łososiem w naczyniu żaroodpornym.
8. Do miseczki wlej oliwę, dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek, łyżkę posiekanego koperku oraz sól i pieprz.
9. Wymieszaj, posmaruj sosem łososa i szparagi. Na rybce połóż półplasterki pozostałej cytryny.
10. Wstaw do piekarnika i piecz przez 10 minut (bez pokrywki), później ustaw grill w piekarniku i piecz jeszcze przez 3 - 4 minuty (lub bez grilla).

|                       |              |      |
|-----------------------|--------------|------|
| Batat                 | 0,8 x Sztuka | 150g |
| Masło ekstra          | 1 x Łyżeczka | 5g   |
| Łosoś, świeży         | 1 x Kawałek  | 100g |
| Cytryna               | 0,5 x Sztuka | 40g  |
| Szparagi              | 0,4 x Garść  | 150g |
| Oliwa z oliwek        | 1 x Łyżka    | 10g  |
| Czosnek               | 1 x Ząbek    | 5g   |
| Koper ogrodowy        | 1 x Łyżeczka | 4g   |
| Sól biała             | 1 x Szczypta | 1g   |
| Pieprz czarny mielony | 1 x Szczypta | 1g   |

\*szparagi możesz zamienić na brokuły (wtedy po prostu je ugotuj w osolonej wodzie przez ok. 4 minuty)



Sałatka z burakiem i wędzonym twarogiem

- 1. Buraka pokrój w plastry lub kostkę.
- 2. Ułóż na talerzu rukolę, buraki i pokruszony wędzony twaróg.
- 3. Zalej sosem (wymieszany syrop/miód z musztardą, sokiem z cytryny, olejem\*, solą i pieprzem).
- 4. Na patelni podpraż pokruszone orzechy.
- 5. Posyp nimi sałatkę.

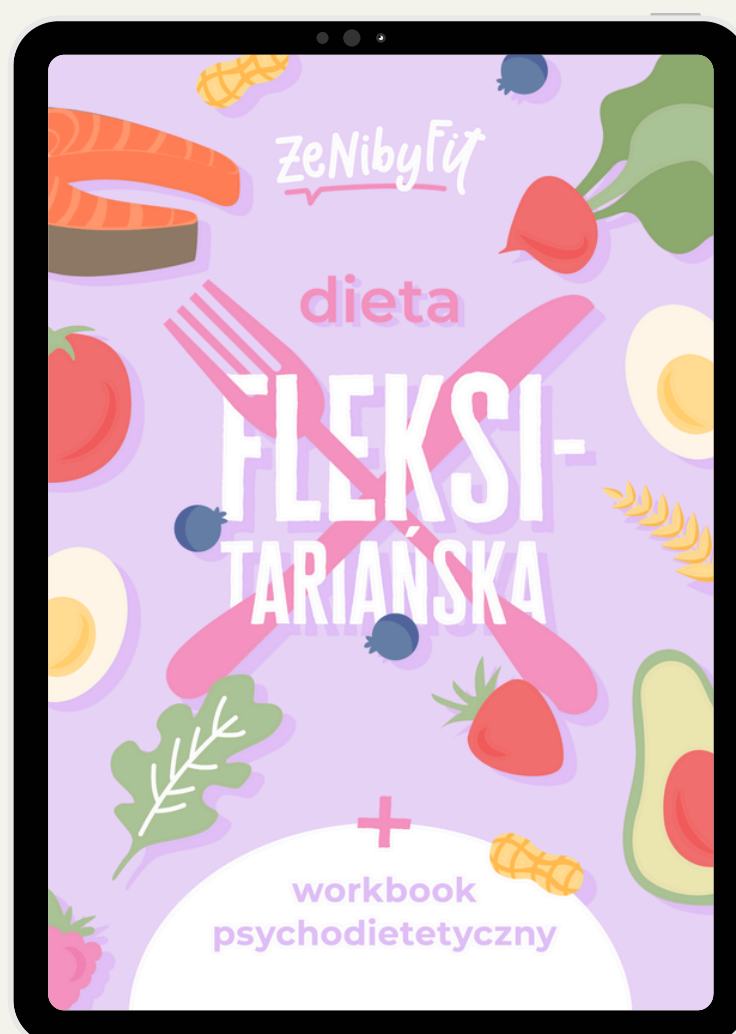
|                           |              |      |
|---------------------------|--------------|------|
| Buraki, gotowane w wodzie | 1 x Sztuka   | 120g |
| Ser twarogowy wędzony     | 3,3 x Łyżka  | 100g |
| Rukola                    | 1 x Garść    | 20g  |
| Syrop klonowy             | 1 x Łyżeczka | 5g   |
| Musztarda                 | 1 x Łyżeczka | 10g  |
| Sok z cytryny             | 1 x Łyżeczka | 3g   |
| Olej z nasion wiesiołka   | 1 x Łyżeczka | 5g   |
| Orzechy włoskie           | 0,7 x Łyżka  | 10g  |
| Sól biała                 | 1 x Szczypta | 1g   |
| Pieprz czarny mielony     | 1 x Szczypta | 1g   |

\*olej możesz zamienić na lniany lub oliwę z oliwek (ta sama ilość), a wędzony twaróg na fetę (ale zmniejsz wtedy ilość o połowę)





# Zobacz opinie o innych moich dietach i e-bookach





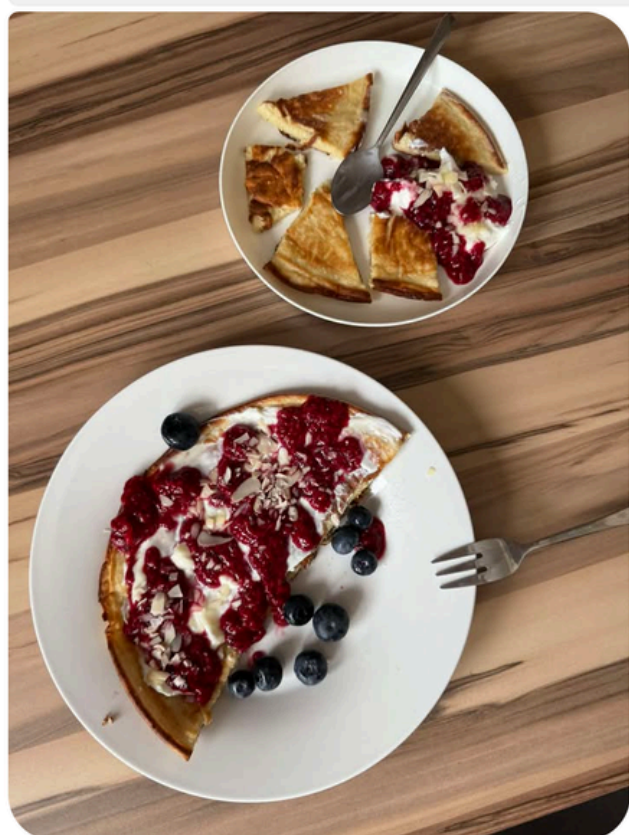
< 14



**Anna**

10:29

Dzień dobry 😊 zaczynam przygodę z Pani ebookiem zimowym i chciałam napisać, że przepisy są smaczne i szybko się robi co jest dla mnie bardzo ważne bo na pokładzie dwulatek 😊 I są przepisy które jemy wspólnie 🥰  
Dziś na śniadanie sernikowy omlet z sosem malinowym 😊  
Pozdrawiam serdecznie



Aa



Mój mąż na razie nie narzeka :D

Nie wie, że to z diety i je chętnie :P

Ooo hahah nieźle 😂😂😂

Nowe wiadomości

19:24

Nie, no serio mega są te przepisy, trafiają w moje gusta

Dziecko moje nawet jazalo sobie zapiekanke BROKUŁOWA zostawić na śniadanie

O kurczę, no to się cieszę ❤️

Proszę też dać znać jak się podoba dieta. Mam nadzieję, że będzie Pani zadowolona 🥰



16:32

Pani Asiu, jedzonko pyszne! 😊  
Szybkie w przygotowaniu a to też była dla mnie ważna kwestia. Minął tydzień a ja czuję się super i najważniejsze, że naprawdę nie mam potrzeby podjadania między posiłkami, na słodcze też mam zdecydowanie mniejszą ochotę.



Aa



Sama dieta wydaje się super (miałam już jesienna) i ogólnie dla mnie strzał w dziesiątkę bo wszystko można zrobić dosłownie w kilka minut 🥰🥰 także zdecydowanie wracam za pare miesięcy po wersji wiosenna 😊



12:43



Przepyszna pizza kolacja na śniadanie



Ebook jest boski 🥰



Bardzo się cieszę, że Ci się podoba ❤️

18:23

Czesc, chciałam tylko powiedzieć, że przepisy są WSPA-NIA-LE!! Jestem na 3 dniu i wszystko jest pyszne i co najważniejsze sycące. Ten jadłospis jest strzałem w 10 w ocenie moich kubków smakowych 🥰👑



Hej! Bardzo się cieszę! 🥰🥰🥰 oby kolejne również się spodobały ❤️



Szczerze? Przeczytałam już wszystko. Fajne wszystko i prosto opisałaś. Wykryto mi insulinooporność we wrześniu i choć się trochę edukowałam i już trochę schudłam to jednak na innych ebookach czy w internecie to były takie ogólne że nie mogłam się połapać. Tu jest fajnie jasno i zrozumiale napisane. I dobrze że są zamienniki bo też bym nie doszła do niczego. I chyba jesteś jedyną taką influerką biorąc co kiedykolwiek kupiłam (twoja torbę z awokado mam do tej pory)



Właśnie na tym mi zależało, żeby było to zrozumiale i nieskomplikowane. Cieszę się! Jak będziesz mieć jakieś pytania, to normalnie śmiało pisz, pomogę! Miło mi z tym ostatnim zdaniem, doceniam to bardzo! 🥰🥰❤️

Wyświetlono przed chwilą

Pierwszy rzut oka na plan diety i jestem zachwycona, bo są same rzeczy, które lubię!



No i nie mam takiej myśli, że idę na "dieta" (tzn. że będę musiała sobie odmawiać rzeczy, które lubię, za to będę musiała przecierpieć pewne dania/składniki, których nie lubię), a to też mega ważne dla mnie :D no jestem mega podekscytowana Twoim planem :D



Super! Bardzo się cieszę! To przejrzyj na spokojnie też zalecenia, bo tam jest dużo cennych informacji i wskazówek również do diety jak wymieniać produkty itd.

Żenia, jaką Ty dobrą robotę zrobiłaś tą nową dietą jesienną ❤️ jestem w ciąży, wzięłam 1900kcal, ale dorzucam sobie parę dodatkowych kalorii z orzechów czy małej przekąski. Dopiero parę dni na Twojej rozpisce, a już czuję ogromną zmianę - nie mam rzutów na słodczy, zniknęła mi zgaga i wzdęcia ❤️ Teraz czekam na zimową wersję 😊



Bardzo się cieszę 🥰🥰🙌



Wyślij wiadomość...





@ZENIBYFIT



*Polecam jesienną dietę od  
@zenibymfit!  
Mega jestem zadowolona z  
tych przepisów 😊*

Wszystko przejrzałam,  
przeczytałam i w dalszym ciągu  
zachwyty się utrzymuje :D  
Wszystko podane jest w  
przystępnej formie, dosłownie na  
tacy - gdzie ja, jako weteranka diet  
wszelakich, miałam naprawdę  
ogromny mętlik w głowie przy tych  
wszystkich (często  
wykluczających się) zaleceniach, a  
samodzielne komponowanie  
posiłków odpowiednich dla IO to  
już w ogóle wydawała mi się  
wyższa szkoła jazdy... Ale to już  
przeszłość, także dziękuję za  
świetną robotę! <3



Wyślij wiadomość...





Cześć Zenibysfit !

Fajnie, że na ciebie trafiłam.

Jakiś czas temu otrzymałam od ciebie 10 propozycji na śniadania dla IO.

Było to za darmo, więc czemu by nie sprawdzić.

A że mam PCOS i IO o czym dowiedziałam się w sumie nie dawno to mówię no to idealnie .

Bardzo lubię gotować , ale lubię rzeczy które są proste w przygotowaniu i dostępne w każdym sklepie.

Gdy zaczęłam przeglądać te twoje śniadania to stwierdziłam kurde to coś dla mnie. Spróbowałam kilka pozycji i mówię oooo ta dziewczyna wie co robi. Zaczęłam mocniej przyglądać się twoim poczynaniom na insta. I zobaczyłam że nie długo będzie premiera nowych przepisów. Zapisalam się na live i czekałam z niecierpliwością. I jak tylko pojawił się w sprzedaży to zamówiłam ten i zeszłoroczny.

Wiedziałam, że się nie zawiodę.

Już nie mogę się doczekać kiedy będę przyrządzała te posiłki.

Wydają się proste, smaczne i swoja drogą piękne zdjęcia dołączone naprawdę robią robotę.

Cieszę się że trafiłam na ciebie. Bo już wiem że to jest to czego szukałam w diecie dla IO.

Miałam i tak do ciebie napisać a zachęciłaś mnie żeby zrobiła to wcześniej widząc info na twoim story że czeka na prezent dla osób kt kupiły już u ciebie dietę.

Pozdrawiam i ściskam mocno



Cześć Żenibysfit,  
niedawno trafiłam na twój profil na instagramie i zauważyłam, że niedługo będzie premiera jesiennego ebooka dla osób z Hashimoto czy PCOS. Akurat szukałam jakiejś dobrej diety, która pomogła by zmniejszyć dolegliwości. Zakupiłam nową dietę jak i zeszłoroczną i z obydwu jestem zadowolona, są tam łatwo dostępne składniki a posiłki są naprawdę bardzo smaczne, aż chce się gotować a po posiłkach nie czuję się wcale głodna. Dodatkowo zalecenia, które są wysyłane z dietą są naprawdę pomocne, w końcu rozumiem jak jeść by lepiej się czuć, dziękuję za stworzenie tak super przepisów i przydatnych informacji!



Ewelina 12:17



do ja ▾

Naprawdę pożądanym eBook . Fajne i proste przepisy z „normalnych” produktów ! Nie muszę zamawiać wydziwnionych produktów bo wszystko dostanę jest np w biedronce 🙌❤️ fajnie że jest lista zakupów , dzięki temu kupię tylko potrzebne rzeczy tym samym nic nie zmarnuje . Dania spokojnie można robić na dwa dni , tym samym oszczędzę czas i nawet jak najdzie mnie mega głód to mam w lodówce gotowe jedzenie .

Zobaczmy jak będzie z zachciankami na słodkie bo to zawsze mnie martwi 😅

Pozdrawiam

Hej Żenia,

Widziałam posta na Instagramie o tym żeby dać ci znać jak się podoba dieta. Już komentowałam, że bardzo mi się podoba poradnik dołączony do diety. Bardzo fajne wskazówki i przeliczniki. Nie będę musiała tyle myśleć żeby znaleźć zamienniki. Dodam też, że uwielbiam placuszki, które już widziałam w różnych wersjach u Ciebie. Mój "chłop" oszalał na punkcie tych skyrowych z jabłkiem, a ja uwielbiam pizzę na tortilli. Już się nie mogę doczekać wypróbowania jesiennej, bo wygląda na prawdę super!























Promocja trwa tylko do 27.06.2025 r.

