

Wiosna to idealny moment, aby poprawić nawyki żywieniowe!

Co zawiera dieta?

Kaloryczność dzienna do wyboru:
od 1400 do 2500 kcal

makroskładniki w każdej z wersji kalorycznej w tej diecie to:
20% białko,
40% tłuszcz,
40% węglowodany

Dzięki takiemu rozkładowi dieta jest przeciwzapalna o dużej gęstości odżywczej.

Idealnie sprawdzi się w dolegliwościach takich jak: insulinooporność, cukrzyca, hashimoto, łuszczyca, RZS oraz w zaparciach i nadwadze.

