




Turbo Start Plan – Szybki Start

Gratulacje! Masz w rękach gotowy 14-dniowy plan, który pozwoli Ci **wejść w dietę SIBO bez stresu i chaosu**. Żeby maksymalnie ułatwić Ci początek, trzymaj się prostych zasad:




Jak korzystać z planu:

- 1. Jeden dzień = gotowy zestaw posiłków.**
Każdego dnia znajdziesz śniadanie, obiad, kolację (i czasem przekąskę).
→ Wystarczy podążać krok po kroku – nie musisz wymyślać niczego na własną rękę.
- 2. Lista zakupów jest Twoim przewodnikiem.**
Zanim zaczniesz, kup produkty z listy. Dzięki temu zaoszczędzisz czas i unikniesz nagłych „braków” w kuchni.
- 3. Zamienniki są dozwolone.**
Jeśli nie masz konkretnego produktu – wybierz prostą alternatywę (podajemy propozycje pod każdym dniem).
- 4. Nie dąż do perfekcji.**
Ten plan ma Cię wprowadzić bez presji. Nawet jeśli jeden posiłek wypadnie inaczej – kontynuuj dalej.

3 najczęstsze błędy na starcie:

-  Próba gotowania wszystkiego na świeżo – zamiast tego ugotuj większą porcję i wykorzystaj następnego dnia.
-  Brak przygotowania zakupów – kończy się podjadaniem lub rezygnacją.
-  Oczekiwanie efektów po 1 dniu – pamiętaj, to proces, a nie sprint.

Zanim zaczniesz – Checklista (5 minut):

-  Pobierz i wydrukuj listę zakupów.
-  Przygotuj bazowe produkty na 2–3 dni.
-  Otwórz menu i zaplanuj pierwszy dzień.

 Teraz możesz przejść od razu do **Dnia 1 menu** i zacząć.



Turbo Start Plan – Dzień 1



Lista zakupów na dzień 1

- 2 jajka
- 1 garść szpinaku (świeży lub mrożony)
- ½ awokado
- 1 mały ogórek zielony
- 1 pierś z kurczaka (ok. 150 g)
- 1 marchewka
- ½ cukinii
- 1 garść sałaty/rukoli
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 filet z łososia (ok. 150 g)
- 1 cytryna
- 1 łyżeczka masła klarowanego (lub oliwy)
- Przyprawy: sól, pieprz, zioła prowansalskie, koperek



Śniadanie: Jajecznica ze szpinakiem i awokado

Przygotowanie (10 minut):

1. Na patelni rozgrzej łyżeczkę masła klarowanego.
2. Wrzuć szpinak, podsmaż chwilę.
3. Dodaj 2 roztrzepane jajka, wymieszaj do ścięcia.
4. Podawaj z połową awokado pokrojoną w plastry + świeży ogórek.



Prosto, sycąco, łagodne dla jelit.



Obiad: Grillowana pierś z kurczaka z warzywami

Przygotowanie (20 minut):

1. Kurczaka oprósz solą, pieprzem i ziołami prowansalskimi.
 2. Grilluj na patelni/grillu (ok. 7–8 minut z każdej strony).
 3. Marchewkę i cukinię pokrój w paski, podsmaż na łyżce oliwy lub ugotuj na parze.
 4. Podawaj razem na talerzu z garścią świeżej sałaty/rukoli.
-



Kolacja: Pieczony łosoś z cytryną i koperkiem

Przygotowanie (20 minut):

1. Łososia skrop sokiem z cytryny, posyp koperkiem, solą i pieprzem.
 2. Włóż do piekarnika (180°C, 15 minut) lub na patelnię pod przykryciem.
 3. Podawaj z warzywami z obiadu (możesz zrobić większą porcję wcześniej).
-



Podsumowanie dnia 1:

- Proste dania, szybkie w przygotowaniu.
- Składniki łatwo dostępne.
- Możesz od razu zrobić większą porcję kurczaka/warzyw i zostawić na jutro (oszczędzisz czas).



Turbo Start Plan – Dzień 2



Lista zakupów na dzień 2

- 2 jajka
- 1 garść rukoli
- 5–6 pomidorków koktajlowych
- ½ ogórka
- 1 mała pierś z indyka (ok. 150 g)
- ½ batata (ok. 150 g)
- 1 garść fasolki szparagowej (świeża lub mrożona)
- 1 filet z dorsza lub mintaja (ok. 150 g)
- 1 cytryna
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Przyprawy: sól, pieprz, tymianek, oregano



Śniadanie: Omlet z rukolą i pomidorkami

Przygotowanie (10 minut):

1. Roztrzep 2 jajka z odrobiną soli i pieprzu.
2. Wlej na rozgrzaną patelnię, smaż na małym ogniu.
3. Gdy omlet się zetnie, dodaj rukolę i przekrojone na pół pomidorki.
4. Złóż na pół i podawaj ze świeżym ogórkiem.



Lekki i energetyczny start dnia.

Obiad: Pieczony indyk z batatem i fasolką

Przygotowanie (30 minut):

1. Indyka posól, popieprz, dodaj oregano.
 2. Pokrój batata w kostkę, posyp tymiankiem i skrop oliwą.
 3. Ułóż indyka i batata na blaszce, piecz 25 minut w 190°C.
 4. Fasolkę ugotuj na parze lub w osolonej wodzie (ok. 7 minut).
 5. Podawaj wszystko razem – kolorowy, sycący talerz.
-

Kolacja: Dorsz pieczony z cytryną

Przygotowanie (20 minut):

1. Rybę posól, popieprz, skrop cytryną.
 2. Wstaw do piekarnika (180°C, 15–18 minut).
 3. Podawaj z resztką batata i fasolki (możesz od razu upiec/ugotować więcej na obiad).
-

Podsumowanie dnia 2:

- Dania szybkie, proste, bez wymyślnych składników.
- Obiad i kolacja można przygotować „hurtowo” i mieć gotowe na cały dzień.
- Menu trzyma balans: białko + warzywa + zdrowe tłuszcze.



Turbo Start Plan – Dzień 3



Lista zakupów na dzień 3

- 2 jajka
- ½ cukinii
- ½ papryki czerwonej (jeśli tolerowana – w niektórych protokołach SIBO papryka jest OK w małych ilościach)
- 1 garść rukoli lub sałaty
- 1 pierś z kurczaka (ok. 150 g)
- ½ kalafiora (lub kalafior mrożony – ok. 200 g)
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 garść liści szpinaku
- 1 filet z pstrąga lub łososia (ok. 150 g)
- Sok z ½ cytryny
- Przyprawy: sól, pieprz, zioła prowansalskie, koperek



Śniadanie: Jajka sadzone z cukinią i papryką

Przygotowanie (10–12 minut):

1. Cukinię i paprykę pokrój w kostkę, podsmaż na łyżeczce oliwy (ok. 5 minut).
2. Zsuń warzywa na bok patelni i wbij 2 jajka – usmaż sadzone.
3. Podawaj wszystko razem, z rukolą lub sałatą jako „świeży dodatek”.



Ciepłe, kolorowe i bardzo sycące śniadanie.



Obiad: Kurczak z „ryżem” z kalafiora

Przygotowanie (25 minut):

1. Pierś z kurczaka przypraw solą, pieprzem i ziołami prowansalskimi, grilluj lub smaż na suchej patelni (ok. 7–8 minut z każdej strony).
2. Kalafiora zetrzyj na tarce (lub użyj gotowego „kalafiorowego ryżu”).
3. Podsmaż „ryż” z kalafiora na łyżce oliwy z oliwek (ok. 5–7 minut), dopraw solą i koperkiem.
4. Podawaj kurczaka z porcją „ryżu” i garścią świeżego szpinaku.

👉 Świetna alternatywa dla klasycznych węglowodanów.

Kolacja: Pstrąg z cytryną i szpinakiem

Przygotowanie (15–20 minut):

1. Pstrąga lub łososia skrop sokiem z cytryny, posyp koperkiem, solą i pieprzem.
 2. Piecz w piekarniku (180°C przez ok. 15 minut) lub usmaż pod przykryciem.
 3. Na patelni podsmaż delikatnie liście szpinaku na łyżeczce oliwy (1–2 minuty).
 4. Podawaj rybę ze szpinakiem i – jeśli została – porcją „ryżu” z kalafiora.
-

Podsumowanie dnia 3:

- Dużo warzyw, ale łatwo przemyconych w prostych formach.
- Dania wyglądają ładnie i smakują dobrze nawet dla osób „nie na diecie”.
- Jeśli chcesz zaoszczędzić czas – zrób większą porcję ryżu z kalafiora i kurczaka.



Turbo Start Plan – Dzień 4



Lista zakupów na dzień 4

- 2 jajka
 - ½ cukinii
 - 1 garść szpinaku
 - 1 mały ogórek
 - 1 filet z indyka (ok. 150 g)
 - 1 garść zielonej fasolki szparagowej
 - ½ brokuła
 - 1 filet z dorsza lub mintaja (ok. 150 g)
 - 1 cytryna
 - 1 łyżka oliwy z oliwek
 - Przyprawy: sól, pieprz, tymianek, koperek
-



Śniadanie: Jajecznicza z cukinią i szpinakiem

Przygotowanie (10 minut):

1. Pokrój cukinię w kostkę, podsmaż na łyżeczce oliwy.
2. Dodaj garść świeżego szpinaku i podsmaż przez minutę.
3. Wbij 2 jajka, wymieszaj do ścięcia.
4. Podawaj z ogórkiem pokrojonym w plastry.



Zielone, lekkie, a jednocześnie sycące.



Obiad: Indyk z fasolką i brokułem

Przygotowanie (20–25 minut):

1. Filet z indyka oprósz solą, pieprzem i tymiankiem, grilluj lub smaż na patelni (7–8 minut z każdej strony).
 2. Brokuła podziel na różyczki i ugotuj na parze (5–6 minut).
 3. Fasolkę szparagową ugotuj w osolonej wodzie (7 minut).
 4. Podawaj indyka z fasolką i brokułem, skropione oliwą.
-

Kolacja: Pieczony dorsz z cytryną i koperkiem

Przygotowanie (15–20 minut):

1. Rybę skrop sokiem z cytryny, posyp koperkiem, solą i pieprzem.
 2. Piecz w piekarniku 15 minut (180°C).
 3. Podawaj z resztą warzyw z obiadu – możesz przygotować je w większej ilości.
-

Podsumowanie dnia 4:

- Lekkie posiłki, dużo zielonych warzyw.
- Obiad i kolacja są łatwe do przygotowania w większych porcjach – możesz mieć zapas na kolejny dzień.
- Menu sprzyja regeneracji jelit – lekkostrawne, bez obciążania.



Turbo Start Plan – Dzień 5



Lista zakupów na dzień 5

- 2 jajka
- 1 mała cukinia
- ½ awokado
- 1 garść rukoli
- 1 filet z kurczaka (ok. 150 g)
- ½ kalafiora (ok. 200 g, może być mrożony „ryż z kalafiora”)
- 1 marchewka
- 1 filet z łososia (ok. 150 g)
- 1 cytryna
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Przyprawy: sól, pieprz, koperek, zioła prowansalskie



Śniadanie: Omlet z cukinią i awokado

Przygotowanie (10 minut):

1. Zetrzyj cukinię na tarce i podsmaż chwilę na patelni.
2. Roztrzep 2 jajka, dodaj sól, pieprz i wlej na cukinię.
3. Smaż na małym ogniu do ścięcia, złóż na pół.
4. Podawaj z połową awokado i garścią rukoli.



Lekki, ale sycący początek dnia.



Obiad: Kurczak z „ryżem” kalafiorowym i marchewką

Przygotowanie (20 minut):

1. Filet z kurczaka oprósz solą, pieprzem i ziołami prowansalskimi, usmaż na patelni (7–8 minut z każdej strony).
 2. Kalafiora zetrzyj na tarce (lub użyj gotowego ryżu kalafiorowego) i podsmaż na łyżce oliwy przez 5 minut.
 3. Marchewkę pokrój w cienkie paski i ugotuj/ugotuj na parze 5–7 minut.
 4. Podawaj razem – kolorowy, lekki talerz.
-

Kolacja: Łosoś pieczony z koperkiem i cytryną

Przygotowanie (15–20 minut):

1. Łososia skrop cytryną, posyp koperkiem, solą i pieprzem.
 2. Piecz w piekarniku (180°C, 15 minut).
 3. Podawaj z marchewką lub warzywami z obiadu (możesz przygotować większą porcję wcześniej).
-

Podsumowanie dnia 5:

- Dania powtarzalne w formie, ale różniące się detalami → łatwo się odnaleźć w kuchni.
- Kalafior i marchew wprowadzają lekki słodkawy smak, co ułatwia przełamanie monotonii.
- Zrobienie większej porcji warzyw = mniej roboty wieczorem.



Turbo Start Plan – Dzień 6



Lista zakupów na dzień 6

- 2 jajka
- ½ cukinii
- 1 garść rukoli
- 1 mały ogórek
- 1 filet z indyka (ok. 150 g)
- ½ batata (ok. 150 g)
- 1 garść zielonej fasolki szparagowej
- 1 filet z pstrąga lub dorsza (ok. 150 g)
- 1 cytryna
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Przyprawy: sól, pieprz, tymianek, koperek



Śniadanie: Jajka sadzone z cukinią i rukolą

Przygotowanie (10 minut):

1. Pokrój cukinię w plasterki, podsmaż krótko na oliwie.
2. Wbij 2 jajka, usmaż sadzone (żółtko lekko płynne).
3. Podawaj na talerzu z rukolą i ogórkiem pokrojonym w plastry.



Prosto, szybko i sycąco.



Obiad: Indyk z batatem i fasolką

Przygotowanie (25 minut):

1. Filet z indyka posól, popieprz i natrzyj tymiankiem.
 2. Batata pokrój w kostkę, skrop oliwą, posyp solą.
 3. Piecz indyka i batata razem w 190°C przez ok. 25 minut.
 4. Fasolkę ugotuj na parze lub w osolonej wodzie (7 minut).
 5. Podawaj na jednym talerzu – prosto i kolorowo.
-

Kolacja: Pstrąg pieczony z cytryną i koperkiem

Przygotowanie (15–20 minut):

1. Rybę skrop sokiem z cytryny, posyp koperkiem, solą i pieprzem.
 2. Piecz w piekarniku (180°C, 15 minut).
 3. Podawaj z porcją fasolki lub batata z obiadu.
-

Podsumowanie dnia 6:

- Lekka, powtarzalna struktura (jajka – drób – ryba), dzięki czemu wchodzisz w rytm.
- Batat daje energię i syci, ryba dostarcza zdrowych tłuszczów.
- Idealny dzień, żeby przygotować więcej i mieć zapas na dzień 7.



Turbo Start Plan – Dzień 7



Lista zakupów na dzień 7

- 2 jajka
 - ½ cukinii
 - 1 mała garść szpinaku
 - ½ awokado
 - 1 filet z kurczaka (ok. 150 g)
 - ½ brokuła
 - 1 marchewka
 - 1 filet z łososia lub dorsza (ok. 150 g)
 - 1 cytryna
 - 1 łyżka oliwy z oliwek
 - Przyprawy: sól, pieprz, koperek, zioła prowansalskie
-



Śniadanie: Jajecznica ze szpinakiem i awokado

Przygotowanie (10 minut):

1. Na patelni rozgrzej odrobinę oliwy.
2. Podsmaż szpinak przez 1–2 minuty.
3. Wbij 2 jajka i wymieszaj do ścięcia.
4. Podawaj z połową awokado i kawałkami ogórka/cukinii na surowo.



Zielone i zdrowe rozpoczęcie dnia.



Obiad: Grillowany kurczak z brokułem i marchewką

Przygotowanie (20 minut):

1. Filet z kurczaka przypraw solą, pieprzem i ziołami prowansalskimi.
 2. Grilluj lub smaż na patelni (7–8 minut z każdej strony).
 3. Brokuła podziel na różyczki, ugotuj na parze (5 minut).
 4. Marchewkę pokrój w słupki i ugotuj/ugotuj na parze (7 minut).
 5. Podawaj wszystko razem, skrop oliwą.
-

Kolacja: Pieczona ryba z cytryną i koperkiem

Przygotowanie (15–20 minut):

1. Łososia lub dorsza skrop sokiem z cytryny, posyp koperkiem, solą i pieprzem.
 2. Wstaw do piekarnika (180°C, 15 minut).
 3. Podawaj z porcją brokuła i marchewki (możesz użyć reszty z obiadu).
-

Podsumowanie dnia 7:

- Zamknięcie tygodnia – lekko, przewidywalnie i prosto.
- Warzywa są łatwo dostępne i można przygotować je na zapas.
- Po 7 dniach masz już rutynę – jaja rano, drób w południe, ryba wieczorem.



ZBIORCZA LISTA ZAKUPÓW – TYDZIEŃ 1 (Dni 1–7)

Jajka

- ok. 14 szt. (2 dziennie)

Warzywa

- Cukinia – 4 szt. średnie
- Brokuł – 2 szt. (lub 1 duży + mrożonka na zapas)
- Kalafior – 1 szt. średni (ok. 400 g → na 2 dni) lub gotowy „ryż z kalafiora”
- Fasolka szparagowa – 500 g (świeża lub mrożona)
- Marchew – 5–6 szt. średnich
- Szpinak – 200–250 g (świeży lub mrożony liściasty)
- Rukola/sałata – 2 opakowania (ok. 100 g każde)
- Pomidorki koktajlowe – 1 małe opakowanie (ok. 250 g)
- Ogórek zielony – 2 szt.
- Papryka czerwona – 1 szt. (opcjonalnie, do dnia 3)
- Bataty – 2 szt. średnie (ok. 500 g)
- Cytryny – 4 szt.

Inne świeże dodatki

- Awokado – 2 szt.

Mięso i ryby

- Pierś z kurczaka – ok. 500 g (3 małe filety)
- Filet z indyka – ok. 300 g (2 porcje)
- Łosoś świeży lub mrożony – ok. 450 g (3 porcje po 150 g)
- Pstrąg lub dorsz/mintaj – ok. 450 g (3 porcje po 150 g)

👉 Łącznie: 6 porcji ryby (po 150 g) + 5 porcji drobiu (po 150 g).

Tłuszcze i przyprawy

- Oliwa z oliwek – min. 150 ml (starczy na tydzień)
- Masło klarowane – mały słoiczek (opcjonalnie, do smażenia jajecznic)
- Przyprawy: sól, pieprz, tymianek, oregano, zioła prowansalskie, koperek

✅ Tipy na oszczędność i zero waste:

- Zamiast kupować za każdym razem świeże ryby → kup 2–3 filety mrożone, podziel i zamrażaj.
- Szpinak i fasolkę warto wziąć mrożone – starczą idealnie na kilka dni.
- Z cytryną – kup 4 sztuki i używaj połówki dziennie (do ryb, sałatek).
- Kalafiora kup 1 szt. → połowę zjesz w dniu 3, połowę w dniu 5 (możesz też zamrozić „ryż” na później).
- Awokado – kup 2 szt., dojrzałe trzymaj w lodówce, niedojrzałe w temperaturze pokojowej (żeby się nie zmarnowały).

👉 Ten koszyk wystarczy na **pełne 7 dni menu**, a nadwyżki (np. oliwa, przyprawy, część cytryn) zostaną też na tydzień 2.



Turbo Start Plan – Dzień 8

Lista zakupów na dzień 8

- 2 jajka
- ½ cukinii
- 1 garść szpinaku
- 1 mały ogórek
- 1 filet z indyka (ok. 150 g)
- ½ batata (ok. 150 g)
- 1 garść fasolki szparagowej
- 1 filet z łososia (ok. 150 g)
- 1 cytryna
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- Przyprawy: sól, pieprz, zioła prowansalskie, koperek

Śniadanie: Jajecznica z cukinią i szpinakiem

Przygotowanie (10 minut):

1. Cukinię pokrój w kostkę, podsmaż na oliwie (ok. 2 min).
2. Dorzuć garść szpinaku i chwilę podsmaż.
3. Wbij 2 jajka i smaż mieszając do ścięcia.
4. Podawaj z ogórkiem pokrojonym w plasterki.

 Lekkie, zielone, łatwostrawne śniadanie.

Obiad: Indyk z batatem i fasolką

Przygotowanie (25 minut):

1. Filet z indyka przypraw solą, pieprzem i ziołami prowansalskimi.
 2. Batata pokrój w kostkę, skrop oliwą, posyp solą.
 3. Piecz indyka i batata razem w 190°C przez ok. 25 minut.
 4. Fasolkę ugotuj w osolonej wodzie lub na parze (7 minut).
 5. Podawaj razem na talerzu.
-

Kolacja: Łosoś pieczony z koperkiem i cytryną

Przygotowanie (15–20 minut):

1. Filet z łososa skrop sokiem z cytryny, posyp koperkiem, solą i pieprzem.
 2. Wstaw do piekarnika (180°C, 15 minut).
 3. Podawaj z porcją fasolki lub batata z obiadu.
-

Podsumowanie dnia 8:

- Lekki powrót do sprawdzonych smaków → prostota i zero kombinowania.
- Powtarzalne schematy budują nawyk i minimalizują ryzyko rezygnacji.
- Dzień można przygotować w 2 większych turach: rano śniadanie, a resztę razem na obiad i kolację.



Turbo Start Plan – Dzień 9

Lista zakupów na dzień 9

- 2 jajka
- ½ cukinii
- 1 garść rukoli
- 1 mały ogórek
- 1 filet z kurczaka (ok. 150 g)
- ½ brokuła
- 1 marchewka
- 1 filet z dorsza lub mintaja (ok. 150 g)
- 1 cytryna
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- Przyprawy: sól, pieprz, tymianek, zioła prowansalskie

Śniadanie: Omlet z cukinią i rukolą

Przygotowanie (10 minut):

1. Cukinię zetrzyj na tarce i podsmaż chwilę na patelni.
2. Roztrzep 2 jajka, wlej na patelnię i smaż do ścięcia.
3. Podawaj z rukolą i kawałkami świeżego ogórka.

 Lekki i energetyczny początek dnia.

Obiad: Kurczak z brokułem i marchewką

Przygotowanie (20 minut):

1. Filet z kurczaka dopraw solą, pieprzem i ziołami prowansalskimi.
 2. Grilluj lub smaż na patelni (7–8 minut z każdej strony).
 3. Brokuła podziel na różyczki i ugotuj na parze (5 minut).
 4. Marchewkę pokrój w słupki i ugotuj (7 minut).
 5. Podawaj na jednym talerzu, skrop oliwą.
-

Kolacja: Dorsz pieczony z cytryną i tymiankiem

Przygotowanie (15–20 minut):

1. Rybę skrop sokiem z cytryny, posyp solą, pieprzem i tymiankiem.
 2. Piecz w piekarniku (180°C, 15 minut).
 3. Podawaj z porcją brokuła i marchewki (możesz użyć reszty z obiadu).
-

Podsumowanie dnia 9:

- Proste, powtarzalne posiłki → nie musisz kombinować.
- Zrobienie większej porcji warzyw na obiad = kolacja gotowa w kilka minut.
- Idealny dzień, żeby poczuć stabilizację jelit i lekkość po posiłkach.



Turbo Start Plan – Dzień 10


Lista zakupów na dzień 10

- 2 jajka
- ½ cukinii
- 1 garść szpinaku
- 1 mały ogórek
- 1 filet z indyka (ok. 150 g)
- ½ batata (ok. 150 g)
- 1 garść fasolki szparagowej
- 1 filet z łososia (ok. 150 g)
- 1 cytryna
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- Przyprawy: sól, pieprz, koperek, zioła prowansalskie

Śniadanie: Jajecznica z cukinią i szpinakiem

Przygotowanie (10 minut):

1. Podsmaż cukinię pokrojoną w kostkę na oliwie.
2. Dorzuć garść szpinaku i chwilę podsmaż.
3. Wbij 2 jajka, zamieszaj i smaż do ścięcia.
4. Podawaj z kawałkami ogórka.

 Zielona energia na dobry początek dnia.

Obiad: Indyk pieczony z batatem i fasolką

Przygotowanie (25 minut):

1. Filet z indyka przypraw solą, pieprzem i ziołami prowansalskimi.
 2. Batata pokrój w kostkę, skrop oliwą, posyp solą.
 3. Piecz indyka i batata razem w 190°C przez ok. 25 minut.
 4. Fasolkę ugotuj na parze lub w osolonej wodzie (7 minut).
 5. Podawaj na jednym talerzu.
-

Kolacja: Łosoś pieczony z cytryną i koperkiem

Przygotowanie (15–20 minut):

1. Filet z łososia skrop sokiem z cytryny, posyp koperkiem, solą i pieprzem.
 2. Piecz w piekarniku (180°C, 15 minut).
 3. Podawaj z porcją batata lub fasolki z obiadu.
-

Podsumowanie dnia 10:

- Powtarzalna, przewidywalna struktura → minimalny stres przy gotowaniu.
- Dania można zrobić „hurtem” (większa porcja indyka/batata na obiad + kolację).
- Kolejny krok w budowaniu rutyny – to już drugi pełny tydzień!

Turbo Start Plan – Dzień 11


Lista zakupów na dzień 11

- 2 jajka
 - ½ cukinii
 - 1 garść rukoli
 - 1 mały ogórek
 - 1 filet z kurczaka (ok. 150 g)
 - ½ kalafiora (ok. 200 g)
 - 1 marchewka
 - 1 filet z dorsza lub mintaja (ok. 150 g)
 - 1 cytryna
 - 1 łyżeczka oliwy z oliwek
 - Przyprawy: sól, pieprz, tymianek, koperek
-

Śniadanie: Omlet z cukinią i rukolą

Przygotowanie (10 minut):

1. Cukinię zetrzyj na tarce, podsmaż chwilę na oliwie.
2. Roztrzep 2 jajka, wlej na patelnię i smaż do ścięcia.
3. Podawaj z rukolą i plasterkami ogórka.

 Lekko i świeżo, idealne śniadanie w diecie SIBO.

Obiad: Kurczak z „ryżem” kalafiorowym i marchewką

Przygotowanie (20 minut):

1. Filet z kurczaka przypraw solą, pieprzem i tymiankiem, usmaż na patelni (7–8 minut z każdej strony).
 2. Kalafiora zetrzyj na tarce (lub użyj gotowego „ryżu”), podsmaż 5 minut na łyżeczce oliwy.
 3. Marchewkę pokrój w cienkie paski, ugotuj na parze (5–7 minut).
 4. Podawaj razem – kolorowy i lekki talerz.
-

Kolacja: Dorsz z cytryną i koperkiem

Przygotowanie (15–20 minut):

1. Filet z dorsza skrop sokiem z cytryny, posyp koperkiem, solą i pieprzem.
 2. Piecz w piekarniku (180°C, 15 minut).
 3. Podawaj z resztką „ryżu” kalafiorowego i marchewką z obiadu.
-

Podsumowanie dnia 11:

- Klasyczny schemat: jaja – drób – ryba, czyli zero kombinowania.
- Kalafiorowy „ryż” świetnie przełamuje monotonię i dodaje objętości do posiłku.
- Dzięki wykorzystaniu warzyw z obiadu na kolację – oszczędzasz czas i pieniądze.



Turbo Start Plan – Dzień 12


Lista zakupów na dzień 12

- 2 jajka
- ½ cukinii
- 1 garść szpinaku
- ½ awokado
- 1 filet z indyka (ok. 150 g)
- ½ batata (ok. 150 g)
- 1 garść fasolki szparagowej
- 1 filet z łososia (ok. 150 g)
- 1 cytryna
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- Przyprawy: sól, pieprz, zioła prowansalskie, koperek

Śniadanie: Jajecznica z cukinią i szpinakiem + awokado

Przygotowanie (10 minut):

1. Podsmaż pokrojoną w kostkę cukinię na oliwie.
2. Dorzuć garść szpinaku i chwilę podsmaż.
3. Wbij 2 jajka, zamieszaj i smaż do ścięcia.
4. Podawaj z połową awokado pokrojoną w plastry.

 Energetyczny, zielony start dnia.

Obiad: Pieczony indyk z batatem i fasolką

Przygotowanie (25 minut):

1. Filet z indyka dopraw solą, pieprzem i ziołami prowansalskimi.
 2. Batata pokrój w kostkę, skrop oliwą, posyp solą.
 3. Piecz indyka i batata razem w 190°C przez 25 minut.
 4. Fasolkę ugotuj na parze lub w osolonej wodzie (7 minut).
 5. Podawaj razem na talerzu.
-

Kolacja: Łosoś pieczony z cytryną i koperkiem

Przygotowanie (15–20 minut):

1. Łososia skrop sokiem z cytryny, posyp koperkiem, solą i pieprzem.
 2. Wstaw do piekarnika (180°C, 15 minut).
 3. Podawaj z porcją fasolki lub batata z obiadu.
-

Podsumowanie dnia 12:

- Dzień utrzymany w dobrze znanym rytmie – zero zaskoczeń.
- Awokado dodaje zdrowych tłuszczów i zmienia smak śniadania.
- Dzięki prostym zamiennikom (kurczak zamiast indyka, dorsz zamiast łososia) menu jest elastyczne i tańsze.



Turbo Start Plan – Dzień 13




Lista zakupów na dzień 13

- 2 jajka
- ½ cukinii
- 1 garść rukoli
- 1 mały ogórek
- 1 filet z kurczaka (ok. 150 g)
- ½ brokuła
- 1 marchewka
- 1 filet z dorsza lub mintaja (ok. 150 g)
- 1 cytryna
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- Przyprawy: sól, pieprz, tymianek, koperek

Śniadanie: Omlet z cukinią i rukolą

Przygotowanie (10 minut):

1. Zetrzyj cukinię na tarce i podsmaż chwilę na oliwie.
2. Wbij 2 jajka, roztrzepane wcześniej, i smaź do ścięcia.
3. Podawaj z rukolą i plasterkami świeżego ogórka.

 Lekko, zielono i bardzo szybkie w przygotowaniu.

Obiad: Kurczak z brokułem i marchewką

Przygotowanie (20 minut):

1. Filet z kurczaka dopraw solą, pieprzem i tymiankiem.
 2. Usmaż lub ugrilluj na patelni (7–8 minut z każdej strony).
 3. Brokuła podziel na różyczki i ugotuj na parze (5 minut).
 4. Marchewkę pokrój w słupki i ugotuj (7 minut).
 5. Podawaj razem, skropione oliwą.
-

Kolacja: Dorsz pieczony z cytryną i koperkiem

Przygotowanie (15–20 minut):

1. Rybę skrop sokiem z cytryny, posyp koperkiem, solą i pieprzem.
 2. Piecz w piekarniku (180°C, 15 minut).
 3. Podawaj z resztką brokuła i marchewki z obiadu.
-

Podsumowanie dnia 13:

- Minimalna lista składników – oszczędność czasu i pieniędzy.
- Prosty schemat: śniadanie jajeczne, obiad mięsny, kolacja rybna → brak zastanawiania się „co dziś jeść?”.
- To już przedostatni dzień wyzwania – jelita mają stabilizację, a Ty czujesz więcej energii.



Turbo Start Plan – Dzień 14

Lista zakupów na dzień 14

- 2 jajka
- ½ cukinii
- 1 garść szpinaku
- ½ awokado
- 1 filet z indyka (ok. 150 g)
- ½ batata (ok. 150 g)
- 1 garść fasolki szparagowej
- 1 filet z łososia lub pstrąga (ok. 150 g)
- 1 cytryna
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- Przyprawy: sól, pieprz, koperek, zioła prowansalskie

Śniadanie: Jajecznica z cukinią i szpinakiem + awokado

Przygotowanie (10 minut):

1. Cukinię pokrój w kostkę i podsmaż na oliwie.
2. Dodaj garść szpinaku, chwilę podsmaż.
3. Wbij 2 jajka, wymieszaj i smaź do ścięcia.
4. Podawaj z połową awokado pokrojoną w plastry.

 Zielone, odżywcze śniadanie na koniec wyzwania.

Obiad: Indyk pieczony z batatem i fasolką

Przygotowanie (25 minut):

1. Filet z indyka przypraw solą, pieprzem i ziołami prowansalskimi.
 2. Batata pokrój w kostkę, skrop oliwą, posyp solą.
 3. Piecz indyka i batata razem w 190°C przez 25 minut.
 4. Fasolkę ugotuj na parze (7 minut).
 5. Podawaj razem – prosto i kolorowo.
-

Kolacja: Łosoś pieczony z cytryną i koperkiem

Przygotowanie (15–20 minut):

1. Filet z łososia skrop sokiem z cytryny, posyp koperkiem, solą i pieprzem.
 2. Piecz w piekarniku (180°C, 15 minut).
 3. Podawaj z resztką fasolki lub batata z obiadu.
-

Podsumowanie dnia 14:

- Ostatni dzień planu = zwieńczenie całego 2-tygodniowego wyzwania 🎉
- Znasz już rytm: jajka – drób – ryba → dzięki temu łatwiej wejść w długoterminowy schemat żywienia przy SIBO.
- To świetny moment, żeby podsumować efekty (energia, brzuch, sen, wzdęcia) i zaplanować **kolejny krok**.



ZBIORCZA LISTA ZAKUPÓW – TYDZIEŃ 2 (Dni 8–14)

Jajka

- ok. 14 szt. (2 dziennie)
-

Warzywa

- Cukinia – 4 szt. średnie (po ½ szt. prawie codziennie)
 - Brokuł – 2 szt. średnie (dni 9 i 13 → starczy na 4 porcje)
 - Kalafior – 1 szt. średni (dzień 11, ok. 400 g → wystarczy na „ryż” + kolacja)
 - Bataty – 3 szt. średnie (dni 8, 10, 12, 14 → ok. 600–700 g)
 - Marchew – 4–5 szt. średnich (dni 9, 11, 13 → po 1 szt.)
 - Fasolka szparagowa – 500 g (dni 8, 10, 12, 14 → po 100–120 g)
 - Szpinak – 200 g (dni 8, 10, 12, 14 → garść do jajecznicy)
 - Rukola – 2 opakowania po 100 g (dni 9, 11, 13 → jako dodatek)
 - Ogórek zielony – 2 szt. (śniadania: dni 8, 9, 11, 13)
 - Cytryny – 4 szt. (ryby – praktycznie co drugi dzień)
 - Awokado – 2 szt. (dni 12 i 14)
-

Mięso i ryby

- Pierś z kurczaka – ok. 450 g (dni 9, 11, 13 → 3 porcje po 150 g)
- Filet z indyka – ok. 450 g (dni 8, 10, 12, 14 → 4 porcje po 150 g)
- Łosoś – ok. 450 g (dni 8, 10, 12, 14 → 3 porcje po 150 g)
- Dorsz/mintaj – ok. 300 g (dni 9, 11, 13 → 2 porcje po 150 g)

 Razem: **7 porcji ryby (ok. 1 kg) + 7 porcji drobiu (ok. 900 g)**

Tłuszcze i przyprawy

- Oliwa z oliwek – min. 150 ml (wystarczy mała butelka)
 - Masło klarowane – 1 mały słoiczek (opcjonalnie do jajecznicy)
 - Przyprawy: sól, pieprz, koperek, tymianek, zioła prowansalskie
-

Tipy zero waste i oszczędnościowe:

- Kup mrożonego łososia/dorsza i fasolkę – tańsze i łatwiej porcjować.
- Bataty – wybierz średnie (ok. 200 g), łatwiej wykorzystać na raz.
- Cytryny – kup siatkę 4–5 szt., starczą na cały tydzień.
- Brokuł i kalafior – można kupić mrożone różyczki (łatwiej dozować i nie psują się).

Gratulacje!

Udało Ci się przejść pełne **14 dni Turbo Start Planu**.

To nie tylko jadłospis – to Twoje pierwsze **realne zwycięstwo** w drodze do zdrowych jelit.

- ✓ Masz za sobą dwa tygodnie bez zgadywania „co dziś ugotować”.
- ✓ Zminimalizowałeś błędy, które wcześniej mogły spowalniać efekty.
- ✓ Dałeś swoim jelitom szansę na **oddech i regenerację**.

Pomyśl teraz:

- Ile razy w ostatnich dniach Twój brzuch czuł się spokojniejszy?
- Czy sen był głębszy i bardziej regenerujący?
- Czy zauważyłeś więcej energii w ciągu dnia?

Każdy, nawet najmniejszy krok – to ogromna różnica dla Twojego zdrowia.

👉 Te 14 dni to **dopiero początek**, ale już teraz zrobiłeś więcej niż większość osób, które tylko myślą o zmianie.

Checklista – Co Dalej?

Masz za sobą 14 dni, które wprowadziły Cię w rytm odżywiania przy SIBO. Żeby nie wrócić do punktu wyjścia – trzymaj się tych prostych zasad:

1. Powtarzaj najlepsze dni

- Wybierz 3–4 ulubione dni z planu i rotuj je w kolejnym tygodniu.
- Dzięki temu menu nie będzie monotonne, a zakupy proste.

2. Trzymaj podstawowy rytm posiłków

- 🥚 Rano: jajka + lekkie warzywa
- 🍗 W południe: drób + warzywa (np. brokuł, fasolka, marchew)
- 🐟 Wieczorem: ryba + lekkie dodatki
- Taki schemat stabilizuje jelita i redukuje wzdęcia.

3. Gotuj z wyprzedzeniem

- Mięso i ryby przygotuj od razu w 2 porcjach.
- Warzywa paruj na zapas – w lodówce wytrzymają 2 dni.

4. Kupuj mrożonki bez stresu

- Fasolka, brokuły, kalafior czy szpinak mrożony = zero marnowania i szybkie gotowanie.

5. Notuj swoje obserwacje

- Zaznaczaj dni, kiedy czujesz się najlepiej.
- To sygnał, które kombinacje posiłków działają najlepiej na Twój organizm.

👉 Teraz masz dwie drogi:

- **utrwaląc nawyki** i powtarzać ulubione schematy,
- albo pójść krok dalej i skorzystać z pełnego planu, który prowadzi Cię dalej krok po kroku.

Mini Tipy Kuchenne i Organizacyjne

Żeby dieta była łatwiejsza w praktyce i nie zabierała całego dnia w kuchni – korzystaj z tych prostych trików:

1. Gotuj „hurtowo”

- Mięso i ryby piecz od razu w 2–3 porcjach → jedno zjadasz, reszta czeka w lodówce.
- Warzywa (brokuł, fasolka, marchew) paruj na zapas – trzymają świeżość 2 dni.

2. Mrożonki to Twój sprzymierzeniec

- Szpinak, kalafior, fasolka czy łosoś mrożony = oszczędność czasu i pieniędzy.
- Wyciągasz tylko tyle, ile potrzebujesz → zero marnowania.

3. Cytrynowy trik

- Wyciskaj 2–3 cytryny na raz, trzymaj sok w małej butelce w lodówce.
- Codziennie masz gotowe do ryb i sałatek.

4. Awokado bez ciemnienia

- Jeśli zjesz tylko połowę, drugą skrop sokiem z cytryny i zawiń szczelnie w folię → będzie świeże następnego dnia.

5. Ekspresowe zamienniki

- Brak czasu? → Jajka na twardo + ogórek + rukola = gotowe w 5 minut.
- Brak pomysłu na kolację? → „Ryż” z kalafiora + podsmażone jajko = błyskawiczny posiłek SOS.

👉 Dzięki tym tipom zakupy i gotowanie stają się dużo prostsze, a Ty nie wypadniesz z rytmu nawet przy braku czasu.



Awaryjna Lista SOS

Bo życie nie zawsze idzie zgodnie z planem 😊 – czasem nie masz czasu, wypada spotkanie albo po prostu nie chce Ci się gotować.

Wtedy ratuj się tymi prostymi opcjami:



Szybkie posiłki w 5–10 minut:

- 🍳 **Jajka na twardo** + ogórek + garść rukoli
- 🐟 **Tuńczyk lub łosoś w puszcze** (w sosie własnym) + rukola + oliwa z oliwek
- 🥦 **Mrożony brokuł** ugotowany na parze + podsmażona pierś kurczaka (z dnia poprzedniego)
- 🔍 **„Ryż” z kalafiora** + smażone jajko → ekspresowa kolacja

Triki SOS:

- Zawsze miej w lodówce **ugotowane jajka** – to najszybsze białko.
 - **Piecz większą porcję mięsa/ryby** i trzymaj w lodówce – następnego dnia tylko podgrzewasz.
 - W zamrażarce miej „żelazny zestaw” → łosoś, brokuł, fasolka.
-

Co Dalej?

Gratulacje – właśnie zakończyłeś/aś **14 dni Turbo Start Plan** 🎉

To ogromny krok: nie tylko przetestowałeś/aś dietę w praktyce, ale też udowodniłeś/aś sobie, że **dasz radę**.

👉 Teraz masz 2 opcje:

1. **Powtarzaj ulubione dni** z tego planu – wystarczy wybrać 3–4 schematy i rotować je przez kolejne tygodnie.
2. **Idź krok dalej** – wejdź w **pełny plan**, który prowadzi Cię:
 - jak łączyć posiłki, by odbudować jelita,
 - jak rozszerzać dietę bez ryzyka nawrotu,
 - jak krok po kroku przejść od diety eliminacyjnej do normalnego, zdrowego jedzenia.

Twoje jelita potrzebują czasu i konsekwencji, ale już teraz zrobiłeś/aś **najtrudniejszy pierwszy krok** 🙌