

Witaj w serwisie Dieta Cud!

Zaloguj się lub utwórz konto, aby zacząć walkę ze swoimi kaloriami.

Zaloguj się

Zarejestruj się

Rejestracja

Username: Required.

150 characters or fewer. Letters, digits and
@./+/-/_ only.

Password:

- Your password can't be too similar to your other personal information.
- Your password must contain at least 8 characters.
- Your password can't be a commonly used password.
- Your password can't be entirely numeric.

Password confirmation:

Enter the same password as before, for verification.

[Utwórz konto](#)



Zaloguj się do swojego konta

Username:

Password:

[Login](#)



[Logowanie](#)[Informacje](#)[Przepisy](#)[Kalorie](#)[Rozrywka](#)Witaj, **Wumed!**[Wyloguj](#)

Kalkulator kaloryczny

Wpisz swoje dane:

Plec:

Wiek:

Wzrost:

Waga:

Aktywnosc:

Cel:

Oblicz

Wpisz swoje dane:

Plec: Mężczyzna ▾

Wiek: 43

Wzrost: 190

Waga: 102

Aktywnosc: Niska ▾

Cel: Schudnąć ▾

Oblicz

Twój plan diety:

Twoje dzienne zapotrzebowanie kaloryczne to: **1820 kcal**.

Śniadanie: Proteiny - 40g, Węglowodany - 68g, Tłuszcze - 12g, Suma kalorii - 546 kcal

Drugie śniadanie: Proteiny - 27g, Węglowodany - 45g, Tłuszcze - 8g, Suma kalorii - 364 kcal

Podwieczorek: Proteiny - 13g, Węglowodany - 22g, Tłuszcze - 4g, Suma kalorii - 182 kcal

Obiad: Proteiny - 40g, Węglowodany - 68g, Tłuszcze - 12g, Suma kalorii - 546 kcal

Kolacja: Proteiny - 13g, Węglowodany - 22g, Tłuszcze - 4g, Suma kalorii - 182 kcal

[Logowanie](#)[Informacje](#)[Przepisy](#)[Kalorie](#)[Rozrywka](#)

Witaj, **Wumed!**
[Wyloguj](#)

Jak działa kalkulator kalorii?

Nasz kalkulator kalorii pomaga określić dzienną ilość kalorii, którą powinieneś spożywać, aby osiągnąć swoje cele związane z parametrami własnego ciała.

Cele kalkulatora:

- Zmniejszanie wagi
- Utrzymanie wagi
- Zwiększenie wagi

Jak korzystać z kalkulatora?

Aby skorzystać z kalkulatora, wypełnij formularz z danymi takimi jak wiek, waga, wzrost, płeć, aktywność fizyczna i cel.

Po kliknięciu przycisku "Oblicz", otrzymasz spersonalizowany plan kaloryczności swoich posiłków.

Kalkulatory produktów oraz spalania kalorii!

Dodatkowo przygotowaliśmy kalkulatory, dzięki którym dowiesz się ile kalorii posiadają składniki Twoich produktów takich jak białko, węglowodany i tłuszcze.

Dzięki temu będziesz mógł lepiej planować nad użytymi produktami spożywczymi.

Do dyspozycji masz jeszcze kalkulator, który powie ci ile musisz poświęcić czasu na aktywność aby spalić określoną ilość kalorii.

Ważne informacje:

Pamiętaj, że przed rozpoczęciem jakiejkolwiek diety zawsze warto skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem.

[Logowanie](#)[Informacje](#)[Przepisy](#)[Kalorie](#)[Rozrywka](#)Witaj, **Wumed!**[Wyloguj](#)

Przepisy Cudnej Diety!

Skorzystaj z naszych gotowych przepisów i zadbań o ilość spożywanych kalorii

Śniadanie: Omlet ze Szpinakiem





Ilość kalorii: 350 kcal

Składniki:

- 3 jajka
- 50g świeżego szpinaku
- 30g sera feta
- Sól i pieprz do smaku

Opis przygotowania:

1. W misce roztrzep jajka i dodaj szpinak.
2. Na patelnię dodaj jajka ze szpinakiem i smaż na średnim ogniu.
3. Gdy jajka zaczną się ścinać, posyp serem feta.
4. Smaż do momentu, aż jajka będą ścięte, a ser lekko rozpuszczony.
5. Dopraw solą i pieprzem według smaku.

Drugie Śniadanie: Koktajl

Owocowy



Ilość kalorii: 200 kcal

Składniki:

- 1 banan
- 100g truskawek
- 1/2 szklanki soku pomarańczowego
- 2 łyżki jogurtu naturalnego

Opis przygotowania:

1. W blenderze połącz banana, truskawki, sok pomarańczowy i jogurt.

1. W blenderze połącz banana, truskawki, sok pomarańczowy i jogurt.
 2. Miksuj składniki do uzyskania gładkiego koktajlu.
 3. Napój podawaj schłodzony.
-

Podwieczorek: Sałatka z Tuńczykiem



Ilość kalorii: 300 kcal

Składniki:

- 100g tuńczyka (odcedzonego)
 - Mix sałat (rukola, szpinak, lodowa)
 - Pomidor
 - Papryka czerwona
 - Oliwa z oliwek
 - Sól i pieprz do smaku

Opis przygotowania

1. Na talerzu ułóż mix sałat.
 2. Dodaj pokrojone w kostkę pomidory i paprykę.
 3. Na wierzchu umieść odcedzonego tuńczyka.
 4. Polej sałatkę oliwą z oliwek, dopraw solą oraz pieprzem.

Obiad: Kurczak z Warzywami





Ilość kalorii: 400 kcal

Składniki:

- Pierś z kurczaka
- Bataty
- Brokuły
- Papryka
- Oliwa z oliwek
- Sól, pieprz, przyprawy do smaku

Opis przygotowania:

1. Kurczaka pokrój na 3cm kawałki, a warzywa na mniejszą kostkę.
2. Wymieszaj kurczaka i warzywa w misce.
3. Dodaj oliwę z oliwek oraz przyprawy, wymieszaj.
4. Umieść na blasze do pieczenia i piecz w piekarniku przez 30-40 minut.

Kolacja: Sałatka Caprese



Ilość kalorii: 250 kcal

Składniki:

- Pomidory
 - Mozzarella
 - Świeża bazylia
 - Oliwa z oliwek
 - Sól, pieprz do smaku

Opis przygotowania:

1. Pokrój pomidory i mozzarellę w plastry.
 2. Na talerzu układaj warstwy pomidorów, mozzarelli i liści bazylii.



Ilość kalorii: 250 kcal

Składniki:

- Pomidory
- Mozzarella
- Świeża bazylia
- Oliwa z oliwek
- Sól, pieprz do smaku

Opis przygotowania:

1. Pokrój pomidory i mozzarellę w plastry.
2. Na talerzu układaj warstwy pomidorów, mozzarelli i liści bazylii.
3. Polej oliwą z oliwek, posól i popieprz.
4. Sałatkę podawaj schłodzoną.

[Logowanie](#)[Informacje](#)[Przepisy](#)[Kalorie](#)[Rozrywka](#)

Witaj, **Wumed!**
[Wyloguj](#)

Oblicz dzienną ilość dostarczanych kalorii z posiłków

[Oblicz](#)[Resetuj](#)

Kalkulator spalonych kalorii

Ilość spalonych kalorii (kcal):

[Oblicz](#)

Czas jazdy na rowerze:

Czas pływania na basenie:

Czas biegania:

[Logowanie](#)[Informacje](#)[Przepisy](#)[Kalorie](#)[Rozrywka](#)

Witaj, **Wumed!**
[Wyloguj](#)

Oblicz dzienną ilość dostarczanych kalorii z posiłków

[Oblicz](#) [Resetuj](#)

Szacunkowa ilość kalorii: 683 kcal

Rozważ zwiększenie ilości spożywanych kalorii, aby utrzymać zdrową aktywność fizyczną.

Kalkulator spalonych kalorii

Ilość spalonych kalorii (kcal):

[Oblicz](#)

Czas jazdy na rowerze: 2.85 godziny

Czas pływania na basenie: 1.95 godziny

Czas biegania: 6.83 godziny

Logowanie

Informacje

Przepisy

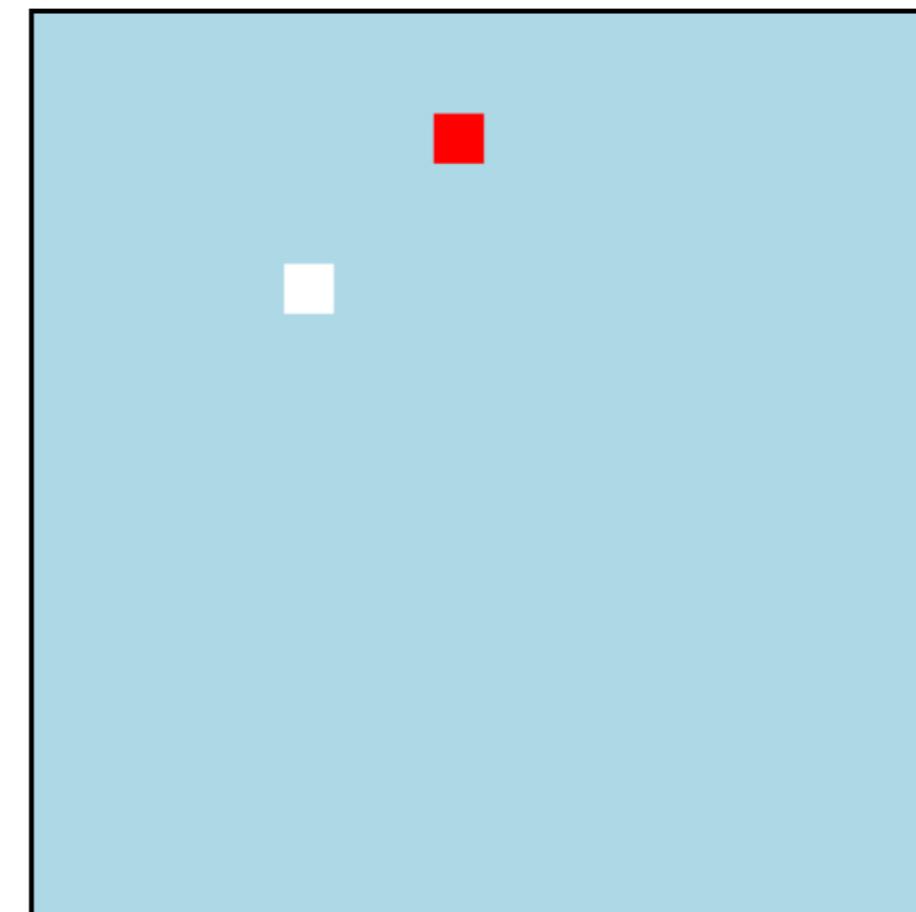
Kalorie

Rozrywka

Witaj, **Wumed!**
[Wyloguj](#)

Wystartuj Snake'a strzałkami na klawiaturze!

Snake jest biały



Zacznij od nowa!