

Dieta "Po polsku"

PLAN ŻYWIENIOWY

stworzony w
Poradnia dietetycznej Zdrowepasje

1800 kcal

www.zdrowepasje.com



SPIS TREŚCI

2

CHARAKTERYSTYKA PLANU

Szczegółowe informacje dotyczące planu żywieniowego z podaniem mikro-, makroelemntów

4

PLANER POSIŁKÓW Z LISTĄ ZAKUPÓW

Planer posiłków, który ułatwi ich przygotowanie oraz lista zakupów potrzebnych do realizacji planu żywieniowego

7

PRZEPISY

Przepisy do zrealizowania z planu żywieniowego

13

ZALECENIA DIETETYCZNE

Szczegółowe zalecenia, które warto stosować aby czerpać jeszcze więcej zdrowia ze stosowania planu żywieniowego

19

KUCHENNE WSKAZÓWKI

Praktyczne wskazówki, które ułatwią przygotowanie posiłków z planu żywieniowego oraz skrócą czas spędzony w kuchni do minimum

DIETA "PO POLSKU"
1800 kcal

Charakterystyka Planu żywieniowego

Energia
1821 kcal

Białko
90 gramów

Tłuszcze
65 gramów

Węglowodany
216 gramów

ładunek glikemiczny
66 pkt.

Proporcja omega6/omega3
1.4 do 1.0

Charakterystyka Planu żywieniowego

1) Polskie smaki w wersji odżywczej. Czyli to potrawy które często goszczą na naszych stołach w wersji bogatej w składniki odżywcze dla Twojego ciała.

2) Średni ładunek glikemiczny będzie wpływać na obniżenie stężenia insuliny oraz długotrwały "zastrzyk" energii z węglowodanów.

3) Proporcje kwasów omega-6/omega-3 działają przeciwzapalnie.

4) Właściwie zbilansowany jadłospis dostarcza wszystkich niezbędnych składników odżywczych potrzebnych Twojemu ciału.

PLANER TYGODNIOWY POSIŁKÓW

Data:

Poniedziałek

Kanapka z makrelą wędzona, jajkiem i ogórkiem

Kasza manna pełnoziarnista z musem truskawkowym

Makaron a'la pierogi ruskie

Sałatka z kaszą gryczaną i pomidorami

Wtorek

Środa

Czwartek

Ważne informacje:



Poradnia dietetyczna Zdrowepasje

PLANER TYGODNIOWY POSIŁKÓW

Data:

Piątek

Sobota

Niedziela

Ważne informacje:



Poradnia dietetyczna Zdrowepasje

Lista zakupów

Na 1 dzień

Produkty zbożowe
Chleb pszenny 50g
Kasza manna 30g
Kasza gryczana 50g
Makaron pełnoziarnisty 70g

Warzywa
Cebula 25g
Fasola czarna konserwowa 125g
Ogórek zielony 30g
Pomidorki koktajlowe 100g
Sałata 20g
Szczypiorek 5g
Natka pietruszki 6g

Owoce
Truskawki 150g

Orzechy, pestki i nasiona
Pestki dyni 10g
Pestki słonecznika 10g

Mleko i produkty mleczne
Mleko 2% 250ml
Ser twarogowy chudy 60g

Mięso i jaja
Jaja kurze 50g

Oleje i tłuszcze
Masło 10g
Olej rzepakowy 15ml

Ryby i owoce morza
Makrela wędzona 120g

Inne produkty
Miód 25g
Ocet jabłkowy 5ml
Woda mineralna 1,5l

Przyprawy
Tymianek suszony
Pieprz czarny
Sól

Przepisy

poniedziałek

Kanapka z jajkiem, makrelą i ogórkiem

Śniadanie

Potrzebujesz:

- 50 g Chleb pszenny (2 kromki)
- 50 g Jaja kurze (1 sztuka)
- 125 g Makrela, wędzona (1 sztuka)
- 5 g Masło (1 łyżeczka)
- 30 g Ogórek
- 20 g Sałata (2 liście)



Przygotowanie:

1. Jajka ugotować na twardo, odcedzić, obrać ze skorupki i pokroić w plasterki. Ogórka pokroić w plasterki
2. Makrelę obrać ze skóry i ości, kromki posmarować masłem, układać kawałki sałaty i makreli, plasterki jajka i ogórka. Doprawić szczyptą świeżo zmielonego pieprzu.

ZdrowaRada

Kwasy omega 3 znajdujące się w rybach redukują ryzyko śmierci z powodu chorób układu sercowo-naczyniowego.

Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
521 kcal	36,9 gramów	29,1 gramów	28,9 gramów

Kasza manna pełnoziarnista z musem truskawkowym

Lunch

Potrzebujesz:

- 20 g Kasza manna (2 łyżki)
- 25 g Miód pszczeli (1 łyżka)
- 250 ml Mleko 2% (1 szklanka)
- 150 g Truskawki (1 szklanka)



Przygotowanie:

1. W rondelku zagotować mleko, wsypać kaszę, gotować około 5 minut, cały czas mieszając. Następnie przelać do misek.
2. Gdy kasza lekko ostygnie dodać miód. Truskawki przełożyć do miski i zmiksować do uzyskania gładkiej masy.
3. Na górę owsianki nałożyć mus truskawkowy

ZdrowaRada

W sezonie kiedy nie ma dostępnych świeżych owoców można użyć mrożonych. Warto je wcześniej rozmrozić. Można to zrobić na dwa sposoby:
1)Zostawić na noc w misce lub
2)Wsadzić do mikrofalówki na 120 sekund moc 800 watt.

Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
363 kcal	12,2 gramów	5,9 gramów	66,5 gramów

ZDROWEPASJE
PORADNIA DIETETYCZNA

Makaron a'la pierogi ruskie

Obiad

Potrzebujesz:

- 25 g Cebula (1/2 sztuki)
- 80 g Makaron pełnoziarnisty
- 5 ml Olej rzepakowy (1 łyżka)
- 60 g Ser twarogowy (3 łyżki)
- Sól (szczypta)
- Pieprz czarny (szczypta)



Przygotowanie:

1. Makaron ugotować al'dente.
2. Na patelni rozgrzać łyżkę olej rzepakowt i dodać cebulę.
3. Smażyć cebulę aż do zeszklenia, doprawić solą oraz pieprzem, a następnie dodać twaróg oraz makaron i wszystko razem dokładnie wymieszać.

ZdrowaRada

Makaron pełnoziarnisty zawiera selen który wpływa na zmniejszenie ryzyka zachorowania na choroby nowotworowe.

Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
387 kcal	22,6 gramów	7,4 gramów	57,3 gramów

Sałatka z kaszą gryczaną i pomidorami

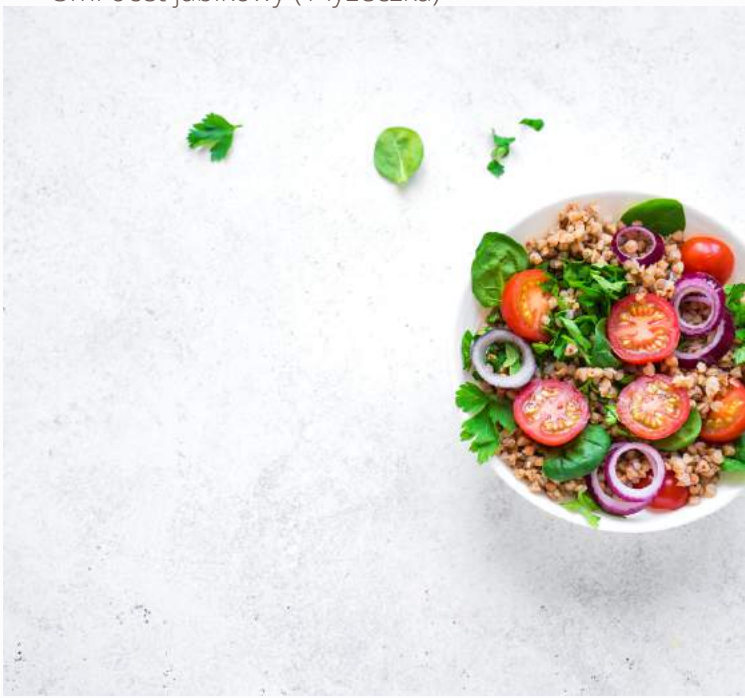
Kolacja

Potrzebujesz:

- Woda
- 10 g Dynia pestki
- 125 g Fasola czarna, konserwowa
- 50 g Kasza gryczana
- 5 g Nasiona słonecznika
- 10 ml Olej rzepakowy
- Sól (szczypta)
- 6 g Pietruszka, liście
- 100 g Pomidor koktajlowy
- 5 g Szczypiorek
- Tymianek, suszony
- Pieprz czarny (szczypta)
- 5ml ocet jabłkowy (1 łyżeczka)

Przygotowanie:

1. Kaszę gotować zgodnie z instrukcją podaną na opakowaniu, a następnie odcedzić i ostudzić.
2. Do kaszy dodać pokrojone na mniejsze cząstki pomidorki koktajlowe, odcedzoną z zalewy fasolę, zioła oraz pestki dyni i słonecznika.
3. W osobnej misce połączyć olej rzepakowy, musztardę, miód, ocet jabłkowy oraz sól i pieprz czarny.
4. Sałatkę polać przygotowanym dressingiem i posiekaną natką pietruszki..



ZdrowaRada

Kasza gryczana zawiera żelazo które uczestniczy m.in. w tworzeniu się hemoglobiny

Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
492 kcal	18,3 gramów	18,9 gramów	63,7 gramów

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych

Poniedziałek

- **Makroskładniki**
- Wartość energetyczna: 1821kcal
- Białko: 90g
- Tłuszcze: 65g
- Węglowodany przyswajalne: 127g
- Błonnik pokarmowy: 27g

- **Witaminy**
- Witamina A: 568ug
- Witamina D: 11,5ug
- Witamina E: 13,1mg
- Tiamina (B1): 1,1mg
- Ryboflawina (B2): 1,9mg
- Niacyna (B3): 15,4mg
- Witamina B6: 1,7mg
- Foliany: 256ug
- Witamina B12: 14,4ug
- Witamina C: 142mg

- **Składniki mineralne**
- Sód: 2576mg
- Potas: 2297mg
- Magnez: 616mg
- Żelazo: 12mg
- Wapń: 972mg
- Cynk: 7mg
- Mangan: 2,7mg
- Fosfor: 1444mg
- Miedź: 1,4mg

- **Składniki specjalne**
- Kwasy omega3: 6g
- Kwasy omega6: 8,6g
- Proporcja omega6/3: 1.4/1.0
- Ładunek glikemiczny: 66pkt.

Zalecenia dietetyczne



Warzyw w diecie nie waż, warto spożywać ich duże ilości ponieważ dostarcz wielu cennych składników odżywczych.

Spożywaj je różnorodne, każdy gatunek, rodzaj oraz odmiana zawiera inne substancje wpływające pozytywnie na Twoje ciało.

Zacznij od połowy proponowanej porcji warzyw, ponieważ Twój organizm może nie być przyzwyczajony do takiej ilości błonnika pokarmowego



Postaraj się ograniczyć produkty wysoko przetworzone zawierające duże ilości tłuszczy nasyconych, trans oraz cukrów dodanych. Wpływają one negatywnie na Twoje zdrowie.

Postaraj się nie słodzić napojów, warto spróbować dosładzać napoje (kawa, herbata) słodzikami które sią ogólnodostępne. Polecane są: stewia, erytrytol i ksylitol. Zastosuj metodę "drobnych kroków" poprzez częściowe zastąpienie cukru słodzikiem. Gdy będziesz gotowy to wyeliminuj całkowicie cukier

Postaraj się nie podjadać, warto nauczyć się kontrolować uczucie głodu. Jeżeli chcesz zjeść coś słodkiego to postaraj się zjeść kawałek, a nie całą porcję.



Bądź aktywny, spaceruj, biegaj, ćwicz Swoje ciało. Dobrze byłoby również spędzać wolny czas aktywnie. Twoje ciało nie jest przystosowane do siedzenia.

Warto również trenować Swoje ciało, rób ćwiczenia oporowe, pompki, podskoki. Twoje zdrowie na tym zyska.

Wysypiaj się, Twoje ciało i umysł tego potrzebuje. Nie ma jednoznacznie określonego czasu potrzebnego do wyspania się. Niezwykle ważna jest jakość snu. Zmniejsz temperaturę w sypialni, otwórz okno, wyłącz telefon i komputer przed snem, pozwoli to jeszcze lepiej się wyspać.



Zapanuj nad stresem. Przewlekle uczucie stresu rujnuje Twoje zdrowie fizyczne i psychiczne.

Znajdź techniki radzenia sobie ze stresem, które na Ciebie działają: medytacja, modlitwa, słuchanie muzyki, spacer. Dla każdego chwila wytchnienia znaczy coś innego.

Uśmiechaj się. Im więcej uśmiechu na Twojej twarzy, tym więcej zdrowia w Twoim ciele.



Naucz się pić wodę mineralną. Dobrze byłoby wybierać średniozmineralizowane lub wysokozmineralizowane wody mineralne.

Woda mineralna oprócz nawodnienia dostarcza również składników mineralnych, m.in.: wapń, magnez i potas.

Warto pić przynajmniej 1,5l wody dziennie. Jak jesteś aktywny lub gdy jest ciepło na zewnątrz to należy pić więcej wody.



Kuchenne wskazówki



Produkty które zostają w trakcie stosowania planu żywieniowego wykorzystaj do końca. Dodaj je do sałatki albo do potraw które przyrządzasz.

Możesz wymieniać produkty spożywcze. Nie zawsze musisz jeść sałatę lodową, możesz zjeść np. sałatę rzymską.

Postaraj się wybierać produkty nisko przetworzone. Jabłko zawsze będzie lepsze niż sok jabłkowy klarowny ze sklepu.



Unikaj plastikowych opakowań. Substancje w nich zawarte wpływają Twoje zdrowie i układ hormonalny.

Możesz przygotować posiłki do przodu. Pozwoli Ci to zaoszczędzić czas spędzony w kuchni.

Uśmiechaj się. Im więcej uśmiechu na Twojej twarzy, tym więcej zdrowia w Twoim ciele.



Produkty zbożowe warto gotować metodą al'dente. Mają one niższy ładunek glikemiczny przez co dłużej dostarczają energii niezbędnej do pracy Twojego ciała

Warzywa gotuj na parze, w taki sposób zachowasz więcej składników odżywczych w nich. Również gotuj je krótko, im dłużej je przyrządzasz, tym są mniej odżywcze.



Stosuj różnego rodzaju przyprawy. Oprócz smaku dostarczają one również dużo cennych składników działających pozytywnie na Twoje ciało

Potrawy powinny Tobie smakować, dlatego baw się smakiem, kuchnia to nie laboratorium.



Gotowanie powinno sprawiać radość. Dlatego zachęcaj przyjaciół, rodzinę do wspólnego przygotowania posiłków.

Stosowanie planu żywieniowego powinno sprawiać przyjemność. To jest klucz do sukcesu



ZDROWE PASJE
PORADNIA DIETETYCZNA

Rękodzieło dietetyczne

stworzone przez zespół dietetyków

Marek Kochajkiewicz

Opole 2022