

MINI PRZEWODNIK

Po zmianie nawyków żywnieniowych

SMAKO-KSZTAŁCENIE



Pyszna witryna edukacyjna



dr n. o zdr. Koszowska - Oramus Aneta

www.smako-ksztalcenie.pl



PRACA NAD NAWYKAMI ŻYWIENIOWYMI.

Wstęp

Ten krótki przewodnik służy do zmiany zachowań żywieniowych i wykształcenia nowych prozdrowotnych nawyków.

Umiejętność dokonywania wartościowych wyborów zakupowych, czy umiejętność planowania posiłków jest jedną z najważniejszych, jakie można nabyć podczas **edukacji żywieniowej**.

Zamiast restrykcyjnych diet, stosowanych przez kilka dni, tygodni, miesięcy, spróbuj czegoś innego, spróbuj poukładać swoje żywienie raz, a dobrze.

Ćwiczenia i pytania zamieszczone w przewodniku mają za zadanie pomóc Ci uświadomić sobie, jak ważne jest dokonanie tych zmian.

Takie zmiany nie oferują spektakularnego, szybkiego schudnięcia, ale dają znacznie więcej, bo zdrowie i **poczucie samoskuteczności** na zawsze oraz stabilną redukcję masy ciała.



dr Aneta Kozłowska-Oramus

Praca nad nawykami

Nic nie musisz robić, ewentualnie możesz. Tak naprawdę ważne jest szczerze czegoś chcieć i widzieć w tym wartość.

O odchudzaniu myśl, jak o długoterminowym celu, który przyniesie w przyszłości zysk.

Dlaczego w sferze zawodowej potrafisz wszystko ogarniać, a w sferze żywieniowej bywa z tym różnie?

Jakie zasoby i umiejętności, które masz w pracy, możesz przełożyć na swój sposób odżywiania?

-punktualność?

-kreatywność?

-zadaniowość?

Zastanów się jakie Twoje cechy sprawiają, że w pracy wywiązujesz się ze swoich obowiązków i spróbuj to przełożyć na żywienie.

Przykładowo, jeżeli ogarniasz skomplikowany przepisy prawne, księgowe, jakieś podatki i jesteś na bieżąco, to jest duże prawdopodobieństwo, że także ogarniesz wprowadzenie zmian w swój jadłospis. Na początku może to być kilka nowych, prostych, smacznych, sycących, odżywczych posiłków. Plan swojej zmiany realizuj powoli i stopniowo, ale konsekwentnie.

W zmianach zachowań żywieniowych właśnie chodzi o ich konsekwentne realizowanie i stopniowe rozbudowywanie.

Proste zamiany produktów

Zamiast zrezygnować z tego co lubisz, staraj się zamieniać produkty, np.

- Śmietanę 12-18%, , zamień na jogurt,
- Ketchup, zamień na passatę pomidorową,
- Wieprzowinę, zamień na indyka, kurczaka, tofu,
- Biały ryż, zamień na ciemny ryż,
- Biały makaron, zamień na ciemne makarony, makarony ze strączków,
- Tłuszcze zwierzęce (boczek, smalec), zamień na oliwę z oliwek,
- Nadmiar mięsa w swojej diecie, zamień na rośliny strączkowe np. Tofu, ciecierzycy ze słoika, soczewica ze słoika.



Proste zamiany dań

Podobnie możesz postępować ze swoimi ulubionymi potrawami, przykładowo:

- Jajecznice na maśle i boczku możesz zamienić na jajecznice na oliwie z dodatkiem szynki i szpinaku lub innej zieleniny.
- Tradycyjne kotlety mielone w bułce tartej smażone na patelni zamień na kotleciki, które są nieobtoczone w bułce tartej i upieczone w piekarniku (możesz zrobić ich więcej i zamrozić na zapas).
- Kiełbasę z grilla możesz zamienić na filety z kurczaka lub szaszłyki, które dodatkowo zawierają grillowane warzywa.
- Naleśniki pszenne z dżemem lub owocami zamień na naleśniki z mąki orkiszowej 1850 z dodatkiem skyru, owoców, orzechów lub masła orzechowego.

Czasami wystarczy zamienić jeden składnik, aby wartość kaloryczna dania uległa obniżeniu a zwiększyła się wartość odżywcza!



Lista zakupów

W rozpoczęciu zmiany w nawykach żywieniowych bardzo ważne jest, aby zrobić przegląd szafek kuchennych i zmodyfikować listę zakupów.

Tak naprawdę zmiany nawyków żywieniowych zaczynają się od listy zakupów i wizyty w sklepie. Poniżej przeczytasz, w jaki sposób możesz kształtować swoje otoczenie.

KSZTAŁTOWANIE OTOCZENIA

"Ludzie często wybierają produkty nie ze względu na ich rodzaj, lecz za sprawą umiejscowienia. Jeśli po wejściu do kuchni zobaczą na blacie talerz z ciastkami, to wezmą garść i zaczną jeść, nawet jeśli wcześniej nie przyszło im to do głowy i wcale nie byli głodni....."

OTOCZENIE to niewidoczna dłoń kształtująca zachowanie człowieka".

Książka: Atomowe nawyki James Clear

KSZTAŁTUJ SWOJE OTOCZENIE:

- trzymaj wodę w widocznym miejscu, np. blisko komputera, na którym pracujesz,
- zrób miejsce na warzywa w lodówce,
- miej zawsze warzywa mrożone w zamrażarce,
- trzymaj buty sportowe, matę, strój do ćwiczeń na widoku,
- nie rób zapasów słodyczy,
- przejrzyj szafki i spraw, że dobre przyprawy, wartościowe kasze i inne produkty będą w zasięgu ręki,
- zamiast słodyczy w wazie trzymaj owoce.

Staraj się kształtować swoje otoczenie w domu i w pracy.



**ODŻYWCZE ZAKUPY TO ODŻYWCZA DIETA!
PRZYKŁADOWA ODŻYWCZA LISTA ZAKUPÓW ZNAJDUJE SIĘ NA
NASTĘPNEJ STRONIE-ZMODYFIKUJ POD SWOJE POTRZEBY**

Warzywa	Owoce	Produkty mięsne/zamienniki mięsa
-sezonowe -zielone (sałata, rukola itp.) -warzywa kolorowe np. papryka, pomidor -podstawowe np. cebula, -korzeniowe (marchew, pietruszka, seler) -cukinia -avokado	-świeże sezonowe (jabłko, śliwka) -cytryna/ limonka	-tofu -humus -pierś z kurczaka
Rośliny strączkowe (jeśli kupujemy je już gotowe w puszcze lub w słoiku to można je umieścić na liście poniżej)	Oleje, nasiona, pestki, orzechy	Mrożonki (owoce, warzywa, mieszanki warzyw)
-ciecierzyca w słoiku (dobrze je opłucz z zalewy przed spożyciem) -małe puszki bonduelle -fasola biała/ czerwona	-orzechy (najlepiej włoskie) -pestki np. dyni -siemienie lniane/ nasiona chia -oliwa z oliwek do surówek -olej rzepakowy do obróbki cieplnej -masło orzechowe (niesolone i niesłodzone) -olej lniany lub z konopii (tylko na zimno)	-mrożone owoce (maliny, mango, ananas, borówka, wiśnie itp.) -mieszanka warzywna, mrożone warzywa np. fasolka szparagowa, brokuł, warzywa na patelnię itp. -szpinak mrożony
Ryby	Pieczywo	Kasze/makarony/płatki np. owsiane lub inne
-porcja ryby tłustej, filet np. mrożony np. łosoś ok. 300 g -porcja ryby chudej, filet np.. mrożony np. dorsz, mintaj ok. 300 g -ryba w puszcze w sosie własnym lub wędzona -od czasu do czasu ryba wędzona np. makreła łosoś	-tortilla Panno/ lawas/ pita -chleb żytni na zakwasie (kup więcej i zamroź) -bułka grahamka (kup więcej i zamroź)	-Kasza jęczmienna -Kasza gryczana lub inna gruba -mąka orkiszowa pełnoziarnista lub inna pełnoziarnista -płatki owsiane górskie lub inne -dobry makaron (pełnoziarnisty lub strączkowy)
Przyprawy (świeże i suszone)	Nabiał	Inne ciekawe produkty:
-np. bazylija, rozmaryn, mięta -natka pietruszki, koperek (można pokroić i zamrozić) -przyprawy sypkie: bazylija, oregano, rozmaryn, papryka: słodka, ostra, wędzona, czosnek granulowany	-ukwaszone produkty mleczne (kefir, jogurt naturalny) -jajka -mleko lub napoje roślinne fortyfikowane w wapń -sery np. mozzarella, ricotta, gran padano, parmezan, burata -nabiał proteinowy np. Skyr, kvark, serek wiejski, twaróg półtłusty	-płatki drożdżowe -erytrytol -passata pomidorowa/ pomidory w puszcze -majonez light np. firmy Go Vege -oliwy smakowe np. oliwa pomarańczowa -warzywa np. buraki, ziemniaki już ugotowane -gorzka czekolada -pasty warzywne kanapkowe

Schematy posiłków

Posiłek	Schemat posiłku, który można zamieniać i modyfikować
Śniadanie	Schemat na owsiankę i kanapki do wyboru. Schemat na owsiankę: 4 - 5 łyżek płatków owsianych z dodatkiem skyru/jogurtu naturalnego lub innego płynu. Dodatek owoców jagodowych ilości około 100 g. Dodatek dowolnych orzechów lub nasion, pestek w ilości 10-15 g. Zamiast orzechów możesz dodać łyżkę masła orzechowego (bez soli i cukru). Schemat na kanapki: 2-3 małe kromki chleba pełnoziarnistego (po 30-35 g każda), najlepiej na zakwasie. Dodatek ulubionych warzyw na przykład sałata pomidorki papryka ogórek (100-150 g). Dodatek białkowy może to być: serek twarogowy, serek ziarnisty, wędlna chuda np. z indyka, ser żółty, humus, mozzarella, pasty warzywne na bazie strączków.



Owsianka orzechowa

Przepis znajdziesz na stronie
www.smao-ksztalcenie.pl

Schematy posiłków

Posiłek	Schemat posiłku, który można zamieniać i modyfikować
Drugie śniadanie	Owoc z dodatkami: jabłko lub banan (średnio dojrzały niedojrzały, jeśli masz problemy z glukozą) może to być również gruszka lub inny owoc. Może to być garść owoców jagodowych typu: maliny, jagody, borówki bardzo dobrze sprawdzą się też wiśnie. Poza sezonem używaj mrożonek. Jogurt naturalny lub skyr/ i jogurt/ kefir. Mała garść orzechów pestek migdałów.



Schematy posiłków

Posiłek	Schemat posiłku, który można zamieniać i modyfikować
Obiad	Półowa woreczka ulubionej kaszy lub ryżu pełnoziarnistego (50 g), do tego dodatek białkowy, może to być: kurczak indyk mozzarella, ciecierzycza z puszki, tofu, soczewice puszki, ryba. Porcja strączków może mieć około 100 g, porcja mięsa lub ryby może 120 do 150 g, a porcja mozzarelli 120 g (kulka), warto używać mozzarelli odtłuszczonej (light). Dodatek warzyw, np. surówka lub dodatek warzyw na patelnię, które możesz zmieszać z ryżem lub kaszą. Przykład takiego dania znajdziesz poniżej.



Dorsz zapiekany w pomidorach z kaszą jaglaną

Przepis znajdziesz na stronie www.smao-ksztalcenie.pl.

Propozycja podania na kolejnej stronie.



Schematy posiłków

Posiłek	Schemat posiłku, który można zamieniać i modyfikować
Kolacja	Schemat na owsiankę i kanapki do wyboru. <i>Kolacja może być taka sama jak I lub II śniadanie. Zaoszczędzi Ci to czasu i wykorzystasz produkty. Jedynie porcje można lekko zmniejszyć.</i> Schemat na owsiankę: 2 - 3 łyżek płatków owsianych z dodatkiem skyru/jogurtu naturalnego lub innego płynu. Dodatek owoców jagodowych ilości około 100 g. Dodatek dowolnych orzechów lub nasion, pestek w ilości 10-15 g. Zamiast orzechów możesz dodać łyżkę masła orzechowego (bez soli i cukru). Schemat na kanapki: 2-3 małe kromki chleba pełnoziarnistego (po 30-35 g każda), najlepiej na zakwasie. Dodatek ulubionych warzyw na przykład sałata pomidorki papryka ogórek (100-150 g). Dodatek białkowy może to być: serek twarogowy, serek ziarnisty, wędlina chuda np. z indyka, ser żółty, humus, mozzarella, pasty warzywne na bazie strączków.



Uwagi do schematu posiłków

Staraj się w swoim żywieniu stosować mniej więcej takie proporcje jak w schemacie, to pozwoli Ci nie przekraczać kaloryczności posiłków. **Każdego dnia staraj się wplatać aktywność fizyczną.**

Nawet najmniejszy ruch ma sens, jeśli jest brzydka pogoda i nie możesz wyjść na spacer, to zawsze możesz wykonać proste ćwiczenia w domu, odszukując jakiś zestaw ćwiczeń na przykład na YouTube.

Staraj się nie dopuszczać do przewlekłego zmęczenia, gdyż ono będzie generowało większe ryzyko kompulsywnego objadania się.

Ryzyko przejadanie się zawsze jest większe wieczorem, kiedy jesteśmy zmęczeni po pracy. Dlatego dbaj o odpoczynek i regenerację.

Zachowanie spożywania wartościowych posiłków w pracy pozwoli zmniejszyć ryzyko nadmiernego objadania się wieczorami.



Plan minimum i maksimum

Pamiętaj, że w kształtowaniu swoich nawyków żywieniowych zawsze możesz ustalić **Plan minimum i maksimum**.

Planem maksimum może być na przykład to, że chcesz do pracy zabierać ciepłe posiłki. Jednak czasem dzieje się tak, że nie jesteś w stanie zrobić zakupów, bądź przygotować takiego ciepłego posiłku.

Warto na taki moment opracować Plan minimum o to przykład:

- Jeśli nie udało Ci się przygotować ciepłego posiłku do pracy, to rano zrób kanapkę z pełnoziarnistego pieczywa z dodatkiem warzyw i produktu białkowego lub tortille z kurczakiem albo tofu z dodatkiem warzyw.
- Jeśli podzieje się tak, że w domu nie masz ani pieczywa, ani tortilli, bo nie udało się zrobić zapasów, to kolejnym krokiem planu minimum będzie kupienie w sklepie lub na stołówce na przykład sałatki np. z kurczakiem o dobrym składzie.

Dzięki takiemu postępowaniu dasz radę pozostać w swoich postanowieniach i nie wyczerpiesz swoich zasobów, wprowadzisz również elastyczność do swoich celów, a dzięki temu utrzymasz je długoterminowo i poradzisz sobie w różnych sytuacjach.

Zadbaj o odpowiednią ilość białka w diecie

Staraj się, aby w każdym głównym posiłku było minimum **15–20 g białka**. Jak wkomponować taką ilość znajdziesz podpowiedź w poniższej tabeli. Posiłki z odpowiednią ilością białka pomogą utrzymać na dość długo sytość po posiłku.

Porcja produktu zawierająca 20–25 g białka [na podstawie kalkulatora dietetycznego Aliant].

Produkt	Ilość produktu w [g]	Kcal	Ilość białka [g]
Serek wiejski (ziarnisty)	200 g (opakowanie)	202	25 g
Ser twarogowy chudy	100 g (pół kostki)	98	20 g
Skyr naturalny	150 g (opakowanie)	111	18 g
Tuńczyk w sosie własnym	100 g (2/3 puszki)	98	21 g
Łosoś świeży (nerka)	100 g	131	22,3 g
Dorsz świeży	100 g	77	17,7 g
Mięso z piersi indyka, bez skóry	100 g	83	19,2 g
Pierś z kurczaka, bez skóry	100 g	98	21,5 g
Tofu	100 g	144	17,3 g

Skala głodu i sytości



Skala głodu i sytości jest 10 stopniowym narzędziem, które służy do rozeznania się w tym ile zjeść, aby zaspokoić potrzeby organizmu, ale też nie doprowadzić do przejedzenia.

Ze skalą można pracować przed posiłkiem, w trakcie posiłku i po posiłku. Posiłek najlepiej rozpocząć na poziomie 3-4 a zakończyć na poziomie, najlepiej 5-6/7.

Interpretacja skali głodu i sytości:

1. **Wygłodzenie** (zjedzenie natychmiast czegokolwiek jest najważniejszą potrzebą w danym momencie, czujesz się słabo).
2. **Silny głód** (musisz coś szybko zjeść).
3. **Głód** (odczuwasz głód, ale dasz radę poczekać chwilę na posiłek).
4. **Lekki głód** (zaczynasz powoli myśleć o posiłku).
5. **Zaspokojenie** (kończysz posiłek z bardzo delikatnym uczuciem głodu, które mija po chwili, czujesz, że twoje potrzeby pokarmowe zostały zaspokojone).
6. **Nasycenia** (kończysz posiłek, gdy czujesz się najedzony).
7. **Najedzenie** (najadasz się powyżej swojego zapotrzebowania).
8. **Przejedzenie** (czujesz nieprzyjemne uczucie przejedzenia).
9. **Objedzenie** (zaczynasz odczuwać wyrzuty sumienia z powodu dokładek, czujesz dyskomfort w przewodzie pokarmowym).
10. **Stan złego samopoczucia, mdłości** (może mu towarzyszyć ból brzucha, mdłości, wymioty, temu stanowi towarzyszy złe samopoczucie i wyrzuty sumienia).

Skala głodu i sytości



Ćwiczenie: Praca ze skalą głód–sytość (2 min przed i po posiłku)

Zaznaczaj liczbę przed i po każdym głównym posiłku.

Przed posiłkiem:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(1 – bardzo głodna, 5 – komfortowy głód, 10 – najedzona do granic)

Po posiłku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(Cel: kończyć jedzenie przy 6–7).

Dzienny cel mikro: jedną liczbę wpisać świadomie dokonując samoobserwacji.



Głód fizjologiczny a głód emocjonalny

Głód fizjologiczny służy do zaspokojenia potrzeby fizjologicznej i ma na celu dostarczenie organizmowi składników odżywczych.

W dzisiejszych czasach występuje również pojęcie **głodu emocjonalnego**, który często jest połączony np. z przeżywaniem stresu w pracy.

Jedną z ważniejszych kwestii zmieniania nawyków żywieniowych jest nauka odróżniania głodu fizjologicznego od emocjonalnego. Różnice pomiędzy nimi przedstawiono poniżej w tabeli.

	Głód fizjologiczny	Głód emocjonalny
Kiedy się pojawia?	Najczęściej kilka godzin po posiłku, narasta stopniowo, burczy w brzuchu.	Pojawia się nagle, np. po zobaczeniu ulubionego produktu, w sytuacji stresowej obfitującej w silne emocje np. po kłótni. Może pojawić się też przy zmęczeniu, nudzie.
Objawy	Spadek energii, ból głowy, rozdrażnienie, burczenie w brzuchu, problemy z koncentracją.	Natrętne myśli wokół pożądanego produktu.
Produkt który zaspokoi głód	Każdy produkt, który dostarczy energii.	Taki produkt, którego pożądam, który lubię, który sprawia mi przyjemność.

Głód fizjologiczny a głód emocjonalny-ćwiczenie

Ćwiczenie 3 oddechów / STOP (na podjadanie emocjonalne)

Stosuj, gdy pojawia się impuls do jedzenia „mimo braku głodu”.

S – Stop (zatrzymaj się)

T – Take a breath (3 głębokie oddechy)

O – Observe (jaką emocję czuję? co ją wywołało?)

P – Proceed (decyzja: potrzebuję jedzenia czy regulacji emocji?)

Cel: budowanie przerwy między myślą a działaniem.



Mikrozachowania

Warto również każdego dnia wprowadzać tak zwane mikrozachowania.

Dlaczego mikrozachowania są tak ważne?

Mikrozachowania — bardzo małe, łatwe do wykonania czynności — są jednym z najlepiej przebadanych narzędzi zmiany nawyków. Działają, bo wykorzystują biologię mózgu, psychologię motywacji i mechanizmy nawyków.

1. Małe zmiany są łatwiejsze do przyjęcia przez mózg

Duże cele (np. „idealna dieta od jutra”) zwiększają stres, opór i ryzyko rezygnacji. Małe działania są neutralne poznawczo, więc mózg nie uruchamia buntu. Dzięki temu szybciej powstają nowe połączenia nerwowe i utrwała się zachowanie.

2. Zmniejszają perfekcjonizm i myślenie „wszystko albo nic”

U osób przewlekłe odchudzających się typowe są: sztywność, restrykcje, poczucie winy po potknięciu. Mikrozachowania przełamują ten schemat, bo nawet w „gorszy dzień” można wykonać choć jedną małą rzecz — to podtrzymuje ciągłość zamiast perfekcji.

3. Wzmacniają poczucie skuteczności (self-efficacy)

Badania pokazują, że to jeden z najważniejszych predyktorów trwałej zmiany. Każde wykonane mikrozachowanie daje sygnał: „umiem”, „jestem w stanie to zrobić”. Ten efekt kumuluje się i prowadzi do wzrostu motywacji wewnętrznej.



Mikrozachowania

4. Odbudowują zaufanie do ciała i decyzji żywieniowych

U osób „całe życie na diecie” jedzenie staje się polem walki.

Mikrozachowania przywracają poczucie sprawstwa i umożliwiają stopniowy powrót do sygnałów głodu i sytości, komfortu przy jedzeniu i mniejszego napięcia.

5. Budują trwałe nawyki

Nawyk powstaje, gdy ta sama sytuacja wywołuje tę samą małą reakcję i przynosi mini-nagrodę. Mikrozachowania idealnie wpisują się w ten mechanizm, bo są szybkie, możliwe codziennie i łatwo je skojarzyć z bodźcem (np. wstaniem, przerwą, posiłkiem).

Podsumowanie

Mikrozachowania działają, ponieważ są realistyczne, powtarzalne i wspierają poczucie kompetencji, a jednocześnie przełamują perfekcjonizm i nadmierną kontrolę. To najbardziej praktyczna i najmniej obciążająca metoda wprowadzania zmian u pacjentów, którzy przez lata kręcą się w kole diet.



Mikrozachowania-ćwiczenie

Mikrozachowanie dnia (wybierz 1 na każdy dzień)

Zaznacz ✓ po wykonaniu.

- ☐ Dodam 1 porcję warzyw do dowolnego posiłku
- ☐ Wypiję 1 szklankę wody po przebudzeniu
- ☐ Zjem śniadanie w 15 min, nie w biegu
- ☐ Dodam źródło białka do jednego posiłku
- ☐ Wydłużę jedzenie posiłku o 3 minuty
- ☐ Przerwę podjadanie, stosując technikę STOP (3 oddechy → decyzja)
- ☐ Usiądę do jedzenia bez telefonu/komputera
- ☐ Wybiorę 1 „zakazany” produkt i zjem go świadomie w ramach posiłku
- ☐ Pójdę na 5-minutowy spacer po obiedzie
- ☐ Zanotuję jedną życzliwą myśl o sobie po posiłku

Cel: nie perfekcja — codziennie tylko 1 rzecz.



Zakupy

Dobrym ruchem w kierunku zmian będzie przeanalizowanie produktów, które znajdują się w domu.

Zadaj sobie następujące pytania:

- *Czego kupuję za dużo?*
- *Z czego można zrezygnować?*
- *Co można zamienić na zdrowszy odpowiednik?*





Przepisy



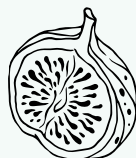
Dutch Baby ze śliwką i skyrem



1 porcja



5-10 min.+ czas pieczenia



SKŁADNIKI

- Oliwa z oliwek lub inny olej (5 g do wysmarowania patelni żeliwnej lub naczynia żaroodpornego)
- 2 jajka (najlepiej M)
- 100 ml mleka (lub napoju roślinnego)
- Szczypta soli
- Łyżeczka erytrytolu (lub cukru zwykłego)
- 20 g mąki pszennej jasnej typu 500 (można zamienić na jasną orkiszową)
- 20 g mąki orkiszowej pełnoziarnistej typ 2000
- Cynamon

DODATKI

- 100 g śliwek ok. 2 sztuki
- Jedna figa (można ją pominąć)
- Cynamon
- 5 g cukru lub erytrytolu
- Garść żurawiny świeżej lub miechunki
- Listki mięty
- 5 g gorzkiej czekolady
- 75 g skyru naturalnego lub waniliowego

PORADY

- Jeśli nie masz żeliwnej patelni, która można używać w piekarniku, to możesz użyć naczynia żaroodpornego.
- Na zdjęciu użyto żeliwnej patelni o średnicy 16 cm.
- Składniki do przygotowania Dutch Baby powinny mieć temperaturę pokojową.



WYKONANIE

1. Piekarnik rozgrzej do 200 stopni C. grzanie góra-dół.
2. Do nagrzewającego się piekarnika włóż żeliwną patelnię (lub naczynie żaroodporne), aby mocno się nagrzała. Przed włożeniem do piekarnika wysmaruj ją oliwą.
3. Mąki przesiej przez sito.
4. W naczyniu zmiksuj ze sobą jaja i mleko.
5. Następnie dodaj szczyptę soli, cynamonu, cukru lub erytrytolu oraz przesianą mąkę.
6. Wszystko dokładnie zmiksuj razem na gładką masę, tak aby nie było żadnych grudek. Ciasto będzie dość rzadkie.
7. Odstaw je na 10-15 min np. na czas nagrzewania piekarnika.
8. Rozgrzaną patelnię wyjmij z piekarnika (uwaga, aby się nie oparzyć jest ona bardzo gorąca).
9. Odstane ciasto przemieszaj przed wylaniem na patelnię.
10. Ciasto wylej na patelnię.
11. Piecz 20 minut. Danie obserwuj.

Wykonanie śliwkowego dodatku:

Na patelni rozgrzej oliwę, dodaj pokrojoną w kostkę śliwkę i chwilę duś, dodaj cynamon. Wszystko dokładnie wymieszaj.

Wykończenie:

Na upieczony naleśnik wyłóż skyr, duszone śliwki i resztę dodatków.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA W JEDNEJ PORCJI

Białko: 32 g

Tłuszcz: 21 g

Węglowodany ogółem: 71 g

Błonnik: 8 g

Kcal: 550



Zapiekany Bakłażan



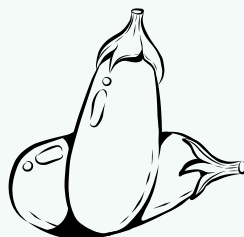
1 porcja



5-10 min.+ czas pieczenia

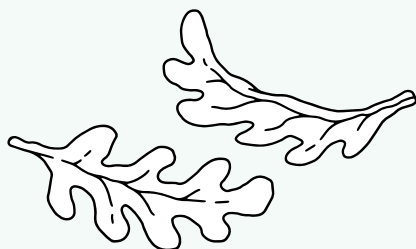
SKŁADNIKI

- Bakłażan 240 g (jedna średnia sztuka)
- Oliwa z oliwek 10 g (łyżka)
- Kasza jaglana 30 g (3 łyżki)
- Ciecierzycy 70 g (mała puszka Bondelle)
- Ser parmezan tarty 10 g (łyżka)
- Serek kanapkowy lub humus, pasta warzywna, koncentrat pomidorowy ok.60 g
- Szczypiorek (garść posiekanego)
- Tymianek (szczypta)
- Sól (szczypta)
- Pieprz (szczypta)
- Pesto zielone 15 g (łyżka)



DODATKI

- Rukola lub inna zieleńka



PORADY

- Wskazówki: bakłażana możesz zamienić na cukinię (można ją wydrążyć w tódeczkę), ciecierzycę możesz wymienić na soczewicę, tofu.



WYKONANIE

1. Nastaw piekarnik grzanie góra dół 180 stopni.
2. Bakłażana umyj, pozbaw go końcówek.
3. Przekrój na pół, natnij jego miąższ w kostkę, wysmaruj oliwą.
4. Piecz ok. 20-30 min w 180 stopniach do miękkości bakłażana (przed wyjęciem sprawdź czy jest miękki).
5. Kasze ugotuj według zaleceń producenta.
6. Do ugotowanej kaszy dodaj ciecierzycę, przyprawy np. bazylię lub tymianek.
7. Bakłażana wysmaruj serkiem kanapkowym lub humusem, pastą warzywną, koncentratem pomidorowym.
8. Wszystko wyłóż na upieczonego bakłażan, oprószyć parmezanem.
9. Dodaj pesto zielone lub czerwone.



WARTOŚĆ ODŻYWCZA W JEDNEJ PORCJI

Białko: 18 g

Tłuszcz: 27 g

Węglowodany ogółem: 66 g

Błonnik: 14g

Kcal: 560



Makaron z pesto buraczanym



1 porcja



25 min.

SKŁADNIKI

- Oliwa z oliwek 20 g (2 łyżki)
- Czosnek 5-10 g (około 1-2 ząbki)
- 400 g buraków (możesz użyć już takich ugotowanych, dostępnych w sklepie)
- Parmezan 40 g (4 łyżki)
- Orzechy włoskie 30 g (12 połówek)
- Kilka kropel soku z cytryny
- Sól, pieprz
- Makaron z ciecierzycy lub soczewicy (120 g)



PORADY

- Jeśli używasz buraków surowych, to na początku dobrze je umyj, osusz, obierz, pokrój na mniejsze kawałki, zapakuj w folię aluminiową. Tak przygotowane buraki piecz w piekarniku w temperaturze 200 stopni C. do miękkości (ok. 1 h).
- Jeśli nie masz makaronu z soczewicy lub ciecierzycy, użyj zwykłego makaronu, najlepiej pełnoziarnistego. A jako dodatek białka dołóż do dania mozzarella light lub podsmażone tofu.
- Makarony ze strączków warto używać w swojej codziennej diecie, ponieważ zawierają dużo białka. Możesz użyć makaronu z ciecierzycy, soczewicy, groszku zielonego, są dostępne w lidlu.



WYKONANIE

Do przygotowania dania możesz użyć już ugotowanych buraków, dostępne są one w większości sklepów.

1. Buraki zblenduj z parmezanem, orzechami, czosnkiem, oliwą.
2. Dopraw solą, pieprzem, sokiem z cytryny (kilka kropel).
3. Makaron ugotuj *Al Dente* zgodnie z zaleceniem producenta.
4. Połącz sos z makaronem. Możesz go chwilę podgrzać razem z makaronem.



WARTOŚĆ ODŻYWCZA W JEDNEJ PORCJI

Białko: 20 g

Tłuszcz: 26 g

Węglowodany ogółem: 37 g

Błonnik: 9g

Kcal: 450



TWOJE NOTATKI:



DZIAŁANIE

"Szukanie lepszej diety i
lektura kilku książek na ten
temat oznacza zajęcie.

*Zjedzenie zdrowego
posiłku to działanie"*

Atomowe nawyki
James Clear

MIESIĘCZNY

MIESIĄC



Planer aktywności fizycznej

www.smako-ksztalcenie.pl

PON	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	NDZ

ŚREDNIA KROKÓW Z TYGODNIA

CELE

NOTATKI

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....



Możesz go pobrać w pdf na stronie www.smako-ksztalcenie.pl

Piśmiennictwo

1. Materiały Edukacyjne Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej dotyczące Talerza Zdrowego żywienia: <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/>
2. Brytek-Matera A.: **Psychodietetyka**, PZWL, Warszawa 2020.
3. Różycka J.: **Wybrane zagadnienia psychodietetyki**. Difin, 2020.
4. Jurek JM., Wittenbeck K.: **Psychodietetyka dla każdego, czyli o zdrowej relacji z jedzeniem**. PZWL, Warszawa 2024.
5. Zdjęcia są własnością autorstwa.
6. Wartość odżywczą potraw obliczono na podstawie kalkulatora dietetycznego **Aliant**.
7. **Przepisy**: <https://smako-ksztalcenie.pl/przepisy/>





WWW.SMAKO-KSZTALCENIE.PL

SMAKO.KSZTALCENIE

