Agata Sączek, Dietetyczka

Zalecenia dla pacjentki

Jedzenie intuicyjne, dieta redukcyjna o niskim IG

Czym jest jedzenie intuicyjne?

Jedzenie intuicyjne to bardzo szerokie pojęcie, które obejmuje świadome odżywianie się i dążenie do osiągania przyjemności płynącej z jedzenia i ruchu. Ważnym aspektem w jedzeniu intuicyjnym jest słuchanie się własnego ciała, a także nauka rozumienia swoich emocji i zachowań związanych z odżywianiem się. Jedzenie intuicyjne nie polega na jedzeniu “wszystkiego na co ma się ochotę”. Obejmuje ono podstawowe zasady zdrowego żywienia, które pozwalają zachować zdrowie i poprawić wygląd sylwetki.

Czym jest jedzenie intuicyjne? 1
Świadome jedzenie 3
Jak wygląda jedzenie intuicyjne? 4
Wewnętrzna mądrość ciała 4
Słuchanie się własnego ciała - głód i sytość. 4
Nauka głodu i sytości oraz świadomości swojego ciała. 5
Słuchanie się własnego ciała - głód i zachcianka. 7
Podstawowe zasady zdrowej diety. 9
Bilans energetyczny 9
Czym jest bilans energetyczny? 10
Jak uzyskać ujemny bilans energetyczny? - bez liczenia kalorii 11
Jak uzyskać ujemny bilans energetyczny - licząc kalorie 11
Jak obliczyć zapotrzebowanie na energię? 12
Ile wynosi Pani zapotrzebowanie energetyczne? 13
Deficyt energetyczny nie jest stały! - zmienia się wraz z utratą masy ciała 13
Dlaczego waga nie spada? 14
Efekt jojo po odchudzaniu to efekt “adaptacji” 15
Zbyt restrykcyjne diety często kończą się efektem jojo. 15
Cheat day jako główny wróg redukcji 16
Zasada 80:20 zapobiega chatday’om! 17
Jedzenie intuicyjne nie wyklucza zwracania uwagi na porcje 17
Liczenie kalorii może być pomocna na początku drogi z jedzeniem intuicyjnym 18
Zbyt małe posiłki 18
Zbyt smaczne posiłki 19
Jak poprawnie bilansować posiłki? - Talerz zdrowia 19
Dieta o niskim indeksie glikemicznym 20
Co wpływa na ładunek glikemiczny? 21
Aktywność fizyczna 23
Źródła składników odżywczych 24
Białka 24
Źródła białek 24
Tłuszcze 26
Źródła Tłuszczy 27
Węglowodany 27
Źródła węglowodanów 28
Owoce i warzywa 29
Przykładowe posiłki 30
DODATEK: Jak obliczyć BMI? 32
Źródła i polecana literatura: 33

Świadome jedzenie

Świadome jedzenie to stan, w którym w pełni jesteśmy tu i teraz w czasie jedzenia. Świadome jedzenie to skupienie swoich zmysłów na tym jak smakuje dana potrawa. Dzięki pełnemu skupieniu na procesie spożywania posiłku można dokładnie poznać smak, konsystencję, zapach, strukturę, czy temperaturę danego produktu spożywczego.

Dzięki świadomemu jedzeniu proces spożywania posiłku jest spowolniony. A dzięki powolnemu jedzeniu pokarm jest dokładnie pogryziony i przerzuty, a my bardziej syci. Dodatkowo powolne jedzenie sprawia, że jemy mniej. Na przykład osoba, która jest wstanie zjeść 2 tabliczki czekolady na raz, w czasie świadomej próby zjedzenia takiej ilości prawdopodobnie się zasłodzi.

Doskonałym przykładem świadomego jedzenia jest “test rodzynki”. Gdy po raz pierwszy spróbuje Pani jedzenia świadomego będzie Pani zaskoczona ile zmysłów może pobudzić jedna rodzynka.

Weź rodzynkę, wyłącz telefon, radio, czy telewizor i zamknij oczy.

- Powąchaj ją. Co czujesz? Z czym kojarzy Ci się ten zapach?
- Rozetrzyj ją w palcach. Jakie to uczucie? Czy słyszysz coś?
- Włóż ją do ust. Zanim zaczniesz rzuć zbadaj jej strukturę rodzynki. Jest wilgotna czy sucha? Jest chropowata, czy gładka?
- Zacznij ją żuć. Spróbuj przegryźć ją około 30 razy. Jaki jest pierwszy smak, jaki czujesz? Co czujesz po chwili gryzienia?

Zaskakujące jest to ile jestesmy w stanie wyczuć jedząc uważnie!

Uważne jedzenie na co dzień może być trudne. Warto jest jednak zaplanować sobie co najmniej jeden posiłek każdego dnia zjedzony w pełnym skupieniu. 15 minut bez telefonów, bez radia, czy komputerów.

Jak wygląda jedzenie intuicyjne?

Osoba, która odżywia się w sposób intuicyjna posiada zaufanie do sygnałów płynących z ciała. Ufa, że jej/jego ciało wie kiedy i jakiego jedzenia potrzebuje. Dodatkowo osoba jedząca w sposób intuicyjny nie odczuwa poczucia winy po zjedzeniu czegoś "nie dietetycznego". Taka osoba słucha swojego ciała. Zwraca uwagę na to jak czuje się po danym posiłku. *Czy boli ją brzuch? A może czuje się senna?* → **Unikanie owsianek jeśli powodują one senność wydaje się być świetnym przykładem!**

Wewnętrzna mądrość ciała

Sugeruje się, że u dzieci występuje naturalna zdolność regulacji przyjmowania kilokalorii. Niestety bodźce płynące z zewnątrz takie jak ocena ciała ze strony rówieśników, czy zmuszanie do jedzenia przez rodziców, prowadzą do zaburzenia regulacji głodu i sytości.
W wyniku tego dziecko zamiast jeść intuicyjnie, dziecko zaczyna jeść dlatego, że inni (nie)jedzą, albo dlatego, że "to jest pora na jedzenie". To otoczenie uczy nas, że jedzenie koi nasze emocje. Od dziecka jesteśmy nagradzani za pomocą jedzenia za dobre oceny albo pocieszani po niezaliczonym egzaminie.

Możemy jednak wrócić do wewnętrznej mądrości ciała i nauczyć się słuchania jego bodźców. To dzięki jedzeniu intuicyjnemu uczymy się naszego ciała.

Słuchanie się własnego ciała - głód i sytość.

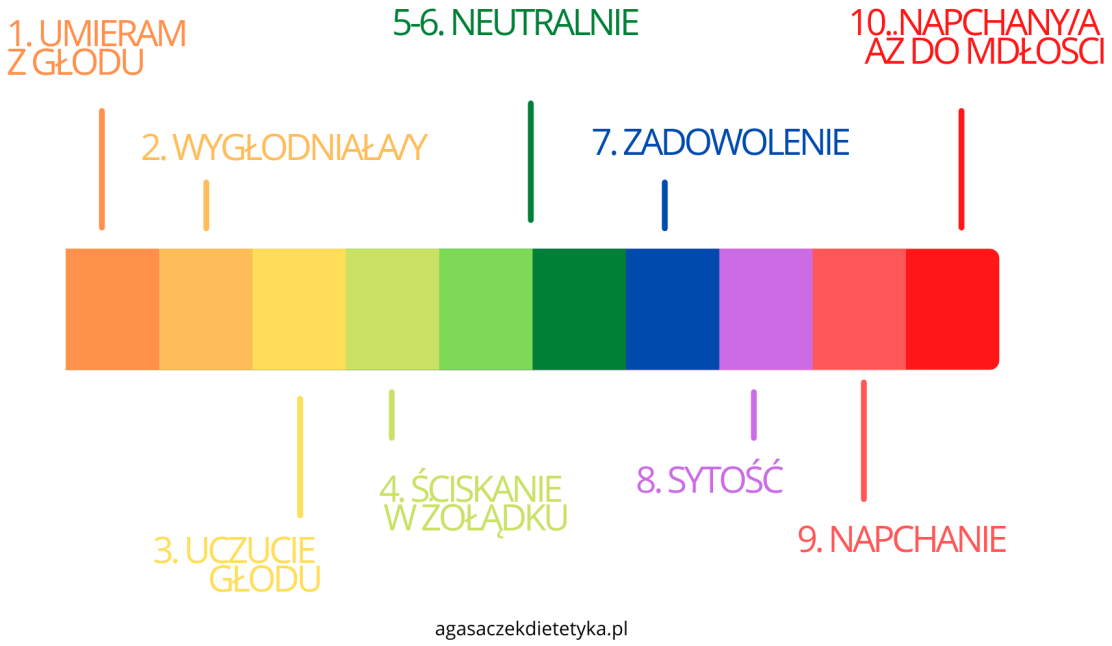
Często odchudzanie prowadzi do zaburzenia naturalnego odczucia głodu i sytości. Trzymanie się ściśle jadłospisów sprawia, że wewnętrzne sygnały są przez nas ignorowane. W końcu nie potrafimy rozpoznać nić poza wygładzeniem lub przejedzeniem. I chociaż niektórym ciężko jest to sobie wyobrazić, oprócz przejedzenia lub umierania z głodu istnieje cała skala odczuć związanych z głodem i sytością. Uważne jedzenie oraz kierowanie się zewnętrznymi sygnałami głodu i sytości pozwala na lepszą kontrolę ilości zjadanej energii (oczywiście o ile dieta mieści się w ramach racjonalnego, odżywiania się).

W czasie przebiegu otyłości mogą pojawiać się zaburzenia sytości. Związane są z zaburzeniami regulacji insuliny (insulinoopornosć), a takze z zaburzeniami regulacji leptyny (leptynooporność). W takim przypadku stosuje się często farmakologiczne leczenie otyłość. Leki takie jak mysimba, orlistat, czy liraglutyd. W założeniu pomagają one w redukcji masy ciała m.in przez ograniczenie uczucia głodu, co ułatwia ograniczanie spożywania kilokalorii.

Nauka głodu i sytości oraz świadomości swojego ciała.

Głód i sytość działają jak fale. Każde z nich narasta stopniowo. Od delikatnej sytości do wygłodzenia. Od wygłodzenia do przejedzenia i mdłości. Bardzo dobrze widać to na poniższej skali.

Oczywiście skala głodu i sytości jest jedynie próbą przedstawienia tego co dzieje się wewnątrz ciała. Dlatego w internecie można znaleźć wiele przykładów takiej skali.



Wiele osób nie jest świadoma tego jak głód i sytość się zmieniają. Są w stanie rozpoznać jedynie skrajne przypadki głodu i przejedzenia. Na szczęście w większości przypadków da się tego nauczyć.

Próba zrozumienia swojego głodu i sytości uczy świadomości ciała. Jest to ważne również dla jedzenia intuicyjnego. Świadomość tego jak dane posiłki wpływają na nasze ciało pomaga w planowaniu swojej diety tak, aby uzyskać prawidłową masę ciała.

Do nauki tego jak działa nasze ciało bardzo dobrze sprawdzają się tabelki. Dzięki obserwacji tego co jemy i jak wpływa na ciało możemy nauczyć się co jest dla nas korzystne.

Posiłek	**Skład posiłku**	**Godzina**	**Skala głodu 1-10**	**Samopoczucie**
śniadanie	płatki owsiane 50g	7.00	przed 3, po 7	lekka senność po godzinie od
....	...			

Jeśli chce Pani nauczyć jak jedzenie wpływa na ciało może Pani prowadzić taką tabelkę przez kilka tygodni.

Oprócz świadomości głodu i sytości w jedzeniu intuicyjnym bardzo pomocna jest nauka tego jak nasze emocje oraz otaczający nas świat wpływają na głód i sytość.

Słuchanie się własnego ciała - głód i zachcianka.

Dla utrzymania prawidłowej masy ciała niezbędne jest jedzenie w momencie odczuwania prawdziwego głodu. Dlatego warto nauczyć się rozpoznawania różnicy pomiędzy głodem, zachcianką, a jedzeniem pod wpływem obecności jedzenie lub pojawienia się emocji. Różnicę między głodem a zachcianką najprościej jest przedstawić w formie tabelki lub skali.

Głód to uczucie płynące z ciała, które informuje nas, że ciału brakuje energii. Pojawia się od po pewnym czasie od posiłku (w zależności od jego składu, będzie to 2-5h). Głód nie mija, lecz stopniowo narasta od delikatnego ssania w żołądku, do burczenia i silnych skurczy. Głód można zaspokoić jedynie poprzez przyjmowanie pokarmu, czyli dzięki zaspokojeniu potrzeb energetycznych ciała.

Uczucie głodu to ochota na jakiekolwiek jedzenie. Aby go zaspokoić jesteś w stanie zjeść wszystko. A dodatkowo w momencie głodu jedzenie to wydaje się znacznie bardziej smaczne. Czy pamiętasz jak dobrze smakowała zgnieciona kanapka wyciągnięta z dna torby po kilku godzinach bez jedzenia?

Zachcianka to ochota na spożycie konkretnego pokarmu np. czekolady lub chipsów, która pojawia się nagle i równie nagle zanika. Zachciankę można przeczekać, ponieważ nie jest ona związana z potrzebami energetycznymi organizmu. Co ciekawe zachcianka może pojawiać się nawet, gdy zjemy dość duży posiłek.

Zachcianki można zaspokajać i nie ma w tym niczego złego! Od czasu do czasu warto zjeść pyszną drożdżówkę z pełną świadomością płynącą z takiego posiłku. Jednak zbyt częste uleganie zachciankom potrafi przyczynić się do nadmiernej masy ciala.

Zachcianki mogą być związane z czynnikami zewnętrznymi (np. reklama nowej czekolady, widok osób, które jedzą, poczęstunek), a także z emocjami (np. jedzenie pod wpływem stresu, jedzenie na pocieszenie, jedzenie w celu uczczenia czegoś).

Zachcianki mogą pojawiać się razem z głodem i świetnie to przedstawia poniższa skala. Oczywiście głód i zachcianki mogą występować też oddzielnie.

GŁÓD	ZACHCIANKA
Potrzeba ciała - brak paliwa!	Czynniki psychologiczne i środowiskowe
Nie mija, lecz narasta z czasem trwania	Może minąć, jeśli przeczekasz
Zaspokajany jakimkolwiek jedzeniem	To ochota na konkretny produkt jak czekolada
Po dłuższej przerwie bez jedzenia	Może się pojawić nawet po dużym posiłku

Podstawowe zasady zdrowej diety.

Bez racjonalnych zasad zdrowego odżywiania się jedzenie intuicyjne nie ma sensu. Oczywiście, że można jeść to na co ma się ochotę, jednak ciągłe uleganie pokusom będzie prowadziło do wzrostu masy ciała i/lub niedoborów żywieniowych.

Prawidłowe odżywianie się będzie szczególnie ważne w przypadku chorób takich jak otyłość, czy cukrzyca. Prawidłowa dieta o niskim indeksie glikemicznym pomaga w uzyskaniu prawidłowej masy ciała i dobrego samopoczucia.

Bilans energetyczny

Do utraty masy ciała niezbędny jest ujemny bilans energetyczny. Aby wejść w ujemny bilans energetyczny należy dostarczać mniej energii niż caiła spala.

Czym jest bilans energetyczny?

To różnica pomiędzy energią, którą zjadamy, a energią którą zużywamy na codzienne życie.

Bilans = energia zjadana - energia zużywana

Energia jest zużywana przez nasze ciało do podtrzymania życia PPM (podstawowa przemiana materii) oraz do pozostałych czynności jak chodzenie, gotowanie, czy treningi CPM (całkowita przemiana materii). CPM to suma PPM i kalorii zużytych na aktywność.

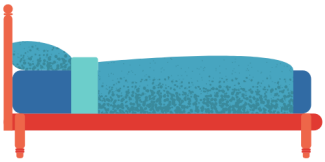
Podstawowa przemiana materii

Energia, którą ciała zużywa na przeżycie - praca serca, oddychanie, produkcje hormonów, regeneracje

W skrócie: energia zużywana przez osobę leżącą...

Ponieważ zużywana na przeżycie zależy od masy ciała, wzrostu (im większy człowiek tym więcej komórek w ciele, które zużywają energię).

PPM liczona jest najczęściej ze wzoru Harrisa-Benedicta (poniżej)



Całkowita przemiana materii

To PPM + energia zużyta na ruch.

Im więcej ruchu w ciągu dnia tym "szybszy" metabolizm.

Dlatego we wzorze PPMxPAL.

Im większa aktywność tym komórki w ciele zużywają więcej energii. Jako aktywność liczymy tu trening, ale też spacery, sprzątanie domu, gotowanie - inaczej mówiąc wszystkie czynnościo, które nie są leżeniem

agasaczekdietetyka.pl

Bilans energetyczny może być zerowy, ujemny lub dodatni.

- **ujemny bilans energetyczny** - dostarczamy mniej energii niż ciało spala = schudnięcie (ciało czerpie energię z zapasów - tłuszczu)
- **dodatni bilans energetyczny** - dostarczamy więcej energii niż ciało spala = tycie (ciało odkłada nadmiar energii na czas głodu)
- **zerowy bilans energetyczn**y - jemy dokładnie tyle ile ciało spala = utrzymanie masy

Warto zauważyć, że bilans liczy się w przeciągu tygodnia, czy miesiąca! Jeden dzień lekko dodatniego bilansu, przy 6 dniach ujemnego bilansu nie zaprzepaści efektów!

Jak uzyskać ujemny bilans energetyczny? - bez liczenia kalorii

Do utraty masy ciała niezbędny jest ujemny bilans energetyczny. Można go uzyskać dzięki ograniczeniu ilości przyjmowanych kilokalorii lub zwiększeniu aktywności fizycznej. Warto zauważyć, że największy wpływ ma dieta. Aktywność zużywa mniej energii niż nam się wydaje.

Aby ograniczyć ilość spożywanych kilokalorii bez stosowania aplikacji do liczenia kilokalorii należy dążyć do zwiększania objętości pokarmu. Im większa objętość tym mniej energii w 100g produktu (czyli w porcji).

Objętość można zwiększyć poprzez błonnik (warzywa, owoce, pełne ziarno) oraz dodatek wody (np. dodatek wody do płatków sprawia, że one pęcznieją i bardziej wypełniają żołądek, a więc zwiększają sytość). Zmniejszenie ilości kilokalorii można uzyskać też dzięki zastosowaniu wersji “lite” oraz chudych produktów mlecznych i mięsnych.

Jak uzyskać ujemny bilans energetyczny - licząc kalorie

Ujemny bilans energetyczny to jedzenie mniej niż wynosi CPM - całkowita przemiana materii. W zależności od tempa, z jakim chcemy tracić masę ciała.

Wprowadzając bilans energetyczny 500 kilokalorii każdego dnia można schudnąć około 0,5 kg w ciągu tygodnia.

- 500 kcal x 7 = 3500 kcal tygodniowo
- i około 7000 kcal w 2 tygodnie, co pozwala na utratę masy ciała 1kg w 2 tygodnie (tyle kilokalorii znajduje się mniej więcej w 1 kg tkanki tłuszczowej).

Jeśli Twój ujemny bilans będzie wynosił -250 kcal, będzie Pani chudnąć o połowę wolniej niż ma to miejsce przy -500 kcal. Nie zaleca się stosowania większej restrykcji, ponieważ zwiększa to ryzyko objadania się w późniejszym czasie.

Oczywiście te obliczenia są tylko pewnym punktem odniesienia. Nasze ciało to skomplikowana maszyna, przez co waga nigdy nie spada liniowo. Przykładowo waga może pokazać więcej po imprezie z alkoholem lub dużą ilością soli (obrzęki) lub przed okresem. Dodatkowo utrata masy ciała nie będzie zawsze taka sama i będzie spadać z powodu “adaptacji metabolicznych”

Aby usunąć z diety x kalorii warto najpierw wiedzieć jakie jest zapotrzebowanie energetyczne.

Jak obliczyć zapotrzebowanie na energię?

Chociaż w jedzeniu intuicyjnym raczej odchodzi się od liczenia kilokalorii, przez pewien czas warto korzystać z wagi kuchennej, aby potrafić określić swoje porcje. Do liczenia kalorii z posiłków warto znać swoje zapotrzebowanie energetyczne, czyli CPM - całkowitą przemianę materii. W sieci istnieje wiele wzorów do obliczania CPM i często różnią się one wartością. Ja najczęściej korzystam ze wzoru Harrisa-Benedicta - można znaleźć gotowy kalkulator tu: https://dietetykpro.pl/kalkulatory/cpm

PPM (kobiety) = 655,1 + (9,563 x masa ciała [kg]) + (1,85 x wzrost [cm]) – (4,676 x [wiek])

masa ciała wpływa na CPM.
Tak więc utrata masy ciała
"spowalnia" metabolizm

Współczynnik aktywności fizycznej (PAL)	**Czas aktywności fizycznej**	**Aktywność zawodowa**
1,2	Brak aktywności fizycznej	Brak aktywności zawodowej, chory, leżący
1,4	Lekka aktywność (aktywność – ok. 140 minut tygodniowo)	Pracownik biurowy, którego aktywność związana jest wyłącznie z obowiązkami domowymi
1,6	Średnia aktywność (aktywność – ok. 280 minut tygodniowo)	Pracownik biurowy, trenujący 2-3 razy w tygodniu przez minimum godzinę

agasaczekdietetyka.pl

CPM= PPM x PAL

Wskaźnik PAL nie jest dokładny! Dlatego obliczone CPM to tylko pewien punkt odniesienia do planowania redukcji.

Rzeczywistość może być inna niż liczby!

Ile wynosi Pani zapotrzebowanie energetyczne?

CPM= 1610 x 1,3

CPM = 2100 kcal (zero energetyczne = utrzymanie wagi)

2100 kcal - 300 = **1800 kcal** → lekki deficyt

Deficyt energetyczny nie jest stały! - zmienia się wraz z utratą masy ciała

W czasie redukcji masy ciała deficyt energetyczny zmienia się. Warto zredukować ilość spożywanych kilokalorii, gdy przez minimum 2 tygodnie waga przestaje “spadać”.

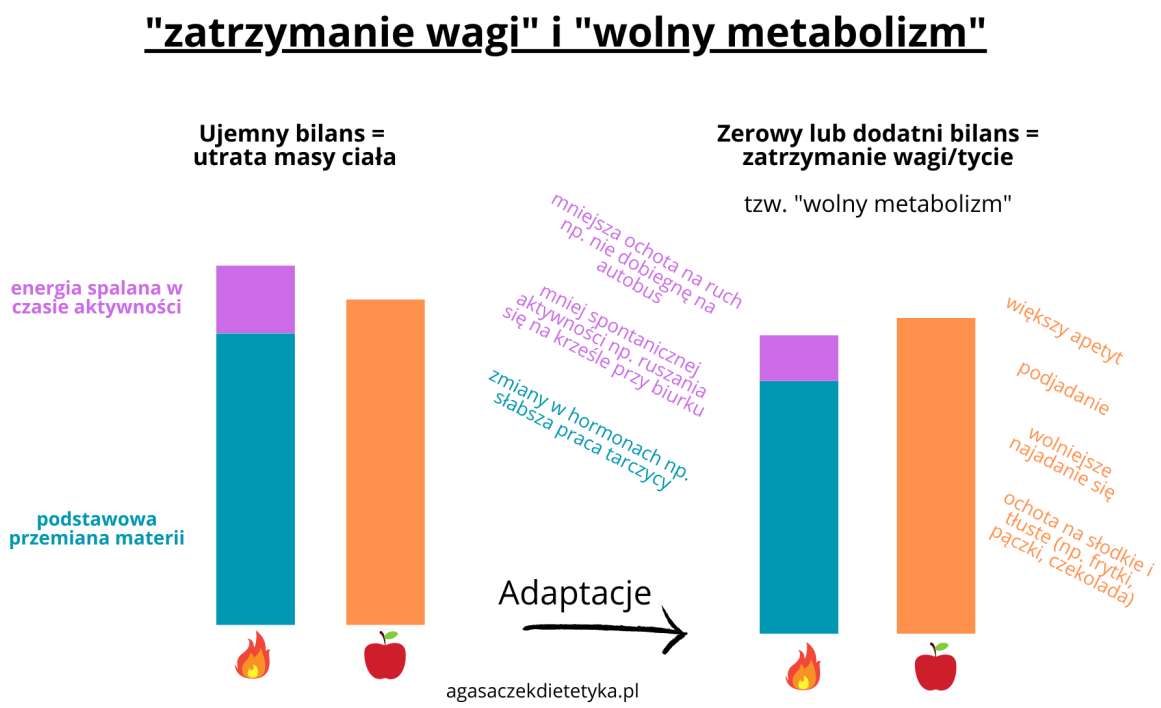
Należy wtedy podjąć kolejne 200 kalorii i obserwować wagę. Deficyt można zwiększyć albo poprzez większą aktywność (co jest niestety trudniejsze, ponieważ 200 kcal można spalić np. w czasie 1h spaceru) lub przez mniejszą ilość kilokalorii z jedzenia (np. większy dodatek warzyw zamiast dodatków węglowodanowych, wykluczanie cukru, mniejsza ilość tłuszczu do przyrządzania posiłków).

Dlaczego waga nie spada?

Jak wspomniałam powyżej, w czasie redukcji masy ciała metabolizm zaczyna “zwalniać”. Ciało nie chce oddawać tkanki tłuszczowej, ponieważ nie wie, że jedzenie jest wszędzie. Nasze ciało wciąż żyje tak jak nasi przodkowie, gdy naprzemiennie występowały okresy głodu i sytości. Spowalniając odchudzanie i powodując efekt jojo ciało chroni nas przed śmiercią głodową!

Na brak spadku wagi wpływają:

- adaptacje metaboliczne - mniejsza aktywność fizyczna i większy apetyt
- cheat day
- zbyt duże ograniczenia w diecie
- nie zwracanie uwagi na porcje (przy nieliczeniu kalorii)
- zbyt duże przerwy między posiłkami (przy nieliczeniu kalorii)
- zbyt małe posiłki
- zbyt smaczne posiłki



Efekt jojo po odchudzaniu to efekt “adaptacji”

Adaptacje metaboliczne to zmiany w ciele, które sprawiają, że diety (szczególnie te restrykcyjne) szybko się kończą i dochodzi do efektu jojo. Dieta sprawia, że ciało czuje się zagrożone śmiercią głodową i wchodzi w tryb oszczędzania energii.

Energię można oszczędzać dzięki

- mniejszej aktywności
- większej ilości jedzenia

W wyniku diety (i przez pewien czas po niej) nasz metabolizm “zwalnia”, ponieważ ciało adaptuje się do małej ilości kilokalorii. Deficyt energetyczny sprawia, że dochodzi do zmian hormonalnych (mniej hormonu sytości - leptyny i więcej hormonu głodu - greliny), co sprawia, że posiłki stają się mniej sycące, w głowie non stop krążą nam myśli o kolejnym posiłku (szczególnie słodkim lub tłustym), co w konsekwencji często kończy się podjadaniem. → u Pani widać to było po wychodzeniu z restrykcyjnych gotowych diet.

Zbyt restrykcyjne diety często kończą się efektem jojo.

Gotowe diety bardzo często nie są dostosowane do stylu życia i zmian jakie w tym życiu zachodzą. I niestety takie diety nie uczą zdrowego odżywiania się. Aby jeść zdrowo nie trzeba stosować jedzenia zgodnie z zegarkiem! Znacznie lepiej jest słuchać swojego ciała - sygnałów głodu i sytościm które nam wysyła.

Dieta powinna być dostosowana do Pani! Nie warto zmieniać swojego życia o 180 stopni dla gotowej rozpiski, ponieważ nie da utrzymać się tego na dłuższą metę. Dokonywanie “poświęceń” dla diety sprawia, że bardzo łatwo jest ją porzucić, gdy przychodzi bardziej stresujący moment w pracy.

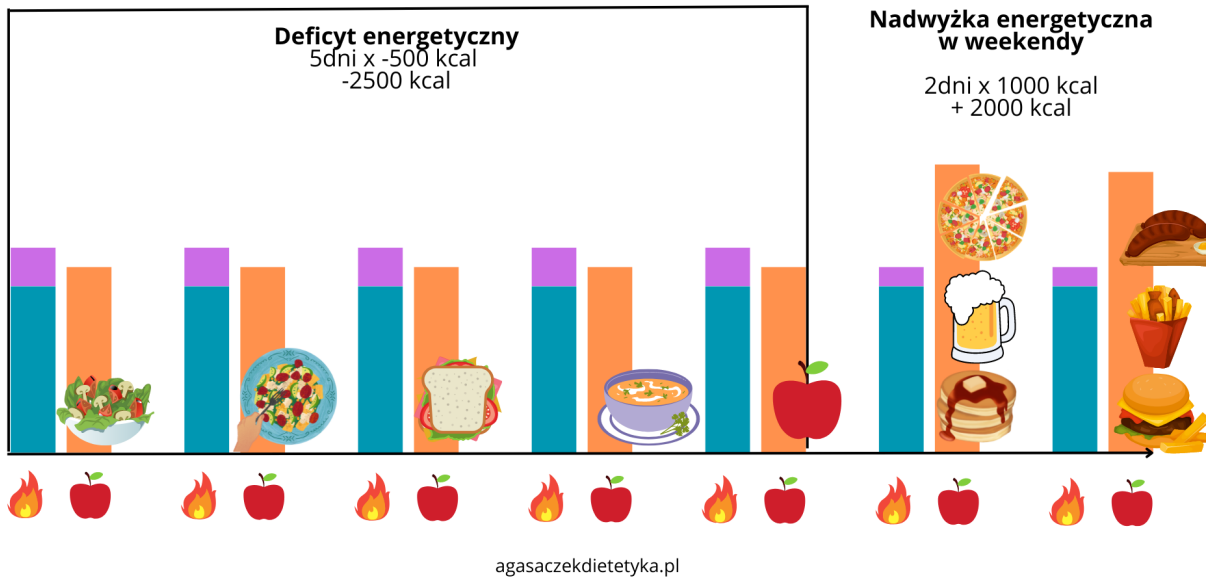
W ciągu dnia mamy pewną ograniczoną ilość **zasobów psychoenergetycznych** - to taka nasza bateria, która pozwala wykonywać trudniejsze zadania. Gdy zasoby te są duże łatwiej jest się trzymać restrykcyjnej rozpiski. Jednak gdy zasoby zmniejszają się np. w wyniku choroby córki lub większej ilości zadań w pracy musimy decydować na co wykorzystamy resztę energii. Bardzo często wybór pada na poświęcenie diety odchudzającej dla

“wyższych” celów. A ponieważ gotowa rozpiska nie jest w stanie nauczyć nikogo zdrowego odżywiania się po restrykcjach wracamy do dawnej diety.

Niestety tu pojawia się problem. Powrót do diety sprzed odchudzania nie jest taki prosty. Po diecie odchudzającej hormony głodu i sytości szaleją i zachęcają do jedzenia więcej. Mniejsza ilość leptyny sprawia, że sytość w czasie posiłku przychodzi później. A większa ilość greliny nasila myśli o jedzeniu (szczególnie słodkim i/lub tłustym). Dodatkowo redukcja spowodowała powstanie “adaptacji metabolicznych”, które “spowolniły metabolizm”. Powoduje to, że po pierwsze łatwiej jest zjeść więcej, a po drugie ciało mniej energii spala. To wszystko prowadzi do tzw. efektu jojo. czyli powrotu zrzuconych kilogramów po diecie. Dodatkowo restrykcyjne diety mogą przyczyniać się do cheat day’ów.

Cheat day jako główny wróg redukcji

Cheat day to dzień w którym na diecie pozwalamy sobie na wszystko bez opamiętania. Nie są one korzystne dla relacji z jedzeniem i często powodują wyjście z redukcji lub jej zatrzymanie



To kolejny przykład tego, że restrykcyjne diety nie są zdrowe. Jeśli twoja dieta ci nie odpowiada zaczynasz sama siebie oszukiwać. Nie tędy droga! Lepiej 1-2x w tygodniu pozwolić sobie na mniej odżywczy posiłek niż objadać się do oporu w weekendy!

Zasada 80:20 zapobiega chatday'om!

Zasada 80:20 mówi o tym, że 80% diety jest dla ciała, a pozostałe 20% dla przyjemności! Można na nią patrzeć w przeciągu jednego dnia lub całego tygodnia.

Dla osoby jedzącej 2100 kcal 20% to 420 kcal, czyli mniej więcej 1,5 pączka, 2 batoniki lub średnia porcja frytek. Więc to trochę za mało na pełny obiad na mieście.

Jeśli jednak zbierzemy swoje 20% z 2 dni to zyskamy 40%, czyli 840 kcal z bardziej przetworzonego jedzenia i jeden dzień jedzenia na 100% czysto. 840 kcal wystarczy na większego burgera lub średnią pizzę.

Jedzenie intuicyjne nie wyklucza zwracania uwagi na porcje

Można wręcz powiedzieć, że jedzenie intuicyjne polega na obserwacji swoich porcji i uczeniu się, kiedy i ile powinno się zjeść żeby zaspokoić głód. W diecie najbardziej kalorycznymi dodatkami są tłuszcze. Warto więc odmierzać na łyżki i łyżeczki ilość zjedzonego oleju, orzechów, słonecznika, czy awokado.

Tłuszcze dostarczają dużo energii w małej objętości, dlatego szczególnie na redukcji warto uważać na ich ilość.

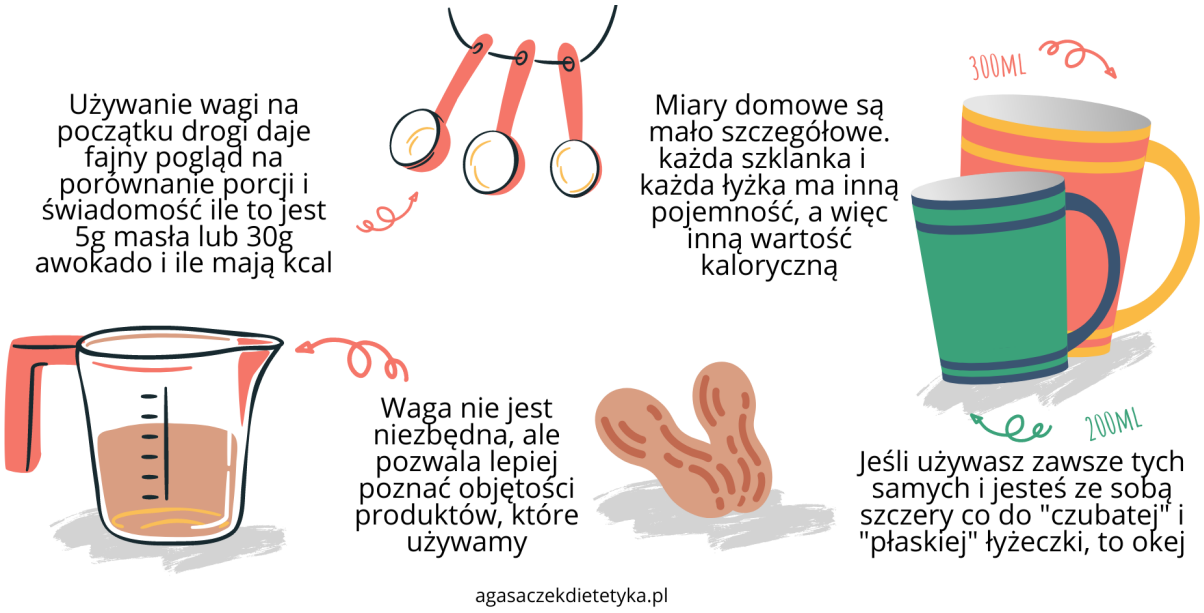
1 łyżka oleju (10g) ma około 90 kilokalorii. To prawie tyle samo ile batonik milkyway lub jedno średnie jabłko (180g). [dane ze strony http://www.ilewazy.pl/]

Warto "liczyć" tłuszcz na łyżki i łyżeczki. Jedna łyżka oleju to maksymalna porcja na jeden posiłek dla jednej osoby. Podobne ograniczenia warto stosować dla masła orzechowego, czy innych smarowideł do kanapek. Stosując takie obliczenia zakładamy, że łyżka mieści 10g oleju, a łyżeczka 5g.

Liczenie kalorii może być pomocna na początku drogi z jedzeniem intuicyjnym

Liczenie kalorii i stosowanie wagi kuchennej może być uciążliwe, szczególnie dla osób początkujących. Niestety bez stosowania miarek ciężko jest określić ile nasze ciało potrzebuje energii dla chudnięcia lub utrzymania masy ciała.

Moim zdaniem przez pierwsze 2 miesiące warto korzystać z wagi (albo z http://www.ilewazy.pl/), aby dowiedzieć się jak wyglądają “porcje”, które pozwolą na zaspokojenie zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze.



Do liczenia można wykorzystać aplikację fitatu. Podstawowe funkcje są w niej za darmo! https://www.fitatu.com/

Zbyt małe posiłki

Wbrew pozorom, aby schudnąć nie trzeba jeść mało! Powiem więcej. W redukcji masy ciała liczy się objętość! Posiłki o dużej objętości zawierają mniej kilokalorii w 100 g i zajmują więcej talerza, przez co wydaje nam się, że jemy więcej. Dodatkowo objętościowe posiłki “zapychają” żołądek zmniejszając uczucie głodu (chociaż “ochota na coś po posiłku” może nadal pozostawać, z powodu bycia długo w deficycie). Kluczem do zmniejszenia głodu i zwiększenia szans na udaną redukcję są owoce warzywa oraz woda!

Z owoców najmniej kaloryczne są truskawki, maliny, jabłka. Warto dodawać je do posiłków. Dobrym pomysłem jest też dorzucanie startej cukinii lub marchewki do sosów, zup, czy nawet owsianek! Świetnie zwiększają objętość dania a dodatkowo są źródłem witamin i minerałów. W diecie redukcyjnej powinny królować również sałaty, strączki czy kiełki jako sposób na zwiększenie objętości.

Zbyt smaczne posiłki

Posiłki (również w czasie odchudzania) powinny być smaczne, aby przynosić satysfakcję z jedzenia. Niestety zbyt smakowite posiłki zachęcają do zjadania więcej. Dlatego warto założyć sobie do 1 bardzo pysznego posiłku na który "aż nie mogę się doczekać" i pozostałe 2-4 nadal smaczne, ale nie "wyjątkowe".

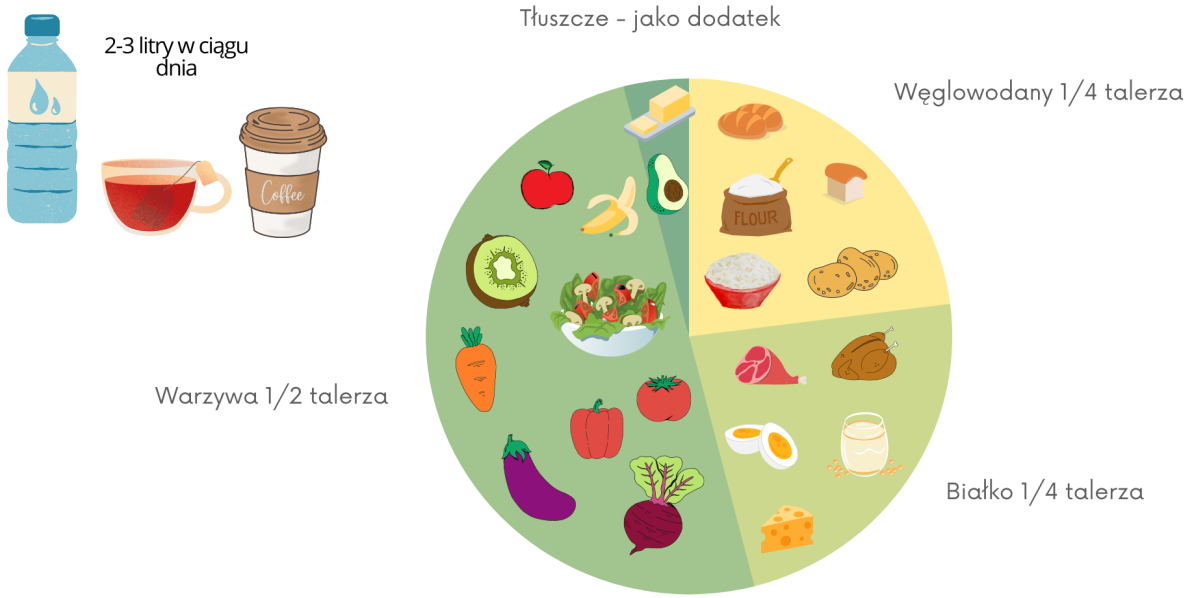
Jak poprawnie bilansować posiłki? - Talerz zdrowia

Prawidłowe komponowanie posiłków pozwala na zapewnienie organizmowi wszystkich niezbędnych składników. Prawidłowo zbilansowane posiłki pozwalają również na zwiększenie poziomu sytości i ułatwiają utrzymanie prawidłowej masy ciała. Jednym z prostych sposobów na przedstawienie dobrego bilansowania posiłków jest tzw. "talerz zdrowia".

W przypadku insulinooporności ważne jest, aby jeść **posiłki o niskim indeksie glikemicznym.** Prawidłowe łączenie produktów węglowodanowych (które powodują najsilniejszy wyrzut insuliny) z produktami białkowymi i/lub tłuszczowymi i/lub warzywami, powoduje obniżenie indeksu glikemicznego. Dzieje się tak ponieważ pokarm wolniej się wchłania, a zmiany poziomu cukru są mniejsze.

W dietetyce nie ma "złych" i "dobrych" produktów. Jednak w zależności od stanu zdrowia, wieku i masy ciała niektóre produkty lepiej wpływają na organizm i inne gorzej.

Produkty o większych wartościach odżywczych powinny stanowić podstawę Pani diety. Produktów o gorszych wartościach odżywczych raczej nie powinny być podstawą diety. Mogą się jednak w niej pojawiać od czasu do czasu (np. 1 raz w tygodniu/miesiącu). Dlatego właśnie warto wprowadzić zasadę 80:20!



agasaczekdietetyka.pl

Dieta o niskim indeksie glikemicznym

Niski indeks glikemiczny jest bardzo istotny w przypadku cukrzycy (w tym cukrzycy ciążowej). Dbanie o niski indeks glikemiczny pozwala również na zmniejszenie uczucia senności po posiłkach. Warto dbać o utrzymanie diety o jak najniższym indeksie glikemicznym (IG) lub ładunku glikemicznym (ŁG). Warto znać oba wskaźniki, ponieważ nieco różnią się od siebie. Warto zaznaczyć, że mówiąc o IG i ŁG zwracamy uwagę na zawartosć węgowodanów!

- IG oblicza się biorąc pod uwagę ilość węglowodanów (50g) w produkcie spożywczym, a nie jego standardową porcję. więc w przypadku arbuza dla obliczenia IG należy zjeść ponad 50 g arbuza!
- ŁG oblicza się na podstawie “standardowej porcji”. Pozwala ocenić jak ta standardowa porcja (np. 100g arbuza) wpływa na glikemię.

Wyniki uzyskiwane w IG ŁG często są podobne. Istnieją jednak wyjątki takie jak arbuz.

IG arbuza= 75, natomiast ŁG=63, a więc jedna porcja arbuza w rzeczywistości nieznacznie podnosi poziom cukru we krwi.

Indeks glikemiczny

Najprościej mówiąc - indeks glikemiczny to porównanie jak bardzo wzrasta poziom cukru (stężenie glukozy, czyli tzw. glikemia) we krwi po spożyciu różnych produktów. Im indeks glikemiczny jest niższy tym lepiej!

- **produkty o niskim indeksie glikemicznym (<55)** powinny stanowić podstawę diety. Są to np. pełnoziarniste kasze i płatki, ciemna czekolada, orzechy, warzywa, owoce, produkty mleczne bez cukru, strączki
- **produkty o średnim indeksie glikemicznym (56-70)** mogą być stosowane jako dodatek do produktów o niskim indeksie. Są to np. chleby i bułki, kasza kuskus, banany, winogrona, słodzone produkty mleczne
- **produkty o wysokim indeksie glikemicznym (>70)** nie powinny pojawiać się zbyt często**.** Są to np. pączki, pszenne chleby i bułki, ziemniaki, frytki, krakersy, ciasteczka.

Łączenie produktów sprawia, że indeksy glikemiczne "sumują się", ponieważ jedząc posiłek zjadamy wszystkie jego elementy, a nie jeden produkt. Dlatego produkty o wysokim IG mogą być spożywane w towarzystwie produktów o niskim IG, ponieważ dzięki temu ich IG obniża się. Przykładem może być np. owsianka na wodzie z jogurtem bez cukru, tartą marchewką lub cukinią, owocami jagodowymi i orzechami. Chociaż płatki mają wysoki IG to pozostałe produkty go obniżają!

W dalszej części ebooka przygotowałam listę produktów z podziałem na zalecane i niezalecane. W tym podziale uwzględniłem dietę redukcyjną oraz dietę o niskim IG.

Ładunek glikemiczny

Ładunek glikemiczny mówi o tym jak bardzo porcja danego produktu wpłynie na nasze stężenie cukru.

Co wpływa na ładunek glikemiczny?

- **zawartość cukrów (w tym cukrów prostych)**

Produkty o wysokiej zawartości cukrów prostych (np. herbatniki, landrynki, cukier, miód, biszkopty, krakersy, produkty z mąki o niskim typie) prowadzą do szybkiego wyrzutu

glukozy oraz insuliny. Cukry złożone (np. skrobia z chleba żytniego, czy ryżu brązowego) muszą zostać rozłożone zanim będą mogły zostać wchłonięte. Dlatego skok cukru będzie tu mniejszy. Dla obniżenia IG warto więc stosować produkty mniej przetworzone.

- **stopień rozgotowania**

Rozgotowanie produktów wpływa na to jak bardzo cukier zamknięty w produkcie będzie się uwalniał. Z rozgotowanych i bardzo miękkich produktów (rozgotowany ryż, makaron, kasza, owoce, warzywa) cukier uwolni się w większym stopniu niż z tych twardych, ponieważ komórki budujące te pokarmy zostają bardziej zniszczone w wyniku długiego gotowania.

Aby obniżyć IG należy unikać rozgotowywania potraw. Zdecydowanie zdrowiej jest zjeść twarde ziemniaki, makaron lub kaszę. A dodatkowym pluem będzie dłuższy czas żucia oraz większa sytość związane z posiłkiem.

- **zawartość błonnika**

Źródłem błonnika są produkty pełnoziarniste owoce oraz warzywa. Błonnik wypełnia nasz żołądek i odpowiada za zwiększanie objętości. W jelitach błonnik rozpuszczalny tworzy warstwę śluzu, która spowalnia i ogranicza wchłanianie cukrów prostych. Dzięki czemu skoki cukru i insuliny są mniejsze.

- **zawartość białka i tłuszczy**

Obecność białka oraz tłuszczy spowalnia opróżnianie żołądka, a więc wchłanianie się cukrów. Zjedzenie produktu składającego się z samego cukru powoduje gwałtowny skok glukozy oraz insuliny. Jeśli produkt węglowodanowy połączymy z białkiem lub tłuszczem trawienie i przechodzenie treści pokarmowej z żołądka do jelit będzie wolniejsza. Tak działa wcześniej przytoczony przykład owsianki z jogurtem, tatą marchewka, owocami i orzechami. Podobnie zadziała zjedzenie nieco mniejszego ciasta w towarzystwie jogurtu, czy lodów z dodatkiem owoców, jogurtu i płatków!

Aktywność fizyczna

Aktywność fizyczna jest potrzebna dla zachowania zdrowia i może stać się źródłem przyjemności!

- aktywność fizyczna sprawia, że mięśnie chętniej przyjmują glukozę (są mniej insulinooporne)
- dodatkowo pozwala spalać kilokalorie

Każda aktywność fizyczna jest dobra!

Do aktywności fizycznej można zaliczyć spacery, (nawet te krótkie do sklepu), sprzątanie w domu, zakupy, jazda na rowerze, pływanie, wycieczki górskie itp. Zalecenia mówią o minimum 150-300 minut umiarkowanej aktywności tygodniowo. Można to zrealizować dzięki codziennym spacerom po około 45 minut.

W przypadku redukcji masy ciała warto jest też wprowadzić treningi siłowe, co najmniej 1-2 razy w tygodniu. Na IKP powinien znajdować się program darmowych ćwiczeń dostosowanych do osób zdrowych i chorych o różnym stopniu wytrenowania. https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/lepsza-kondycja-w-8-tygodni

Jak obiecałam mam też kilka przykładowych zestawów treningowych z Youtube. Zestawy zawierają rozgrzewkę + trening, dlatego mają 30-60 minut. Ale na początek wystarczy 10 minut rozciągania.

- 40 min siłowy MODELOWANIE SYLWETKI | TRENING SIŁOWY W DOMU
- 30 min ROZCIĄGANIE NÓG I POŚLADKÓW 🦵 | POCZUJ LUZ | STRETCHING | 3...
- 23 min PRZYJEMNE ROZCIĄGANIE 25 MIN. 🎀| ODSTRESUJ SIĘ PRZED ŚWIĘTA...
- 18 min BIODRO - STAW ŻYCIA I Zestaw Naprawczy ZA DARMO!
- 15 min Rozruszaj swój kręgosłup w domu bez sprzętu I Rób Ruch 6

Źródła składników odżywczych

Dla zdrowej i zbilansowanej diety należy zadbać o prawidłową zawartość składników odżywczych. Podstawowe składniki odżywcze tzw. “makro” to białka, tłuszcze i węglowodany. W zaleceniach uwzględniłem zarówno dietę o niskim IG, zalecenia diety redukcyjnej oraz po prostu “zdrowej diety”.

Białka

Białka są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. To właśnie one wchodzą w skład mięśni, narządów, czy hormonów i soków trawiennych.

Produkty białkowe bez dodatku cukru są produktami o niskim IG. Podobnie produkty mięsne oraz ryby i strączki mają niski indeks glikemiczny i są polecane w diecie.

Źródła białek

	Produkty zalecane	**Produkty niezalecane**
Nabiał	**Jaja,** **mleko 1,5-2%,** **kefir,** **maślanka,** **jogurt naturalny około 2%** **sery białe,** **serek wiejski lekki** **skyr naturalny** **skyr owocowy** (np. firmy Pilos z Lidla są bez cukru) **twaróg chudy, półtłusty** **serek bieluch lekki**	**sery żółte** (mają niski IG , ale dużo tłuszczu nie są polecane) **śmietana, śmietanka** (niski Ig, ale sporo tłuszczu) **produkty mleczne z cukrem** **twaróg tłusty, wędzony** **serki homogenizowane** (przeważnie mają dużo cukru) **serki do smarowania** typu “mój ulubiony”, “Almette” (tłuszcz)
Mięso	**kurczak,** **indyk** **chude wędliny (2-3x/tyg max)** **królik** **cielęcina (łopatka, udziec)** **wołowina (łopatka, mostek)** **wieprzowina (schab, szybka)**	**Mięsa przetworzone:** metka, mortadela pasztet gotowe burgery parówki kiełbasy kaszanki boczek

		gęś, jagnięcina, Podroby: grasica, wątróbka cielęca, wieprzowa, wołowa
Ryby	**Ryby zarówno filety jak i z puszki** **1x/ tydzień ryby tłuste, jako źródło omega-3, EPA i DHA** łosoś tuńczyk sardynka makrela skorupiaki karp dorsz, lin, ostrygi, raki, halibut, karp, kraby, krewetki, makrela, okoń, pstrąg, sandacz, sola, szczupak, szproty, śledź,	Ryby w oleju (dużo tłuszczu) Ryby wędzone (dużo soli)
Strączki	**fasola biała,** **fasola czerwona** **groch,** **soczewica czerwona** **soczewica zielona** **ciecierzyca** **soja**	

Produkty wege	**Tofu** naturalne, wędzone z przyprawami **kotlety sojowe** (suszone, bez dodatków) wegańskie jogurty (bez cukru)	kiełbaski, parówki, hamburgery inne "mięsa" wegańskie - produkty wysokoprzetworzone, dostępne "na lodówkach" wegańskie sery żółte (są na oleju kokosowym lub palmowym)

Tłuszcze

Tłuszcze są ważne, ponieważ wchodzą w skład błony komórkowej komórek, które budują nasze ciało. Są niezbędne do wchłaniania witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (ADEK). Dodatkowo tłuszcz pełni ważną rolę w kontroli sytości i głodu. Pamiętasz, jak się czułaś po zjedzeniu czegoś tłustego? Prawdopodobnie ociężale przez kilka godzin. To właśnie jest związane z tym, że żołądek wolno "wypuszcza" pokarm po jedzeniu. Produkty tłuszczowe są bezpieczne z powodu niskiego indeksu glikemicznego. Niestety z powodu dużej ilości kilokalorii w małej objętości łatwo jest zjeść zbyt dużo energii z tłuszczu.

Tłuszczu w jedzeniu intuicyjnym nie należy jeść "na oko". Dodając olej do pieczenia/smażenia lub sałatek warto odmierzyć go za pomocą łyżki, ponieważ tłuszcze znacznie podnoszą wartość energetyczną posiłku utrudniając redukcje.

Oprócz typowych źródeł tłuszczy, które wymieniłam poniżej, tłuszcze występują również w produktach mlecznych, w mięsie, a nawet w pieczywie!

W diecie wyróżniamy kilka rodzajów kwasy tłuszczowych. Są to kwasy tłuszczowe nasycone i kwasy tłuszczowe trans (których należy unikać) oraz kwasy tłuszczowe jednonienasycone oraz wielonienasycone (do których m.in. należą kwasy niezbędne omega-3 EPA i DHA).

Kwasy tłuszczowe nasycone znajdują się w mięsie, mleku i produktach mlecznych. Te kwasy wpływają na wzrost ryzyko chorób serca z powodu zwiększania "złego" cholesterolu LDL. **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone** znajdują się w olejach roślinnych np. w rzepakowym, słonecznikowym, czy oliwie z oliwek. A kwasy tłuszczowe wielonienasycone występują w tłuszczach roślinnych oraz w rybach. Te kwasy zmniejszają ryzyko chorób serca, czy rozwoju cukrzycy i warto wprowadzić je do diety.

Źródła Tłuszczy

	Produkty zalecane	**Produkty niezalecane**
Ziarna i orzechy	**słonecznik,** **sezam,** **orzechy laskowe,** **orzechy włoskie,** **orzechy ziemne,** **siemię lniane** **pestki dyni** **pestki słonecznika** **mak**	
Oleje do smażenia	**oliwa z oliwek** **olej rzepakowy** **olej słonecznikowy**	**olej kokosowy** **olej palmowy** **masło klarowane**
Oleje na surowo (sałatki)	**olej lniany** **olej z wiesiołka** **olej z orzechów włoskich** **oliwa z oliwek**	

Węglowodany

Węglowodany, inaczej cukry są źródłem energii dla naszego organizmu. Podstawowym paliwem jest **glukoza** - prosty cukier, do którego rozkładane są cukry złożone pochodzące z diety. Dla obniżenia IG węglowodanów warto stosować dodatek białkowy (szynka, serem serek, twaróg), tłuszczowy (masło, nasiona, olej) oraz błonnikowy (warzywa i owoce).

Cukry proste to te pochodzące z przetworzonych produktów np. białego pieczywa, cukru białego, miodu, syropu klonowego, drożdżówek, ciast i ciasteczek. Mają one wysoki IG, ponieważ powodują szybki wyskok poziomu cukru we krwi oraz insuliny.

Cukry złożone to te pochodzące z ciemnego pieczywa, makaronu, płatków owsianych, czy jaglanych oraz owoców i warzyw. Cukier złożony składa się z połączonych ze sobą cukrów prostych. Ponieważ musi zostać rozłożony, w mniejszym stopniu podnosi poziom cukru i insuliny.

Źródłem węglowodanów są produkty z poniższej listy, ale też owoce, warzywa i słodycze. Warto wybierać węglowodany złożone pochodzące z owoców i warzyw. Zawierają one błonnik, który nie ulega trawieniu.

Źródła węglowodanów

	Produkty zalecane	**Produkty niezalecane**
Pieczywo	**graham** **ciemne** (żytnie, pszenno-żytnie)	**białe,** (pszenne) **chleb chrupki,** **sucharki,**
Kasze	**kasza jęczmienna** **kasza gryczana**	**Kaszka kukurydziana** **kasza manna** **kasza jaglana**
mąki	**mąki o wyższych typach np. >550** (i inne np. z ciecierzycy)	**mąka typ 450**
makarony	**makarony pełnoziarniste** **makarony** z ciecierzycy/ soczewicy/ grochu	**jasny makaron** rozgotowane makarony
inne	**płatki owsiane górskie**	**płatki owsiane błyskawiczne** **wafle ryżowe** **paluszki słone, paluszki z sezamem** **chipsy** **prażynki**
słodycze	**czekolada deserowa, gorzka** **domowe ciasta** (np. na słodziku), ale też małe porcje ciast ze sklepu np. 50g, w towarzystwie jogurtu, maślanki, skyra, owoców lub jako dodatek do posiłku	**ciasta, ciasteczka** **cukierki** **landrynki** **galaretki** **biszkopty, słomka ptysiowa** **czekolada mleczna, nadziewana**
Ryż	**brązowy** **dziki** **czarny**	**biały** (wysoki IG)

Owoce i warzywa

Owoce i warzywa są źródłem węglowodanów i błonnika. Warto wybierać owoce o niższej zawartości cukru np. maliny, truskawki, jabłka i ograniczać te o większej zawartości cukrów np. banany, winogrona. Dla obniżenia IG warto jeść owoce z jakimś dodatkiem np, tłuszczowym (orzechy) lub białkowym (jogurt).

Dla zdrowia bardziej korzystne są surowe owoce i warzywa. W przypadku gotowanych, lepiej jest gotować je na twardo. Rozgotowane owoce i warzywa mają wyższy IG.

	Produkty zalecane	**Produkty niezalecane**
Warzywa	**awokado,** **bakłażan,** **bób,** **brukselka,** **buraki,** **cebula,** **chrzan,** **cukinia,** **groszek** **kapusta biała,** **kapusta kiszona,** **kapusta pekińska,** **kapusta czerwona,** **kalarepa,** **kapary,** **marchew,** **ogórki świeże i kiszone,** **pomidory (w tym przetwory np. passata, przecier, pulpa)** **papryka,** **pietruszka,** **rzodkiewka**	**kukurydza** (wysoka zawartość cukru, jako pojedynczy produkt niewskazana, ale jako dodatek do sałatek, czy pizzy jest idealna) rozgotowane warzywa
Owoce	**agrest,** **ananas,** **arbuz,** **brzoskwinie,** **czereśnie,**	**banan świeże i suszone,** **mango** **melon,** **rodzynki** **daktyle**

	grejpfrut, **gruszki,** **jabłka,** **jagody,** **kiwi,** **maliny,** **mango,** **morele świeże,** **pigwa,** **oliwki,** **pomarańcze,** **porzeczki czerwone i czarne,** **śliwki,** **truskawki,** **wiśnie,** **żurawina**	**winogrona** **suszone jabłka** (wysoki IG) **syropy owocowe** **soki owocowe** **nektary owocowe** **owoce suszone** **owoce w syropie** **dżemy** **powidła** (wysoki IG) rozgotowane owoce, kompoty (w tym te bez cukru)
Grzyby	**wszystkie (**jadalne 😜**)**	

Przykładowe posiłki

Przygotowałam 2 dni jadłospisu w diecie o niskim IG. Są to przepisy na 1 osobę. Gotując dla większej ilości porcji wystarczy pomnożyć ilość. Rozpisałam dla nich białka tłuszcze i węglowodany. Dodatkowo każdego dnia dorzucam małą przekąskę po kolacji, ponieważ wspominała Pani o głodzie i ochocie na podjadanie. Ponieważ wspominała Pani o braku czasu, ale też o braku głodu w pracy nie dawałam nic pomiędzy śniadaniem, a obiadem.

10.00 śniadanie - kanapka z twarogiem i warzywami
kanapka na chlebie graham (90g) z twarogiem chudym (120g), sałatą i pomidorkami (80g)

- chleb graham 90g (3 kromki) → źródło węglowodanów (W) i błonnika (bł)
- twaróg chudy 120 g (½ opakowania) → źródło białka (B) i tłuszczu (T)
- masło/margaryna 10g (1 łyżeczka)→ T
- pomidory 80g → Bł

kawa z mlekiem → B i T

16.00 obiad - kurczak z brokułami i ryżem
Kurczak (pierś 100g) z brokułami (200g), papryką (120g), cebulą (50g) i ryżem brązowym (50g) z olejem rzepakowym (10 ml) i przyprawami: chilli, kurkuma, papryka słodka, tymianek

- kurczak 100g → B i T
- brokuły (½ sztuki) → B, Bł i W
- papryka, cebula → bł i W
- ryż brązowy 50g (przed ugotowaniem) → W. Bł
- olej 10g (1 łyżka) → T

Ryż gotujemy wg. przepisu, pierś z kurczaka w przyprawach i oliwie, warzywach i niewielkiej ilości wody pieczemy w naczyniu żaroodpornym. Tak przygotowany sos podajemy z ryżem.

18.00 Kolacja - Sałatka makaronowa
Sałatka makaronowa z: makaronu pełnoziarnistego (35g - przed ugotowaniem) z tuńczykiem (60g), kukurydzą (40g), z sałatą lodową (100g), pomidorem (100g), oliwkami czarnymi (20g) z jogurtem 2% (70g) i przyprawami (chilli, papryka słodka, pietruszka

- makaron pełnoziarnisty 35g (½ szklanki) → W i Bł
- tuńczyk 60g (1 mała puszka) → B i T
- kukurydza 40g (2 łyżki) → W i bł
- pomidory i sałata → Bł
- oliwki 20g (1 łyżka) → W, Bł i T
- jogurt 70g (½ kubeczka) → B i T

Makaron gotujemy al dente, wrzucamy do miski z pozostałymi składnikami.

21.00 Przekąska - “chipsy z ciecierzycy”
Ciecierzyca w zalewie (50g), oliwa (5g), papryka ostra, czosnek mielony, sól, pieprz, papryka słodka.

- ciecierzyca (50g) → B, Bł. W
- oliwa (5g) → T

10.00 śniadanie Kanapki z hummusem i szynką
kanapka na chlebie graham z hummusem, szynką, papryką i sałatką

- chleb graham (90g - 3 kromki) → W, Bł
- hummus 80g (2 łyżki) → B, T
- szynka (3 plastry)→ B, T
- papryka (80g), sałata → W, Bł

Kawa z mlekiem

16.00 obiad - dorsz z kaszą i warzywami
dorsz (100g) pieczony w ziołach z kaszą jęczmienną (50g), oliwą (10g) i warzywami (papryka, cukinia, tarta marchew, przecier pomidorowy)

- dorsz (100g) → B i T
- kasza (50g - ½ woreczka) → W, Bł, B
- oliwa → T
- warzywa → W, Bł

Dorsza posmarować częścią oliwy wymieszanej z przyprawami (tymianek, sól) i piec w piekarniku 20 min, w 200 st. Warzywa z resztą oliwy i przyprawami (czosnek, pieprz ziołowy, oregano) dusić na patelni około 20 minut. Kaszę ugotować

18.00 Kolacja Frytki i sałatka z jajkiem
Frytki mrożone (200g), mix sałat, 2 jaja, 1 (180g) pomidor, i dip jogurtowy z octem, czosnkiem i bazylią

- Frytki mrożone - 200 g → W i T
- jaja 100g (2 szt) → B i T
- mix sałat, pomidor 180 g → W, Bł
- jogurt naturalny 40g → B, T

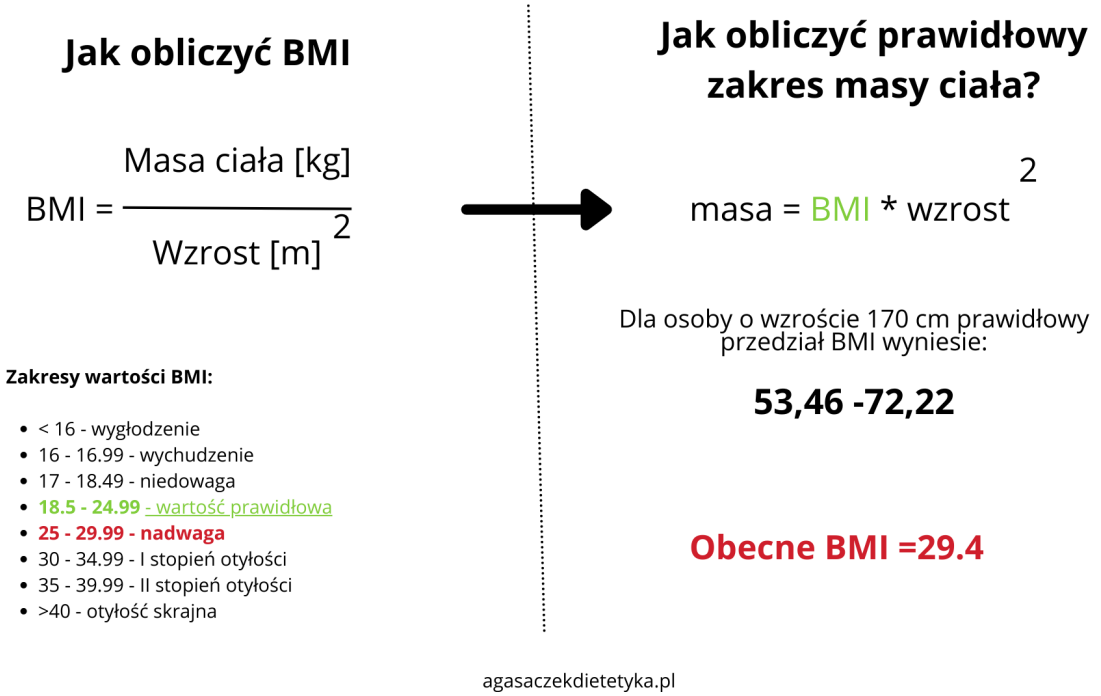
Frytki przygotować w piekarniku lub we frytkownicy beztłuszczowej (bez dodatku soli i tłuszczu).

21.00 Przekąska - warzywa z piekarnika
Marchewka, papryka cukinia pieczone z przyprawami

- marchew 90g (2 szt) → W, Bł
- cukinia 50 g → Bł, W
- papryka 90 g → Bł, W
- oliwa 5g → T
- rozmaryn, tymianek, czosnek, papryka słodka

Cukinię pokroić w plasterki, resztę warzyw w słupki, posypać przyprawami i oliwą. Piecz w 180 st przez około 20 minut.

DODATEK: Jak obliczyć BMI?



Źródła i polecana literatura:

Przygotowywując zalecenia korzystałam z kilku poradników. Polecam je zakupić, jeśli chce Pani dokładniej zapoznać się z tematem intuicyjnego odżywiania się.

1. *o poście przerywanym* - Intermittent fasting - czy działa? - dr Damian Parol
2. ocet jabłkowy: https://kamilpaprotny.pl/ocet-jablkowy Ocet jabłkowy - hit, czy kit? - Dietetyka Kuba Pągowski | Dietetyk Kielce
3. *"Jem intuicyjne"* - Evelyn Tribole, Elyse Resch - https://www.ceneo.pl/22764037

   książka dość szeroko opisuje jedzenie intuicyjne oraz jedzenie uważne w różnych grupach wiekowych, a także w przypadku występowania zaburzeń odżywiania. Jest to książka z 1995 roku (w Polsce wydana w 2013), co w przypadku nauk związanych ze zdrowiem jest dość długim okresem czasu i sprawia, że niektóre dane mogą być nieaktualne. Uważam jednak, że warto po nią sięgnąć, aby zrozumieć "ducha jedzenia intuicyjnego"

4. *"Pożegnaj wagę"* - Joseph Ciarrochi, Ann Bailey, Russ Harris - https://www.ceneo.pl/85260881 -książka jest poradnikiem z ćwiczeniami i jest oparta na terapii ACT. W doskonały sposób tłumaczy motywację i emocje związane z jedzeniem. Jest napisana bardzo prostym językiem i moim zdaniem doskonale tłumaczy jedzenie intuicyjne w redukcji masy ciała. Książka uczy również jak kierować się swoimi wartościami we wprowadzaniu zmian w diecie (oraz w życiu).
5. "Jak pokonać obajdanie się" - Fairburn Christopher G. https://www.ceneo.pl/32165372
6. o adaptacjach metabolicznych i zatrzymaniu wagi w czasie redukcji https://agasaczekdietetyka.pl/adaptacje-metaboliczne/

Oprócz tego polecam podcasty oraz blogi, które są bogate w treści na temat jedzenia intuicyjnego oraz utraty masy ciała.

1. https://wiem-co-jem.pl/kategoria/psychodietetyka/
2. https://bartoszjaniszewski.pl/
3. https://dietetykanienazarty.pl/blog