



**ZDROWE
ZASADY
ODŻYWIANIA
W PIGUŁCE**

healthy plan by ann



ZDROWIE

To ono powinno być naszym największym celem. Jedyna droga, jaką znam, do jego realizacji to prowadzenie zdrowego stylu życia.

Codziennie, na różne sposoby, staram się Was do tego zachęcać. Tym razem pomyślałam o mini ściągawce dla Was. Po to, abyście najważniejsze zasady mogli znaleźć w jednym miejscu. Będą to uniwersalne zasady, niemniej pamiętajmy, że mamy różne nawyki, płęć, wzrost, masę ciała, temperament i geny.

Dlatego obserwujmy swoje ciało i samopoczucie. Słuchajmy sygnałów, które wysyła nam organizm, kiedy broni się przed szkodliwym jedzeniem lub przed aktywnością, która jest z jakiegoś powodu niekorzystna. Reagujmy, gdy ciało lub psychika zgłasza przemęczenie. Ale przede wszystkim poszerzajmy swoją wiedzę i trwajmy w swoich postanowieniach.

Anna Lewandowska

1

ODŻYWIJ SIĘ REGULARNIE, ROZPOCZYNAJĄC KAŻDY DZIEŃ OD ŚNIADANIA

Stare przysłowie mówi: „Śniadanie zjedz sam, obiadem podziel się z przyjacielem, a kolację oddaj wrogowi”. Zwykle jednak odżywiamy się w sposób całkowicie odwrotny. Rezygnujemy ze spożywania śniadań, a kolacja staje się najbardziej obfitym i jednocześnie najbardziej kalorycznym posiłkiem spożywanym w ciągu dnia.

Tymczasem to śniadanie powinno być dla nas posiłkiem najważniejszym. Zaleca się, aby było ono zjedzone w ciągu godziny po przebudzeniu się. Przeprowadzone do tej pory badania potwierdziły, że osoby, które spożywają śniadania, mają istotnie niższą masę ciała, niż osoby, które pomijają pierwszy posiłek. Pamiętaj także o regularnym spożywaniu pozostałych posiłków.

Dziennie zjadaj 5 posiłków, w tym 3 posiłki główne (śniadanie, obiad i kolacja) i 2 mniejsze przekąski spożywane na II śniadanie i podwieczorek. Posiłki spożywaj co około 3 godziny. Nie podjadaj między posiłkami. Kolację zjedz natomiast nie później niż 2-3 godziny przed snem. Po pomysły na zdrowe i smaczne śniadania możesz zajrzeć na mojego bloga [Śniadania](#).

2 WYBIERAJ RÓŻNORODNE PRODUKTY SPOŻYWCZE

Wybieraj produkty z różnych grup. Zadbaj o to, aby w Twoim codziennym menu znalazły się warzywa, owoce, produkty zbożowe, produkty będące źródłem białka (nabiał, mięso, ryby, jaja) i zdrowe tłuszcze roślinne. Pamiętaj, że im bardziej kolorowy będzie Twój talerz, tym mniejsze będzie potencjalne ryzyko powstania niedoborów pokarmowych.



3 SPOŻYWAJ GŁÓWNI PRODUKTY ZBOŻOWE PEŁNOZIARNISTE

Spośród produktów zbożowych wybieraj głównie te z pełnego ziarna (np. chleb razowy, grube kasze (np. gryczana), ryż brązowy, makaron pełnoziarnisty). Pamiętaj, również o odpowiedniej podaży błonnika, która usprawni pracę Twoich jelit i pomoże Ci w walce z zaparciami. Równie ważne jest **sięganie po produkty o niskim indeksie glikemicznym (< 55)**. Pomoże Ci to zapobiec gwałtownym wahaniom glukozy we krwi po posiłku.

4 ROZWAŻ ELIMINACJĘ GLUTENU

Coraz częstszym problemem w naszych czasach są różnego rodzaju alergie i nietolerancje pokarmowe. Wśród tych najczęściej występujących jest nietolerancja glutenu. Jeśli cierpisz na różnego rodzaju dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego (np. gazy, wzdęcia, bóle brzucha, biegunki), sprawdź koniecznie czy ich przyczyną nie jest gluten. Jeśli Twoje obawy się potwierdzą, wyklucz ze swojej diety pszenicę, żyto i jęczmień oraz spożywaj jedynie certyfikowany owies bezglutenowy. Zamiast wspomnianych zbóż wybieraj kaszę gryczaną lub jaglaną, amarantus, komosę ryżową i ryż. Gwarantuję, że z łatwością znajdziesz zdrowe zamienniki dla zbóż glutenowych, a Twoja dieta nabierze kolorów.



5

POSTAW NA WARZYWA. JEDZ ŚWIEŻE OWOCE

Postaraj się, aby w Twojej diecie znalazło się więcej warzyw niż owoców. Wybieraj różnokolorowe warzywa i owoce. Pamiętaj, że kolor w dużej mierze determinuje ich wartość odżywczą. Warzywa i owoce zielone, takie jak: sałata, szpinak, jarmuż, kapusta, brokuły i brukselka są dobrym źródłem żelaza i kwasu foliowego, pomarańczowe (np. marchew i morele) zawierają sporo beta-karotenu, żółte (np. cytryna) są z kolei **dobrym źródłem witaminy C**. Postaw na rodzime i sezonowe warzywa i owoce. Spożywaj je zwłaszcza w postaci surowej. W porze zimowej sięgaj również po mrożonki. Spośród owoców szczególnie polecam owoce jagodowe. Zawierają one sporo witamin i antyoksydantów. Możesz z nich przyrządzać pyszne sałatki, koktajle czy sorbety, które doskonale zastępują lody ze sklepu.

6 OGRANICZ SPOŻYCIE NABIAŁU

W przypadku produktów mlecznych warto wnikliwie obserwować reakcje organizmu po ich spożyciu ze względu na ich możliwe właściwości alergizujące. Jeśli zaobserwujesz u siebie niepokojące objawy po spożyciu mleka krowiego, rozważ jego eliminację z diety. W zamian wprowadź do swojego menu napoje roślinne (np. ryżowy, migdałowy, kokosowy). Pamiętaj również o uzupełnieniu wapnia. Jego dobrym źródłem oprócz nabiału są zielone warzywa liściaste, różnego rodzaju pestki i nasiona (np. mak, nasiona chia, sezam), nasiona roślin strączkowych czy migdały.



7

SPOŻYWAJ PEŁNOWARTOŚCIOWE BIAŁKO

Do pełnowartościowych białek zaliczane są te pochodzenia zwierzęcego, takie jak jaja, mleko i jego przetwory, mięso, ryby i drób. Do białek mniej wartościowych zalicza się większość białek pochodzenia roślinnego oraz niektóre kasze, takie jak komosa ryżowa czy amarantus. Zawierają one mniej aminokwasów egzogennych, więc te muszą być uzupełniane w codziennej diecie. Spośród białek roślinnych wysoką wartością odżywczą charakteryzują się białka roślin strączkowych (głównie białko sojowe). W kontekście prawidłowego odżywiania jako główne źródła białka polecam ryby, strączki i białe mięso.

8

WŁĄCZ DO DIETY RYBY MORSKIE

Okolo 2-3 razy w tygodniu wprowadz do swojej diety ryby. Wybieraj zwłaszcza tłuste ryby morskie, takie jak śledź, łosoś, halibut czy makrela. Ryby te są dobrym źródłem wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3. **Tłuszcze te są niezbędne** do prawidłowego funkcjonowania naszego mózgu. Wspierają także nasz układ odpornościowy.





WYBIERAJ ZDROWE TŁUSZCZE

Zaproś do kuchni zdrowe tłuszcze takie jak masło klarowane oraz oleje roślinne (olej kokosowy, olej rzepakowy, olej lniany oraz oliwę z oliwek). Masło klarowane ma wysoką temperaturę dymienia, dzięki czemu idealnie nadaje się do przygotowywania potraw smażonych. Do obróbki termicznej również warto używać oleju kokosowego, który jest bardziej stabilny od innych olejów roślinnych. Przewagą oleju kokosowego nad innymi nasyconymi tłuszczami jest brak cholesterolu, który występuje we wszystkich tłuszczach zwierzęcych. Pozostałe oleje roślinne polecam stosować głównie na surowo.

10

SIĘGAJ PO ZDROWE PRZEKĄSKI

Jeśli jesteś amatorem wytrawnych przekąsek, zamień chipsy ze sklepu na te domowej roboty, np. z buraków, selera i marchewki. Jeśli lubisz chrupać, to z pewnością do gustu przypadną Ci też orzechy. **Orzechy są dobrym źródłem magnezu, który pomaga w walce z nadmiernym obciążeniem psychofizycznym i stresem.** Zawierają także duże ilości witaminy E i selenu, przez co posiadają silne właściwości antyoksydacyjne. Codzienne spożywanie jednej porcji orzechów wpłynie pozytywnie na Twoje samopoczucie.



11

OGRANICZ SPOŻYCIE PRODUKTÓW WYSOKOPRZETWORZONYCH

Wyeliminuj z diety produkty wysokoprzetworzone i fast-foody. Pamiętaj, że produkty te są jedynie źródłem pustych kalorii, co oznacza, że dostarczają dużej ilości energii, a są ubogie w witaminy i składniki mineralne. Ponadto często są one źródłem cukrów prostych, nasyconych kwasów tłuszczowych, tłuszczów trans lub soli. Ich spożycie nie tylko zwiększa ryzyko rozwoju otyłości, ale również zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia jej powikłań, takich jak: choroby układu sercowo-naczyniowego, nowotwory czy cukrzyca typu 2.

12

WYBIERAJ ZDROWE SŁODYCZE. SPOŻYWAJ JE W UMIARZE

Chyba wszyscy czujemy do nich słabość, ale głowa do góry. Mam dla Ciebie dobrą nowinę! Nie musisz całkowicie eliminować ich ze swojej diety, jeśli postawisz na przysmaki własnej roboty. Na moim blogu znajdziesz szereg rozwiązań i ciekawych przepisów. Dzięki nim połączysz podniebienie bez wyrzutów sumienia. Nie musisz już sobie odmawiać ciasta, ale zamiast tego ze sklepowej półki wybierz domowy wypiek bez dodatku cukru. **Możesz słodzić naturalnym miodem, a także erytrole, cukrem kokosowym, stewią i ksylitolem (uwaga: nadmierna ilość ksylitolu może doprowadzić do rewolucji żołądkowych).** Te dwie ostatnie substancje słodzące są dobrą alternatywą nie tylko dla cukrzyków. Szczególnie poleca się stewię, która jest znacznie słodsza od ksylitolu oraz ma zerowy indeks glikemiczny. Jeśli szukasz przepisów na zdrowe słodycze, zachęcam Cię do sprawdzenia przepisów z mojego bloga [Słodycze](#).

13

PAMIĘTAJ O PŁYNACH

Dziennie wypijaj około 2-2,5 litrów płynów. Najbardziej polecana jest niskosodowa i niegazowana woda mineralna. Jak źródło płynów możesz spożywać herbaty, w tym szczególnie polecana jest herbata ziołowa, zielona lub biała. Zrezygnuj natomiast ze spożywania słodkich napojów gazowanych.



14

WYBIERAJ WŁAŚCIWE TECHNIKI KULINARNE

W zdrowym odżywianiu oprócz właściwego doboru produktów istotne znaczenie ma również wybór odpowiednich technik kulinarnych. Polecane jest w szczególności gotowanie na parze, ponieważ wiąże się ono z najmniejszymi stratami witamin. Ponadto nie zwiększa tak kaloryczności potraw, jak np. smażenie. Wykorzystaj również gotowanie w wodzie lub pod ciśnieniem oraz pieczenie w naczyniu żaroodpornym. **Unikaj natomiast tradycyjnego smażenia oraz duszenia.** Jeśli już zdecydujesz się wybrać smażenie jako metodę obróbki kulinarnej, wybierz smażenie beztłuszczowe na patelni ceramicznej lub z użyciem małej ilości dozwolonych do tego celu tłuszczów.

15

UWAŻAJ NA SÓL. WYBIERAJ W ZAMIAN NATURALNE PRZYPRAWY

Ogranicz również sól, która zaburza gospodarkę wodną i elektrolitową organizmu i może prowadzić do rozwoju nadciśnienia. Zamiast niej używaj aromatycznych ziół, np. tymianek, lubczyk, estragon, oregano, papryka, pieprz, majeranek, rozmaryn i inne. Jeśli nie chcesz rezygnować ze spożycia soli, zamiast soli kuchennej wybieraj w ograniczonych ilościach sól morską lub sól himalajską. Sól morską uważana jest za bardziej wartościową pod względem odżywczy i zdrowszą od soli kuchennej. Niestety ten typ soli może zawierać śladowe ilości zanieczyszczeń i metali ciężkich. Sól himalajska zawiera natomiast wiele cennych składników mineralnych, które nie występują w soli kuchennej oraz pozbawiona jest zanieczyszczeń mogących występować w soli morskiej.

16

PAMIĘTAJ O REGULARNEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Oprócz diety ważnym elementem zdrowego stylu życia jest także aktywność fizyczna. Dostosuj poziom aktywności do swoich potrzeb i możliwości oraz dotychczasowej formy. Stopniowo staraj się wydłużyć jej czas trwania. Pamiętaj, że najbardziej efektywna jest aktywność fizyczna podejmowana regularnie (najlepiej codziennie, a przynajmniej 3 dni w tygodniu), której czas trwania wynosi minimum 30 minut. Wybieraj głównie ćwiczenia aerobowe. Staraj się przebywać jak najwięcej na świeżym powietrzu, a oprócz poprawy formy zauważysz również poprawę samopoczucia. Jeśli nie wiesz, jakie ćwiczenia wykonywać, możesz sprawdzić mój plan treningowy “Outdoor Cardio” w aplikacji [Diet & Training by Ann](#).

Chcąc zachować zdrowie i dobre samopoczucie w pierwszej kolejności należy zadbać o właściwy sposób żywienia oraz aktywność fizyczną. Pamiętaj jednak, że dieta i trening nie mogą być tylko chwilowym kaprysem, ale powinny być narzędziem do zmiany na całe życie.





ŚNIADANIE

JAJECZNICA Z TOFU

398

kcal

SKŁADNIKI:

- olej kokosowy - ½ łyżeczki (7,5 g)
- tofu - 2 plastry (50 g)
- sól morską - szczypta
- pieprz czarny - szczypta
- jaja kurze - 2 szt. (120 g)
- pomidorki koktajlowe - 4 szt. (80 g)
- szczypiorek - 1 łyżka (5 g)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Na patelni rozgrzej olej.
2. Tofu pokrój w kostkę, posyp solą i pieprzem, smaż na patelni około 1-2 minuty z każdej strony.
3. Wbij jajka, delikatnie wymieszaj.
4. Pomidorki umyj, przekrój na połówki.
5. Gdy jajka zaczną się ścinać, dodaj pomidorki i posiekany szczypiorek, smaż jeszcze chwilę.



PRZEKĄSKA PORANNA

SMOOTHIE CZEKOLADOWO-BANANOWE

239
kcal

SKŁADNIKI:

- banan - $\frac{3}{4}$ szt. (150 g)
- kakao gorzkie - 1 łyżeczka (5 g)
- mleko migdałowe - $\frac{3}{4}$ szklanki (180 ml)
- woda - $\frac{1}{4}$ szklanki (60 ml)
- kurkuma - szczypta
- cynamon - szczypta
- miód pszczeli - $\frac{1}{2}$ łyżeczki (6 g)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Wszystkie składniki zblenduj.

OBIAD

RYBA W SOSIE POMIDOROWYM Z OLIWKAMI

477
kcal

SKŁADNIKI:

- ryż jaśminowy - $\frac{2}{3}$ szk. (63 g)
- cebula - $\frac{1}{2}$ szt. (50 g)
- czosnek - 1 ząbek (5 g)
- olej kokosowy - $\frac{1}{2}$ łyżeczki (7,5 g)
- dorsz świeży (filet bez skóry) - 150 g
- pomidory krojone w sosie własnym - $\frac{2}{3}$ szklanki (160 g)
- oliwki czarne marynowane - 8 szt. (20 g)
- bazyliia świeża - kilka listków
- estragon suszony - szczypta
- tymianek suszony - szczypta
- sól morską - szczypta
- pieprz czarny - szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Przed ugotowaniem przepłucz ryż 1-2 razy pod bieżącą zimną wodą.
2. Ryż ugotuj według przepisu na opakowaniu.
3. Cebulę i czosnek drobno posiekaj.
4. Na patelni rozgrzej tłuszcz i podsmaż cebulę z czosnkiem.
5. Dodaj rybę, pomidory, pokrojone w plasterki oliwki, zioła i przyprawy.
6. Duś pod przykryciem przez około 15-20 minut.
7. Rybę podawaj z ryżem.



PRZEKĄSKA WIECZÓRNA

FASOLKA SZPARAGOWA W SEZAMIE I CHILLI

149
kcal

SKŁADNIKI:

- fasolka szparagowa - 2½ garści (200 g)
- masło klarowane - ⅓ łyżeczki (5 g)
- chili w proszku - szczypta
- sos sojowy - 1 łyżka (10 ml)
- sezam - ¼ łyżki (7,5 g)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Fasolkę ugotuj al dente w osolonej wodzie.
2. Na patelni rozgrzej tłuszcz.
3. Dodaj fasolkę oraz chilli.
4. Całość podduś przez chwilę na średnim ogniu.
5. Pod koniec dodaj sos sojowy i całość wymieszaj.
6. Wyłóż na talerz i posyp sezamem.

KOLACJA

ZUPA KREM Z KALAFIORA I MARCHEWKI

284
kcal

SKŁADNIKI:

- cebula - ¼ szt. (27,5 g)
- czosnek - 2 ząbki (10 g)
- imbir świeży - ½ plastra (5 g)
- kalafior - 200 g
- marchew - 2 szt. (90 g)
- masło klarowane - 1 łyżeczka (7,5 g)
- woda - 1 szklanka (240 ml)
- mleczko kokosowe - 2 łyżki (20 ml)
- sól morską - szczypta
- pieprz czarny - szczypta
- curry - szczypta
- kurkuma - szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Cebulę i czosnek drobno posiekaj, imbir zetrzyj na tarce i podsmaż te składniki na patelni.
2. Kalafiora i marchew ugotuj do miękkości.
3. Dodaj resztę składników.
4. Wszystkie składniki zblenduj na krem i zagotuj. Ilość wody dopasuj do preferencji gęstości zupy.



healthy plan by ann

HPBA.PL