

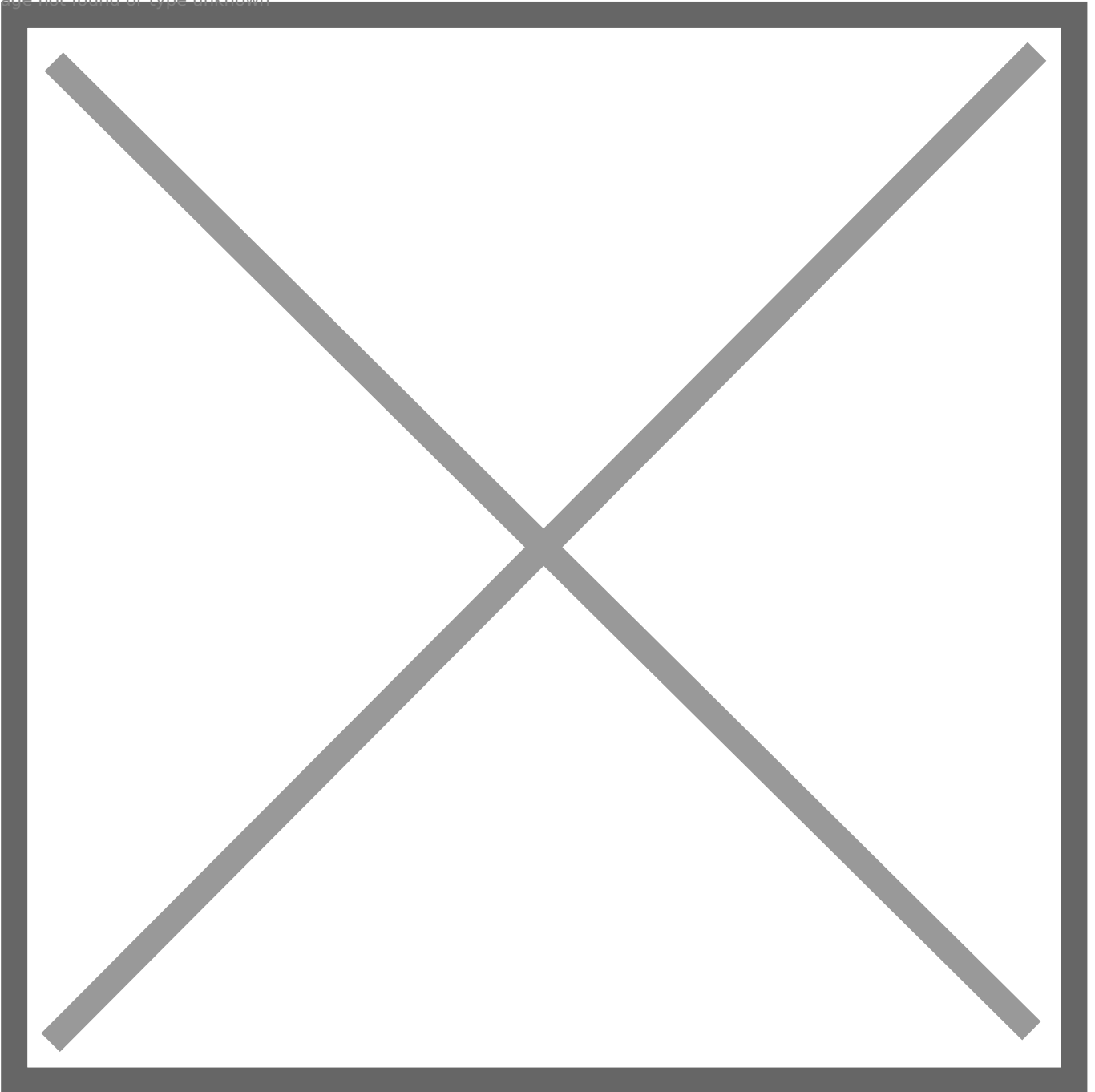
Kategoria: Zalecenia dietetyczne  min

opr. merytoryczne: mgr Ludmiła Podgórska

# **KALORYCZNE PUŁAPKI! JAK WYBIERAĆ SYCĄCE I ZDROWE POSIŁKI**

**Czy zastanawiałeś(-łaś) się, dlaczego krótko po zjedzeniu chipsów znów odczuwasz głód, podczas gdy świeże owoce z jogurtem i orzechami nasycają Cię na dłużej? Sekret tkwi w jakości spożywanych produktów! Czy wiesz, że niewielka ilość kalorycznej przekąski może mieć tyle samo, a nawet więcej kalorii niż duża porcja zdrowego jedzenia? To zaskakujące, ale prawdziwe!**

Image not found or type unknown



W codziennym życiu często sięgamy po szybkie, gotowe przekąski, nie myśląc o ich kaloryczności. Te małe, niepozorne porcje mogą mieć o wiele więcej kalorii niż moglibyśmy się spodziewać. Istnieje jednak lepszy sposób na zaspokojenie głodu – bez obawy o nadmiar kalorii.

Poniżej znajdziesz wskazówki, jak zastąpić małe porcje niezdrowych produktów dużymi, sycącymi i pełnowartościowymi posiłkami. Dzięki tym prostym zamianom nie tylko zaspokoisz głód, ale także dostarczysz swojemu organizmowi niezbędnych składników odżywczych. Ciesz się jedzeniem bez wyrzutów sumienia, dbając jednocześnie o swoje zdrowie!

## **Śniadanie**

ALBO

kawa latte + croissant z czekoladą

420 kcal

ALBO

czarna kawa + szklanka wody z cytryną +  $\frac{1}{3}$  opakowania (50 g) jogurtu typu islandzkiego (skyr) + garść (30 g) orzechów + 2 kostki (12 g) gorzkiej czekolady + średni banan (120 g)

ALBO

duża puszka napoju energetyzującego (0,5 l) + batonik

430 kcal

ALBO

podwójne americano + szklanka wody z cytryną + 2 łyżki (30 g) migdałów + 2 kostki (12 g) gorzkiej czekolady + miseczka (250 g) borówek + szklanka (100 g) truskawek

ALBO

puszka napoju energetyzującego (0,33 l) + hot dog

410 kcal

ALBO

americano + szklanka wody z cytryną + 2 (100 g) jaja na twardo + 2 kromki (70 g) chleba orkiszowego + margaryna z dodatkiem stanoli i steroli roślinnych (10 g) + garść (20 g) rukoli + 2 plasterki (40 g) szynki drobiowej + 3-4 (45 g) rzodkiewki +  $\frac{1}{2}$  (80 g) pomidora

### **Ciekawostka**

Osoby regularnie spożywające pełnowartościowe śniadania mają mniejsze skłonności do przybierania na wadze.

## **Obiad**

ALBO

8 nuggetsów z kurczaka z sosami

537 kcal

ALBO

talerz (200 ml) niezabielanej zupy jarzynowej na wywarze warzywnym + grillowana pierś kurczaka (130 g) + 3 (250

g) gotowane ziemniaki + surówka z kapusty kiszonej z łyżeczką oliwy z oliwek (150 g)

ALBO

duży zestaw z sieci fast food

1200 kcal

ALBO

nawet 3 posiłki:

### **380 kcal - Śniadanie**

americano + opakowanie (150 g) jogurtu typu islandzkiego (skyr) + 3 łyżki (30 g) płatków owsianych + ½ (60 g) banana + ½ szklanki (50 g) truskawek

### **280 kcal - Drugie śniadanie**

szklanka wody + 2 kromki (70 g) chleba żytniego razowego + ½ (60 g) kulki mozzarelli light + garść (20 g) kiełków rzodkiewki + ½ (80 g) pomidora + ½ (140 g) papryki

### **540 kcal - Obiad**

herbata + talerz (250 g) zupy krem z dyni na wywarze warzywnym + pieczony filet z dorsza (150 g) + 4 łyżki (60 g) ugotowanego ryżu basmati + surówka z tartej marchewki (150 g)

## **Wskazówka**

Zamiast smażenia wybieraj gotowanie na parze i pieczenie w piekarniku. Posiłki przygotowywane tymi metodami mają znacznie mniej kalorii.

# **Podwieczorek**

ALBO

½ małego opakowania (75 g) lodów śmietankowych

422 kcal

ALBO

gałka lodów malinowych (50 g) + opakowanie (150 g) jogurtu typu islandzkiego (skyr) + szklanka (120 g) malin + łyżka (15 g) migdałów

ALBO

paczka chipsów (140 g)

736 kcal

ALBO

grahamka (80 g) + miękka margaryna (10 g) + 2 liście (10 g) sałaty + 2 plasterki (40 g) szynki drobiowej + ½ (50 g) opakowania jogurtu typu islandzkiego (skyr) + banan (120 g) + 2 łyżki (30 g) migdałów + 1½ szklanki (150 g)

truskawek

### Czy wiesz, że...

przez zblendowanie banana ze szklanką mrożonych malin możesz przyrządzić zdrowe lody domowej roboty, gotowe do zjedzenia od razu po przygotowaniu?

## Kolacja

ALBO

szklanka soku pomarańczowego

**Uwaga!** Jasne pieczywo jest mniej odżywcze niż ciemne – zawiera mniej błonnika i witamin (zwłaszcza z grupy B).

420 kcal

ALBO

szklanka wody z cytryną + grahamka (80 g) + ½ opakowania (125 g) twarogu chudego + łyżeczka (10 g) miodu + pomarańcza (240 g) + garść (40 g) porzeczek czerwonych

ALBO

paczka orzeszków w ostrej posypce (125 g)

676 kcal

ALBO

garść (30 g) orzechów + 2 garście (150 g) winogron + opakowanie (200 g) serka wiejskiego + kromka (40 g) pieczywa pełnoziarnistego + miękka margaryna (5 g) + plaster (20 g) szynki drobiowej + średni pomidor (150 g) + ogórek gruntowy (100 g)

### Ciekawostka

Spożywanie około **2000 kilokalorii dziennie** jest optymalne dla przeciętnej osoby dorosłej. Wybieraj produkty, które nie tylko zaspokoją głód, ale również będą korzystne dla zdrowia i zapewnią długotrwałe uczucie sytości.