

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!



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 kiszzonej 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.