

WSKAZÓWKI DO JADŁOSPISU I NIE TYLKO

PRODUKTY ZBOŻOWE

Chleb razowy zwykły, razowy pełnoziarnisty, orkiszowy, żytni czysty (najlepiej na zakwasie), pumpernikiel,

Płatki owsiane górskie, orkiszowe, gryczane, jęczmienne,

Otręby owsiane, gryczane, amarantus,

Kasze wszystkie oprócz kuskus,

Ryż: brązowy, dziki, naturalny, czerwony, komosa ryżowa.

Makaron gryczany, orkiszowy

WARZYWA

Cykoria, kapusty, jarmuż, brukselka, kalarepa, por, rzodkiew biała, cebula, kiszonki, pomidory, ogórki, rzodkiewka, cukinia, bakłażan, sałata, rukola, papryka, szpinak, seler, pietruszka, marchewka surowa, kabaczki, kalafior, brokuły, szparagi, rzeżucha, bataty,

*polecamy korzystać z mrożonek np. fasolka szparagowa/brokuły/kalafior.

OWOCE

Ananas świeży, truskawki, maliny, wiśnie, śliwki, czereśnie, borówki, jagody, jeżyny, agrest, brzoskwinia, nektarynka, papaja, granat, melon, pomelo, mango, awokado, jabłka, gruszki, kiwi, grejpfrut, cytryna, pomarańcza, mandarynki.

*Uwaga! Za kilka tygodni nie będzie już świeżych truskawek, więc można wymienić na inny sezonowy owoc np. brzoskwinie czy gruszkę lub skorzystać z mrożonych owoców.

NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH

Ciecierzycyca, soczewica, fasola, groch

*jeśli zdecydujesz się na strączki z puszki lub słoika, pamiętaj, żeby dokładnie je opłukać pod wodą

JAKIE MIĘSO?

Wędlina dobrej jakości tzn. bez konserwantów i dodatków, z jak największą ilością ‘mięsa w mięsie’ (dopytaj w mięsny).

JAKIE RYBY?

Średnio tłuste, zawierające 1-5% tłuszczu (m.in. karmazyn, karaś, karp, leszcz, lin, płoć, sieja, sielawa pstrąg, tuńczyk w sosie własnym),

Chude, zawierające do 1% tłuszczu (m.in. dorsz, morszczuk, okoń, sandacz, szczupak, tilapia, mintaj, dorada, sola)

Ryby tłuste, zawierające powyżej 5% tłuszczu: m.in. halibut, łosoś, troć, makrela, szprot, śledź, węgorz, sardynka

*ryby można wymieniać tzn. jeśli akurat nie ma łososa w sklepie to wybierz inną tłustą rybę np. halibuta

CO PIĆ?

Wodę (min 1,5-2l dziennie). Herbaty zielone, białe, czerwone (max 2 dziennie), czarną kawę 2-3 filiżanki. Ewentualnie 2 herbaty czarne. Mięta, rumianek, herbaty ziołowe – nie więcej niż 1 na dzień, chyba, że organizm jest już do nich przyzwyczajony – wtedy max 1-2 herbaty ziołowe dziennie.

JAKIE PRZYPRAWY?

Oregano, bazylija, sól (morska, magnezowa, wapniowa) zmniejszać w posiłkach, pieprz, cząber, czerwona papryka ostra i łagodna, kminek, liść laurowy, majeranek, tymianek, zioła prowansalskie, curry, imbir, cynamon, kardamon, ocet winny, musztarda, czosnek
*jeśli decydujesz się na gotowe mieszanki przypraw pamiętaj o czytaniu składu – bez żadnych konserwantów i zbędnych dodatków, a sól ew. na końcu opakowania (nie na pierwszym miejscu)

JAKIE TŁUSZCZE?

Oliwa z oliwek, masło klarowane, nierafinowany olej kokosowy, olej lniany (tylko na zimno), z wiesiołka (tylko na zimno)

ORZECHE, PESTKI I NASIONA

Orzechy włoskie, migdały, laskowe, nerkowca, pekan, brazylijskie, ziemne – niesolone, bez panerek i bez innych dodatków

Pestki dyni, nasiona słonecznika, siemię lniane, wiórki kokosowe, płatki migdałowe

INNE

Jogurt kokosowy bez dodatku cukru.

Jogurt naturalny - bez dodatku cukru, bez dodatku mleka w proszku – np. Jogurt BAKOMA BIO naturalny

Niesłodzony napój roślinny – bez dodatków, stabilizatorów, gumy guar itd.

Makaron roślinny tzn. z ciecierzycy/zielonego groszku/soczewicy

UWAGA!

Przepisy na dole pod dietą - rozpisane są na 2 porcje lub na 1, trzeba zwrócić na to uwagę. Jeśli nie ma rozpiski przepisu na dole, tylko jest od razu przy posiłku (przy myślniku), oznacza to, że podana jest jedna porcja.

Dodatkowe uwagi:

* warzywa i owoce liczę jako "średnie sztuki", ale nie ma znaczenia w przypadku warzyw czy będzie to duża sztuka czy mała, w przypadku owoców: wybierać te średnie.

SUPLEMENTY I WITAMINY – co i kiedy najlepiej?

Jak zwykle podczas jesieni i zimy bardzo aktualny jest temat suplementów i leków. Bywa, że są przyjmowane wszystkie naraz, żeby „było z głowy”. Później się nie wchłaniają i nie przynoszą oczekiwanego efektu. Mamy na to proste rozwiązania:

- probiotyki – spożywaj najlepiej na czczo lub do głównego posiłku
- tran, witaminy A, D, E, K – spożywaj przy tłustym posiłku
- żelazo spożywaj w towarzystwie witaminy C
- magnez spożywaj na czczo (jeśli śniadanie jest po około 3h) lub przed snem - nie łącz z wapniem
- cynk spożywaj sam, między posiłkami
- aloes spożywaj na czczo
- ashwagandhę spożywaj po wstaniu lub przed snem
- berberynę spożywaj do posiłku węglowodanowego lub do głównego posiłku lub 30 minut przed treningiem

**Zastanawiasz się czasem nad tym czy temat napadowego jedzenia Cię dotyczy?
Przede wszystkim musisz nauczyć się odróżniać głód od apetytu.**

Głód to alarmowy sygnał od naszego organizmu, że kończy mu się paliwo do dalszej pracy. Jeśli staramy się odżywiać regularnie, alarm ten pojawia się o określonych porach. Apetyt to inaczej chęć na coś, zachcianka. Natrętna, nagle pojawiająca się myśl. To ta sytuacja, kiedy "chodzi za nami czekolada". Po zaspokojeniu głodu czujemy się dobrze- zniknęły nieprzyjemne odczucia z ciała, mamy energię do dalszego działania. Po zaspokojeniu apetytu często pojawia się poczucie winy i potrzeba odpokutowania po wystąpieniu uczty... do czasu aż wystąpi kolejna uczta.

Co zrobić żeby nie dopuścić do zajadania emocji? Potrzeba dużo cierpliwości dla samego siebie i jeszcze więcej uważności, by wyłapywać takie momenty. Bardzo pomocne jest po pierwsze uregulowanie posiłków - kiedy zjadamy ich 4 czy 5 o stałych porach, obniżamy ryzyko wystąpienia wilczego apetytu, tym samym nie "rzucimy się" na jedzenie i nie przejemy. Jeśli już dopada nas natrętna myśl, przekierujmy swoją uwagę. Dobrze jest wtedy wyjść z kuchni, zadzwonić do kogoś, pójść na krótki spacer.. Czynność odwracająca uwagę nie może być stateczna- odpada w tym przypadku choćby czytanie książki. Pomocne bywa wypicie herbaty, kawy lub nawet wody. I przede wszystkim- nie należy mieć zapasów w domu.