

WSKAZÓWKI DO JADŁOSPISU I NIE TYLKO

PRODUKTY ZBOŻOWE - CZYLI JAKIE?

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 SEZONOWE

Cykorcia, kapusty, jarmuż, brukselka, kalarepa, por, rzodkiew biała, cebula, kiszonki

POZOSTAŁE WARZYWA

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 – dostępne m.in. w Lidlu/Biedronce

OWOCE SEZONOWE

Jabłka, gruszki, kiwi, grejpfrut, cytryna, pomarańcza, mandarynki

POZOSTAŁE OWOCE

Ananas świeży, truskawki, maliny, wiśnie, śliwki, czereśnie, borówki, jagody, jeżyny, agrest, brzoskwinia, nektarynka, papaja, granat, melon, pomelo, mango, awokado
*polecamy korzystać z owoców mrożonych – bardzo dobra mieszanka owoców leśnych dostępna jest w Lidlu

NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH

Ciecierzycy, soczewica, fasola, groch

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

JAKIE MIĘSO?

Pierś z kurczaka lub indyka, cielęcina, jagnięcina, ew. wołowina 1-2x tygodniu

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

Jeśli kupujesz pakowaną wędlinę, parówki czy kiełbasy - pamiętaj o czytaniu składów – w Lidlu dostępna jest dobrej jakości seria PURE PIKOK

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 – polecamy firmę Planton z Lidla

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

Niesłodzony napój roślinny – bez dodatków, stabilizatorów, gumy guar itd. – polecamy BIO napój owsiany z Lidla

Makaron roślinny tzn. z ciecierzycy/zielonego groszku/soczewicy – dostępne w Lidlu/Biedronce

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 zjemy 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.

Zajrzyj do nas po kolejne przepisy:

www.fb.com/efekt.centrum - ponad 2000 przepisów i porad

IG: efektcentrumdietetyczne – przegląd gazetek z marketów, porady jak być na diecie nie mając czasu

YT i Spotify [podcast]: Kamila Ziemann

Odcinki:

1. Intermittent fasting – idealna strategia dla zabieganych
2. 4 kroki żywieniowe do zmniejszenia stresu
3. Medytacja – jak zacząć?
4. Brain food – dieta w biznesie
5. Jedzenie w trasie: przegląd stacji benzynowych oraz energetyków