



Jak planować dietę? - lista zakupów i przechowywanie produktów

*mgr Aga Momora,
dietetyk kliniczny*



WITAJ!

*Niermiernie mi miło, że tu jesteś!
Mam nadzieję, że mój e-book pozytywnie
Cię zaskoczy!*

a ja....

nazywam się Aga Momora i jestem dietetykiem klinicznym. Każdego dnia staram się pokazywać że zdrowo odżywiać możemy się **zawsze, niezależnie** od momentu życia, w którym się znajdujemy!

Wychodzę z założenia, że **jedzenie jest jedną z największych przyjemności życia!** Zdrowe odżywianie nie powinno nas stresować, **lecz dostarczać wiele radości.**



Jak sprytnie planować większe zakupy?



... aby wiedzieć, jakie produkty wrzucić do koszyka zastanówmy się, jak je wykorzystamy,

Przygotowując posiłek, warto zadbać o to, aby składał się z porcji:



PORCJA WARZEW/ OWOCÓW

np. świeżych, kiszonych, gotowanych, duszonych

PORCJA ZBOŻA

np. grube kasze, pełnoziarnisty makaron, brązowy ryż, pieczywo z pełnego przemiału, płatki górskie, ulubione otręby

PORCJA BIAŁKA

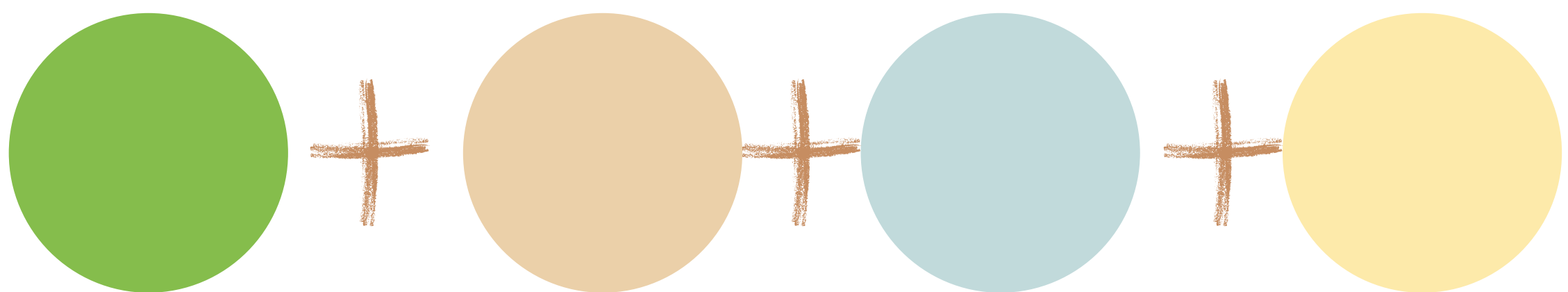
np. ryba morska, chude mięso, jaja, nabiał, strączki (cieciorka, soczewica, fasolki, groszek, tofu)

PORCJA TŁUSZCZU

np. oliwa, olej rzepakowy, lniany, orzechy, nasiona

..właśnie tak można zrobić każdy posiłek!

np. takie może być śniadanie, czy kolacja



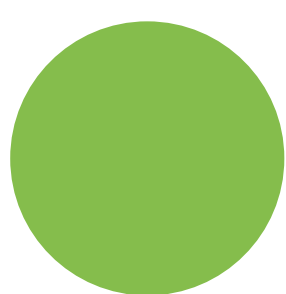
... a np. tak może wyglądać obiad



dodatki do sosów, sałatek, kanapek



jakie produkty z długim terminem warto mieć w domu

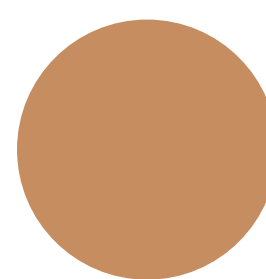


WARZYWA I OWOCE MROŻONE

MIESZANKI LUB SOLO

*nie powinny zawierać w składzie smażonych ziemniaków, oleju i dodatków do żywności

- **PASSATY, POMIDORY KROJONE W PUSZCZE**



KASZE, PŁATKI

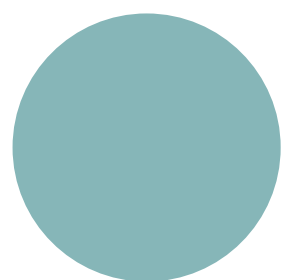
*gryczana, pęczak, bulgur, komosa, ryż brązowy, dziki, płatki górskie

MAKARON

*pełne ziarno, strączkowy

DROŻDŻE (DO WYPIEKU)

*możemy też mrozić pieczywo



RYBY W PUSZCZE

*w sosie własnym, wodzie (np. tuńczyk, makrela)

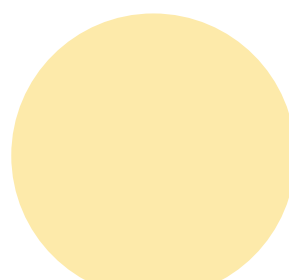
STRĄCZKI W PUSZCZE

*cieciorka, fasolka, groch, soczewica

MLEKO UHT

*wartość odżywcza nie różni się istotnie od pasteryzowanego

JAJA!



olej rzepakowy
oliwa
orzechy/nasiona

opcjonalnie:

sos sojowy

pasta tahini

różnorodne przyprawy

- np. cynamon, wanilia (do owsianek)
- np. pieprz cytrynowy (do ryby)
- np. papryczka wędzona, słodka, ostra, chilli, zioła prowansalskie, kumin rzymski
- (do potraw ze strączkami)
- soda/proszek do pieczenia
- (do placuszków/omletów)
- masło orzechowe
- słodzik np. erytrytol
- kakao naturalne

sprytna lista zakupów

możesz porównać ze swoją!

potrzebujemy zatem!

1. MNÓSTWO WARZYW/ OWOCÓW

- wybrane owoce, warzywa świeże
- owoce mrożone np. truskawki, maliny, jagody (na zapas)
- warzywa mrożone (mieszanki, solo) (na zapas)
- passaty pomidorowe, pomidory w puszcze (na zapas)

2. ŹRÓDŁA BIAŁKA:

- ryba morska pakowana np. pstrąg łososiowy, dorsz
- jogurty, kefir, maślanki (mleko UHT na zapas)
- ryby w puszcze w sosie własnym/w wodzie (na zapas)
- strączki w puszcze (cieciorka, soczewica, fasolka, groszek) (na zapas)
- tofu naturalne kostka

3. ŹRÓDŁO ZBÓŻ:

- kasze (gryczana, pęczak, bulgur, komosa) (na zapas)
- ryż brązowy, dziki (na zapas)
- pieczywo pełnoziarniste (jak na zapas to mrozimy)
- makarony pełnoziarniste lub ze strączków (na zapas)
- płatki owsiane, żytnie, gryczane (na zapas)
- mąki pełnoziarniste, gryczane, orkiszowe (na zapas)

4. ŹRÓDŁO TŁUSZCZU: orzechy/nasiona, olej/oliwa, kakao (na zapas)

5. inne:

- sos sojowy
- pasta tahini (do hummusa)
- różnorodne przyprawy np. cynamon, wanilia, pieprz cytrynowy, papryczka wędzona, słodka, ostra, chilli, kurkuma, zioła prowansalskie, bazylia, oregano, kumin rzymski
- masło orzechowe
- słodzik np. erytrytol
- kakao naturalne



Wskazówka: Jeśli za czymś nie przepadasz, a zamierzasz to kupić tylko dlatego, że jest zdrowe, to zrezygnuj! Prawdopodobnie i tak się zmarnuje!

WSKAZÓWKI I MROŻENIU

CO I JAK DŁUGO MOŻNA MROZIĆ



WIĘKSZOŚĆ WARZYW/OWOCÓW

*warto zrezygnować z mrożenia delikatnych, o dużej zawartości wody.

Zazwyczaj tracą jędrność/smak.
(np. melon, pomidor, ogórek, sałata)

od 6 do 12 miesięcy



ŚWIEŻE ZIOŁA

*np. posiekane,
zamknięte w pojemniczku



PIECZYWO

do 12 miesięcy



MIĘSO

*indyk, kurczak **do 6 miesięcy**
wołowina **do 12 miesięcy**



RYBY

*chudsze np. dorsz, mintaj, tuńczyk, pstrąg
do 8 miesięcy
*tłustsze np. łosoś, szprot, śledź, makrela, halibut
do 4 miesięcy

CO NIE NADAJE SIĘ DO MROŻENIA



PRZETWORY MLECZNE

*tracą konsystencję i nie nadają się do spożycia



SUROWE I GOTOWANE JAJKA



GOTOWANE

*tracą teksturę/smak ziemniaki/kasza/ryż