

CZEGO POTRZEBUJESZ W SWOJEJ DIECIE

Prawidłowe żywienie nie jest równoznaczne z katorżniczymi dietami, nakazami, zakazami oraz ograniczeniem spożycia pewnych grup produktów. To umiejętność wyboru tego co dla Ciebie lepsze z punktu widzenia budowy Twoich mięśni, ilości tkanki tłuszczowej czy chorób.

GRUPA 1 – WARZYWA I OWOCE

- **ZAPAMIĘTAJ!** Warzywa to źródło witamin, minerałów oraz błonnika pokarmowego, który pomoże w zaparciach oraz obniża poziom „złego cholesterolu” i glukozy we krwi.
- **ILE JEŚĆ?**
 - Jedz 5 porcji warzyw dziennie i 1-2 porcji owoców.
- **ILE TO JEST PORCJA?**
 - **Przyjmij, że masz zjeść przynajmniej 0,5 kg warzyw dziennie**, w postaci: surowej, gotowanej, duszonej lub pieczonej, w postaci zupy krem lub 1 szklanka soku warzywnego.
 - **Za porcję przyjmujemy:** ½ pomidora, papryki, cebuli, 1/3 cukinii, ¼ brokołu lub kalafiora, 1 średni ogórek, garść fasolki szparagowej.
 - **W przypadku owoców:** postaw na świeżość, możesz w okresie zimowym używać mrożonek, unikaj owoców w syropach, jeśli lubisz dżemy, staraj się kupować te bez dodatku cukru.
 - **Za porcję przyjmujemy:** 1 kiwi, banan, 2 garści borówek/truskawek/jagód/malin, 2 morele, ½ jabłka lub gruszki, 1 nektarynka lub brzoskwinia, garść winogron, 2 mandarynki.

GRUPA 2 – PRODUKTY ZBOŻOWE

- **ZAPAMIĘTAJ!** Produkty zbożowe powinny stanowić Twoje podstawowe źródło energii oraz błonnika i wielu witamin.
- **ILE JEŚĆ?**
 - Jedz ok 5 porcji produktów zbożowych każdego dnia.
- **ILE TO JEST PORCJA?**
 - Porcja to Twoja zaciśnięta pięść (każdy z nas ma inną) lub ¼ dużego talerza lub przyjmij że masz zjeść ok 200-220 gramów węglowodanów złożonych dziennie.
- **CO WYBIERAĆ?**
 - Jeśli nie ma przeciwwskazań zdrowotnych stawiaj na produkty pełnoziarniste czyli: chleb razowy, żytni, orkiszowy, graham; kasze: gryczana, jaglana, pęczak, jęczmienna, ryż basmati, jaśminowy, paraboliczny, brązowy, makaron – razowy, ziemniaki.

GRUPA 3 – MLEKO I PRODUKTY MLECZNE

- **ZAPAMIĘTAJ!** Mleko i produkty mleczne (naturalne kefir, maślanki, jogurty, zsiadłe mleko) są źródłem wapnia, witaminy D, fosforu, magnezu i cynku
- **ILE JEŚĆ?**
 - Jedz około 2 porcji dziennie z różnych źródeł.
- **ILE TO JEST PORCJA?**

- Szklanka mleka, kefiru, maślanki, ½ szklanki jogurtu, ½ serka wiejskiego, ser chudy twarogowy 40g
- **CO WYBIERAĆ?**
 - Jeśli nie ma przeciwwskazań zdrowotnych stawiaj na produkty wybieraj produkty o niskiej zawartości tłuszczu i napoje mleczne do 2% zawartości tłuszczu. Jeśli źle czujesz się po nabiale pamiętaj aby skonsultować się ze specjalistą, który pomoże znaleźć alternatywne źródła wapnia.

GRUPA 4 – MIĘSO, RYBY, JAJKA, NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH

- **ZAPAMIĘTAJ!** Produkty z tej grupy zapewnią Ci sytość, ale również są źródłem pełnowartościowego białka, którego potrzebujesz do ochrony swoich mięśni oraz pracy serca.
- **ILE JEŚĆ I JAKIE JEŚĆ?**
 - Jedz około 3 porcji dziennie z różnych źródeł. Porcja to Twoja otwarta dłoń (każdy z nas ma inną).
 - Mięso i jajka są świetnym źródłem białka zwierzęcego, czyli pełnowartościowego, dlatego należy jeść te produkty naprzemiennie. Wybieraj produkty chude, o niskiej zawartości tłuszczu, tj. indyk, kurczak, cielęcina, królik. Wybieraj różne gatunki mięs.
 - Dobrze aby tłuste ryby znalazły miejsce na twoim talerzy przynajmniej dwa razy w tygodniu, np. łosoś, makrela, śledź, szprotki – uwaga na produkty wędzone oraz z puszki – posiadają dużą ilość soli.
 - Nasiona roślin strączkowych (groch, fasola, soja, soczewica, ciecierzycy) są zarówno doskonałym źródłem białka jak i błonnika pokarmowego. Stosuj je przynajmniej raz w tygodniu.

GRUPA 5 – TŁUSZCZE

- **ZAPAMIĘTAJ!** Produkty z tej grupy zapewnią Ci sytość, pozwolą na prawidłowe funkcjonowanie hormonów oraz rozpuszczanie się niektórych witamin.
- **ILE JEŚĆ I JAKIE JEŚĆ?**
 - Dodawane na ciepło – olej rzepakowy i oliwa z oliwek, na zimno: oleje tłoczone na zimno – mała łyżeczka na potrawę.
 - Jeśli możesz jedz nasiona – słonecznik, dynia oraz orzechy – spożywaj 1 porcję dziennie , tj. około dwóch dużych łyżek stołowych.
 - Zamiast masła stosuj margaryny kubeczkowe.
- **UNIKAJ**
 - Tłuszczów zwierzęcych zawartych w tłustych gatunkach mięs, smalcu czy maśle. Pamiętaj, że nie każdy tłuszcz „widać”. Dlatego dobrze czytać etykiety.

GRUPA 6 – WODA

- Wypijaj 8 szklanek wody dziennie, małymi łykami. Zacznij dzień od szklanki z wodą.
- Miej wodę zawsze w zasięgu wzroku.
- Leki popijaj wyłącznie wodą mineralną lub przefiltrowaną z kranu.
- Unikaj słodkich soków, syropów oraz alkoholu. Te napoje nie nawadniają Twojego ciała.