

**PORADY EKSPERTA****Katarzyna Kosowska** Dietetyk**OGÓLNE ZASADY KOMPONOWANIA POSIŁKÓW**

Jemy cztery razy dziennie co cztery godziny. Ostatni posiłek na dwie godziny przed snem. Śniadanie jest obowiązkowe i powinno być zjedzone najpóźniej do godziny po wstaniu z łóżka. Bardzo ważne jest przestrzeganie pór posiłków, dobrze żeby były o stałych godzinach. Te zasady pomogą w zapobieganiu napadów głodu i zmniejszą pokusę do podjadania między posiłkami.

W naszym programie nie liczymy kalorii. Kaloria kalorii nie równa. Kawalek tortu ma zbliżoną kaloryczność do kaloryczności steku z wołowiny, jednak po torcie nie schudniemy, a po steku i owszem. Bo liczy się jakość kalorii, a nie ich ilość. Ważne jest, aby przy komponowaniu posiłków stosować zaproponowane zasady. Jecie tyle ile potrzebuje Wasz organizm. Porcje są orientacyjne i w razie głodu możecie je zwiększyć, ale na tym etapie nie dodawajcie dodatkowego posiłku. To samo dotyczy osób dla których porcje będą za duże, można je zmniejszyć.

**Śniadanie:** jajko/ryba/mięso (100-150 g) + warzywa (200-400 g) + tłuszcz (1 łyżka).

**Drugie śniadanie:** do wyboru:

Kasza lub płatki (100 g) + warzywa + tłuszcz (1 łyżka)

Pieczycwo – 2 kromki (gryczane -100 g) + warzywa (250 g) + jajko/ryba/mięso (50 g) + tłuszcz (1 łyżka)

Kasza lub płatki (100 g) + owoce (150 g) + orzechy (10 g)

**Obiad:** jajka/ryba/mięso (200 g) + warzywa + tłuszcz (1 łyżka)

**Kolacja:** warzywa + tłuszcz (1 łyżka) lub warzywa + kasza (30 g)

---

Możesz spożywać wszystkie produkty z listy dozwolonych, ale dbaj o różnorodność i unikaj monotonii. Staraj się komponować posiłki za wszystkich dozwolonych produktów i zmieniaj metody przygotowywania posiłków. Warzywa i owoce staraj się spożywać jak najczęściej w stanie surowym lub po bardzo krótkiej obróbce termicznej.

---

**SPOSOBY PRZYRZĄDZANIA POTRAW:** gotowanie, gotowanie na parze, duszenie bez wstępnego obsmażania, pieczenie w piekarniku w szklanych lub ceramicznych naczyniach, w pergaminie, szybkie smażenie 3-5 minut na dozwolonym tłuszczu lub na patelni teflonowej lub w pergaminie. Nie smażymy w panierce, w głębokim tłuszczu, nie pieczemy w folii aluminiowej.

**W diecie przy doborze produktów z listy dozwolonych należy uwzględnić wszystkie swoje nietolerancje!!!**