

**PORADY EKSPERTA****Katarzyna Kosowska** Dietetyk**OGÓLNE ZASADY KOMPONOWANIA POSIŁKÓW – ETAP TRZECI**

Wprowadzamy piąty posiłek. Jemy w równych odstępach czasowych. 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. W dalszym ciągu unikamy węglowodanów (kaszy, pieczywa, ziemniaków) na kolację. Te zasady pomogą w zapobieganiu napadów głodu, zmniejszą pokusę do podjadania między posiłkami i zniwelują efekt odkładania się tkanki tłuszczowej w organizmie.

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. Przy wprowadzeniu podwieczorku zmniejszacie porcje w pozostałych posiłkach. Porcje są orientacyjne i w razie głodu możecie je zwiększyć lub zmniejszyć jeżeli uznacie, że są za duże. Posiłki mają być sycące, ale po ich spożyciu nie powinniście czuć się przejedzeni.

**Śniadanie:**

warzywa + jajko/ryba/mięso (100 g) + ciemne pieczywo (2 kromki )  
lub kasza lub płatki (4 łyżki) + warzywa + tłuszcz (1 łyżka)

**Drugie śniadanie:**

kasza lub płatki (4 łyżki) + warzywa + tłuszcz (1 łyżka) lub nasiona lub orzechy  
kasza lub płatki (4 łyżki) + owoce (150 g) + orzechy (10 g)  
koktajl warzywno-owocowy (300 ml) + jogurt lub mleko roślinne

**Obiad:**

jajka/ryba/mięso (200 g) + warzywa + tłuszcz (1 łyżka) + 100 g ugotowanego produktu – kaszy, ryżu, ziemniaka

**Podwieczorek:**

jogurt lub maślanka lub kefir + dodatki – owoce (100 g), otręby, soki warzywne  
warzywa + pasty ze strączków

**Kolacja:**

warzywa + jajko/ryba/mięso (150 g) + tłuszcz (1 łyżka)  
warzywa + tłuszcz (1 łyżka)

---

Możecie spożywać wszystkie produkty z listy dozwolonych, ale dbajcie o różnorodność i unikajcie monotonii. Starajcie się komponować posiłki za wszystkich dozwolonych produktów i zmieniajcie metody przygotowywania posiłków. Warzywa i owoce starajcie się spożywać jak najczęściej w stanie surowym lub po bardzo krótkiej obróbce termicznej. Nasiona roślin strączkowych wprowadzajcie na początku w małych ilościach, a jeżeli ich nie tolerujecie zrezygnujcie z nich i zastąpcie je porcją mięsa, ryby lub jajkami.

---

**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.

## **MODYFIKACJE JADŁOSPISU**

---

Osoby, które straciły nadmierne kilogramy do zadowalającego poziomu i chcą utrzymać swoją wagę na obecnym poziomie stosują nowy plan pięciu posiłków, a przez dwa dni w tygodniu zachowują zasadę z pierwszych etapów i nie łączą węglowodanów z białkiem.

Osoby chcące w dalszym ciągu pracować nad utratą kilogramów stosują nowy plan pięciu posiłków zachowując zasadę z pierwszych etapów i nie łączą węglowodanów z białkiem. Takie komponowanie posiłków stosują w każdym dniu do czasu uzyskania zadowalającej masy ciała.

Osoby, które mają odpowiednią masę ciała stosują nowe zalecenia w każdym dniu.