

GOTOWCE

z sensownym składem

PRZEGLĄD GOTOWYCH
DAŃ OBIADOWYCH



Dietetyk & Psychodietetyk
Gabinet online
Anita Lewandowska

GOTOWCE

z sensownym składem

Tytuł: Gotowce z sensownym składem.

Autorka: Anita Lewandowska Dietetyk na obcasach

Wydanie: Anita Lewandowska Dietetyk na obcasach

Wydawca: Anita Lewandowska Dietetyk na obcasach

Redakcja: Anita Lewandowska Dietetyk na obcasach

Skład: Anita Lewandowska Dietetyk na obcasach

Copyright © 2023 Anita Lewandowska



Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie, rozpowszechnianie oraz wykorzystywanie fragmentów tekstu bez zgody autora jest zabronione. Autorka nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z użytkowania tej publikacji.

Dietetyk & Psychodietetyk
Gabinet online
Anita Lewandowska

Gotowce z sensownym składem

W najbardziej znanych nam marketach można znaleźć coraz więcej gotowców z sensownym składem. Jedyne mankament jest taki, że to są produkty przetworzone, więc mają dużo soli i mało błonnika. Aby nie przekraczać zalecanej, dziennej dawki soli (5g), proponuję ograniczyć ją w kolejnych posiłkach danego dnia. Oczywiście lepiej zjeść porządnego gotowca od czasu do czasu, niż chodzić głodnym lub podjadać. Warto je lekko "podkręcić", aby glikemia była stabilniejsza, były bardziej sycące i odżywcze.

Jak to zrobić?

Dodaj źródła białka, zdrowych tłuszczów i warzyw.

PIEROGI



Do gotowych pierogów przygotuj sałatkę ze świeżych warzyw. Warzywa wymieszaj z sosem na bazie jogurtu naturalnego i posyp świeżo mielonym siemieniem lnianym.

Gotowce z sensownym składem

TORTELINI



Do tego posiłku zjedz sałatkę z mixu i świeżych warzyw z sosem na bazie skyru/jogurtu naturalnego. Możesz też przygotować sos pomidorowy z cukinią + MOZARELLA + garść rukoli.

Do tego posiłku zjedz kawałek mozarelli (białko) i sałatkę z mixu i świeżych warzyw. Opakowanie podziel na 2 porcje.

KOPYTKA, GNOCCHI



Same kluski śląskie, kopytka czy gnocchi to produkty wysokowęglowodanowe, dlatego warto do nich dodać np.: śmietankę 12% i mozzarellę light (białko i tłuszcz), warzywa np.: brokuły, pomidorki koktajlowe, szpinak (błonnik, witaminy). Możesz też posypać orzechami włoskimi.

Pomysł na gnocchi:

- garść sałaty
- 150g ugotowanych gnocchi
- pomidorki koktajlowe
- 60 g mozzarella light
- 2 łyżki zielonego pesto

Gnocchi ugotuj wg instrukcji. Pokrój pozostałe składniki. Po kolei wyłóż sałatę, ugotowane gnocchi, przekrojone pomidorki i mozzarellę. Na wierzch dodaj zielone pesto i wszystko wymieszaj.

GOTOWE ZUPY



Do gotowych zup można dodać makaron strączkowy, pełnoziarnisty lub zwykły, pestki dyni, nasiona słonecznika, orzechy włoskie, siemę lniane (mielone), tofu naturalne, mozzarellę, fetę, łyżkę oleju lnianego. Można zjeść z chlebem pełnoziarnistym lub grahamką.

PIZZA



Gotową pizzę warto zjeść z dodatkiem np. sałatki ze świeżych warzyw z mozzarellą i sosem jogurtowym. Dodatkowo istotna jest porcja jaką zjesz. Najlepiej zjeść pół porcji wraz z sałatką.

SOS POMIDOROWY



Sos pomidorowy z dobrym składem możesz zjeść z makaronem/kaszą/ryżem, dodać trochę warzyw i z dodatkiem białkowym (chude mięso, tofu, strączki, mozzarella).

ŁOSOŚ PIECZONY



Możesz przygotować z nim sałatkę lub burgera. Dodać go do sosu śmietanowego ze szpinakiem i zjeść z makaronem. Możesz zjeść go z frytkami i surówką lub z warzywami na patelnię.

NALEŚNIKI



Naleśniki z jabłkami to produkt wysokowęglowodanowy, jest tu mała ilość białka. Dlatego dla stabilniejszej glikemii dodaj jogurt, serek wiejski albo domowy twarożek na słodko i orzechy. Warto zjeść pół porcji z wymienionymi dodatkami.

GOTOWE MAKARONY

Do makaronu warto dorzucić dodatkowe źródło białko (mini mozzarelle, wędzony kurczak, łosoś), trochę warzyw (garść szpinaku, pomidorki koktajlowe).



GOTOWE SAŁATKI

Sałatki o dobrym składzie to dobry wybór. Możesz zjeść je z bułką grahamką lub innym pieczywem. Do sałatki warto dorzucić jakieś źródła białka lub zjeść pudding wysokobiałkowy, który zjesz jako deser.



LASAGNE

Lasagne bolognese jest na bazie mięsa wieprzowego (dlatego lepszym wyborem jest lasagne z kurczakiem). Sugerowana porcja to połowa opakowania. Warto zjeść z sałatką ze świeżych warzyw z kulkami mozzarelli lub ciecierzycy z sosem jogurtowym.



SZNYCEL W CHRUPIĄCEJ PANIERCE

Zjedz jak normalny obiad z surówką, ziemniaki/kasza lub ryż.



Smacznego!

DZIĘKUJĘ!

Wspomaganie się gotowymi daniami jest świetnym rozwiązaniem, ponieważ nie zawsze mamy siły lub czas, aby wszystkie posiłki przygotowywać samodzielnie. Zamiast unikać gotowców, warto czytać składy i wybierać te najlepsze.



Zaobserwuj mnie w sieci :)

✉ kontakt@dietetyknaobcasach.pl

🌐 www.dietetyknaobcasach.pl

📷 @dietetyknaobcasach

📘 <https://www.facebook.com/100088121446765/>



Dietetyk & Psychodietetyk
Gabinet online
Anita Lewandowska