

Mini Poradnik

SŁODYCZE I PRZEKĄSKI



Dietetyk & Psychodietetyk
Gabinet online
Anita Lewandowska

Mini Poradnik

Tytuł: Mini Poradnik. Słodczyce i przekąski.

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



SKĄD WZIAŁ SIĘ POMYSŁ NA MINI PORADNIK O SŁODYCZACH I PRZEKĄSKACH?

Pracując z pacjentami zauważyłam, że większość ma problem ze słodyczami. Co mam na myśli pisząc "problem ze słodyczami"? To, że konsumują je w dużych ilościach i nawykowo, bez świadomości jak wkomponować je w odżywianie. Podjadanie słodczy pomiędzy posiłkami skutkuje przybraniem na wadze, złym samopoczuciem i różnymi chorobami metabolicznymi. A odchudzanie to proces, w który śmiało można włączyć nawet słodczy w odżywianie i to bez wyrzutów sumienia.

Od samego produktu nikt nie przytyje, liczy się ilość.

Ważne, aby nauczyć się umiejętnie i z satysfakcją z tego przywileju korzystać.

CO ZNAJDZIESZ W PORADNIKU?

Poradnik to mała ściągą. Ma za zadanie ułatwić Tobie znalezienie niskokalorycznych słodczy lub ich porcji, które sprawią Tobie przyjemność i usatysfakcjonują twoją chętkę na nie. Znajdziesz tu:

- Przykłady słodczy: batony, wafelki i lody do 150 kcal, które możesz kupić w obu popularnych dyskontach i dużych marketach,
- Przykłady przekąsek,
- Przykłady, jak komponować przekąski, żeby stworzyć z nich zbilansowany posiłek.

Słodczyce do 150 kcal



1 = 95 kcal



1 = 100 kcal



114 kcal



115 kcal



1 = 119 kcal



1 = 122 kcal



132 kcal



97 kcal



138 kcal

Słodkocze do 150 kcal



136 kcal



128 kcal



baton 30g = 142 kcal



118 kcal



101 kcal



92 kcal



116 kcal



99 kcal



135 kcal

Lody do 150 kcal



73 kcal



32 kcal



85 kcal



85 kcal



86 kcal



64 kcal



85 kcal



99 kcal



130 kcal

Lody do 150 kcal



1 szt. = 132 kcal



1 szt. = 74 kcal



1 szt. = 53 kcal



1 szt. = 74 kcal



1 porcja 50 g = 119 kcal



1 szt. = 70 kcal

Lody do 150 kcal



1 szt. = 122 kcal



1 szt. = 72 kcal



1 szt. = 67 kcal



1 szt. = 59 kcal



1 szt. = 52 kcal



1 porcja 50 g= ok. 55 - 66 kcal

Przekąski



Przekąski



Przekąski



Przekąski



Przekąski



Przekąski



Słodkie kremy do naleśników, gofrów,
placków czy owsianki.



Jak bilansować przekąski?

Umiejętność dobierania produktów tak, aby szybko przygotować wartościową przekąskę, jak również zjeść smacznie i zdrowo, jest przydatna w szczególności, gdy:

- nie zrobiliśmy obiadu i jesteśmy głodni w tym momencie,
- zapomnieliśmy drugiego śniadania do pracy, więc szybko wskazujemy do pobliskiego sklepu, aby coś kupić,
- jesteśmy bardzo zmęczeni, nie mamy czasu zjeść porządnego obiadu lub jesteśmy zestresowani i nie mamy ochoty nic jeść. Często w wieczornych chwilach, gdy jesteśmy już w domu, czyli bezpiecznym miejscu, dopada nas ochota na słodkie - wtedy warto skomponować odżywczą wersję przekąski.
- przed nami długa podróż i fajnie coś przekąsić.

Pewnie znasz jeszcze wiele innych sytuacji, w których to spojrzenie na jedzenie jest przydatne. Co to oznacza? Oznacza to, że przy chęci utrzymania stałej masy ciała lub zdrowej redukcji (takiej bez efektu jojo) ważne jest wprowadzenie odpowiednich nawyków (nie tylko żywieniowych, ale tu głównie się na nich skupimy).

Jak bilansować przekąski?

Jedzenie to coś więcej niż przyjemność to również dobre samopoczucie, piękne włosy i paznokcie, a także mniejsze ryzyko chorób. Aby stworzyć wartościową przekąskę należy łączyć źródła tłuszczu, białka i węglowodanów najlepiej złożonych. Pamiętaj też o błonniku, czyli owocach i warzywach, a także przyprawach: cynamon, kardamon, imbir, oregano. Taki zestaw nasyci Cię na dłużej, ale również pozytywnie wpłynie na gospodarkę węglowodanową.

Przykłady i opisy przekąsek:



Do skyru dodaj 2-3 łyżki pulpy z mango (w zależności jak słodkie lubisz), wymieszaj i zjedz. Do tego zjedz niewielką garść orzechów. Smacznego!



Jaglankę zjedz z garścią malin/borówek, później zjedz garść pistacji. Smacznego!



+



+

cynamon



W opiekaczu lub na patelni zrób 2-3 grzanki z chleba tostowego pełnoziarnistego, posmaruj masłem orzechowym, pokrój plasterki banana i połóż na grzankach. Możesz posypać cynamonem. Smacznego!



+



+



2 orzechy włoskie

Banana możesz wkroić do serka wiejskiego i do tego zjeść orzechy lub wszystkie produkty zjeść osobno. Smacznego!



+



+



Wszystkie produkty zjedz osobno. Smacznego!

**2-3 kostki
czekolady
min. 70%.**



+



+



Wszystkie produkty zjedz osobno. Smacznego!



Wafle kukurydziane posmaruj hummusem / pastą warzywną / guacamole. Do tego zjedz jabłko. Smacznego!



Bułkę grahamkę zjedz ze śledzikiem, zagryź pomidorkiem. Zjedz garść orzechów w czekoladzie. Smacznego!



Wszystkie produkty zjedz osobno. Smacznego!



Do skyru / jogurtu naturalnego dodaj łyżkę masła orzechowego, do tego zjedz ciasteczka z malinami. Smacznego!



+



+



Wszystkie produkty zjedz osobno. Smacznego!



+



+



Wszystkie produkty zjedz osobno. Smacznego!



+



+



W opiekaczu lub na patelni zrób 2-3 grzanki z chleba tostowego pełnoziarnistego, posmaruj smalcem wegańskim. Zjedz z pomidorkami. Zjedz sezamki. Smacznego!



+



+



Tortille kukurydziane maczaj w hummusie / paście warzywnej lub guacamole. Do tego pochrup marchewki. Smacznego!

DZIĘKUJĘ!

Mam nadzieję, że skorzystasz z tego poradnika nie raz!



Zaobserwuj mnie w sieci :)

✉ kontakt@dietetyknaobcasach.pl

🌐 www.dietetyknaobcasach.pl

📷 @dietetyknaobcasach

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



Dietetyk & Psychodietetyk
Gabinet online
Anita Lewandowska