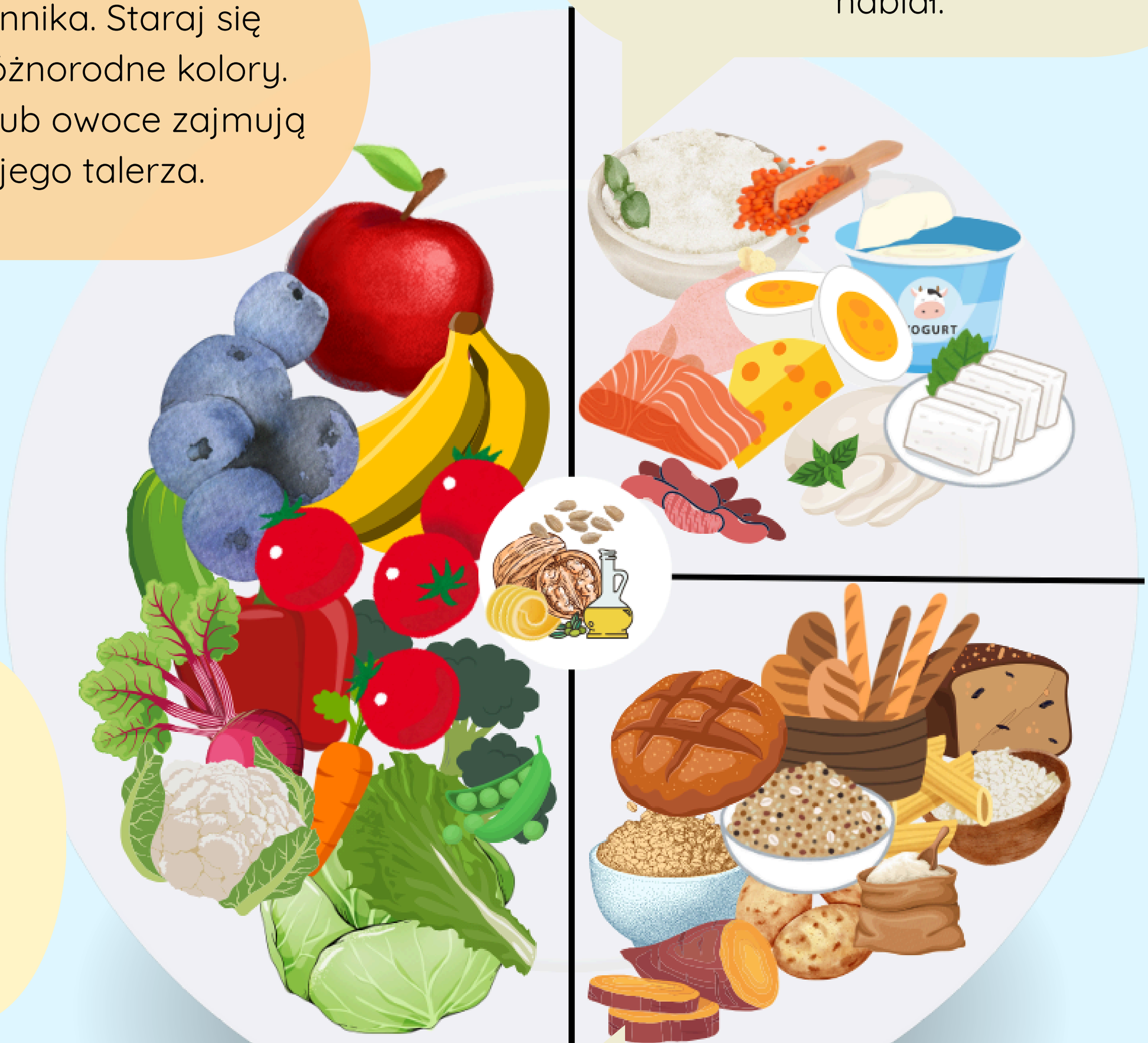
Twój przewodnik: Jak prawidłowo komponować posiłki?

Podstawy zdrowego talerza: Każdy posiłek powinien zawierać odpowiednie proporcje kluczowych składników:

Białko - jest kluczowe dla regeneracji mięśni i wzmocnienia odporności. Wybieraj chude mięso, ryby, jajka, strączki oraz naturalny nabiał.

Warzywa i owoce są pełne witamin, minerałów i błonnika. Staraj się codziennie jeść różnorodne kolory. Niech warzywa i/lub owoce zajmują połowę Twojego talerza.



Zdrowe tłuszcze – wspierają pracę organizmu. Dodawaj do posiłków oliwę, orzechy, pestki i awokado.

Produkty zbożowe – dostarczają energii. Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe, takie jak pieczywo razowe, kasze czy brązowy ryż.

Autor:
mgr Natalia Glonek
Dietetyk kliniczny

Szpitale Pomorskie sp. z o.o.
Podmiot Leczniczy Samorządu Województwa Pomorskiego
SZPITAL SPECJALISTYCZNY im. F. Ceynowy w Wejherowie

Zdrowe nawyki:

✅ Regularne posiłki – Jedz 3 – 5 posiłków dziennie w odstępach co 3–4 godziny.
Pomiędzy nimi staraj się unikać dodatkowych przekąsek, aby nie zaburzać procesów trawiennych i utrzymać stabilny poziom cukru we krwi.

✅ Odpowiednia ilość płynów – Pij minimum 1,5–2 litry płynów dziennie.
Możesz uwzględnić wodę, herbaty, herbatki owocowe, napary ziołowe oraz naturalną kawę.
Unikaj słodzonych napojów i alkoholu.

✅ Różnorodność – Im więcej kolorów na talerzu, tym więcej wartości odżywczych!
Wybieraj produkty z różnych grup spożywczych i urozmaicaj swoje posiłki.

✅ Po co to wszystko? – Prawidłowo zbilansowana dieta poprawia samopoczucie, koncentrację, wspiera odporność i pomaga utrzymać zdrową masę ciała.
To inwestycja w Twoje zdrowie na długie lata!
Dbaj o swoje jedzenie – to inwestycja w Twoje zdrowie! 😊

Praktyczne wskazówki:

1️⃣ Chcesz zjeść jogurt? Wybierz naturalny i dorzuć do niego garść owoców, łyżkę naturalnego musli oraz kilka orzechów. Dzięki temu dodasz błonnik, zdrowe tłuszcze i więcej smaku!

2️⃣ Sam chleb to za mało. Zamiast samego pieczywa z serem lub wędliną, dodaj warzywa –
- sałatę, pomidora, rzodkiewkę lub ogórka. Możesz też posmarować pieczywo hummusem lub pastą z awokado dla dodatkowych wartości odżywczych. Jeśli ma być to nieco większy posiłek dodaj do kanapki serek wiejski, serek grani lub twarożek naturalny.

3️⃣ Masz ochotę na owsiankę? Zamiast cukru lub miodu dodaj świeże lub suszone owoce, cynamon i kilka orzechów. Aby uzupełnić białko, dodaj łyżkę jogurtu skyr, odrobinę twarogu lub odżywkę białkową.

4️⃣ Sałatka jako danie główne? Upewnij się, że zawiera źródło białka (np. kurczaka, rybę, tofu, jajko, ser feta, mozzarellę), zdrowe tłuszcze (np. oliwa, pestki dyni) i pełnoziarnisty dodatek (np. kasza, pełnoziarnisty makaron lub pieczywo pełnoziarniste).

5️⃣ Masz ochotę na coś ciepłego, ale na szybko? Zrób prostą zupę – np. krem z pomidorów z puszki lub krem z mrożonej dyni, a do niej dorzuć grzanki z pełnoziarnistego chleba i pestki dyni lub nasiona słonecznika. Nie zapomnij o źródle białka – do pomidorowej świetnie sprawdzą się kuleczki mozzarelli, a do zupy krem z dyni – łyżka jogurtu naturalnego lub skyr.

6️⃣ Potrzebujesz szybkiej przekąski? Wybierz połączenie owocu i białka, aby dłużej czuć sytość!
Możesz sięgnąć po:
🍏 owoc + garść orzechów,
🥣 owoc + jogurt naturalny/skyr,
🥣 serek wiejski + warzywa w słupkach,
🍲 hummus + słupki warzyw/pełnoziarniste pieczywo.

Autor:
mgr Natalia Glonek
Dietetyk kliniczny

Szpitale Pomorskie sp. z o.o.
Podmiot Leczniczy Samorządu Województwa Pomorskiego
SZPITAL SPECJALISTYCZNY im. F. Ceynowy w Wejherowie