

Modelowe dzienne racje pokarmowe

1500 kcal

1800 kcal

2000 kcal

2500 kcal

3000 kcal

3500 kcal

4000 kcal

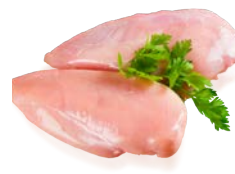


Dzienne racje pokarmowe

To modelowe zestawy, które prezentują ile należy spożyć poszczególnych produktów w ciągu dnia, żeby pokryć zapotrzebowanie na składniki odżywcze, witaminy i składniki mineralne.

Grupy produktów:

- Produkty zbożowe
- Mleko i produkty mleczne
- Mięso, wędliny, ryby, jaja
- Warzywa i owoce
- Tłuszcze
- Cukier i słodczyce



PRODUKTY ZBOŻOWE

- 1 kromkę pieczywa (40g) można wymienić na:
 - 1/2 bułki grahamki - 35g
 - 1/3 bułki kajzerki - 35g
- 3 kromki pieczywa chrupkiego np. żytniego
- 2 małe ziemniaki - 120g
- 3 łyżki płatków owsianych
- 3 łyżki kaszy gryczanej
- 30g suchych nasion roślin strączkowych
- 1 garść makaronu (30g) można wymienić na:
 - 2 łyżki kaszy gryczanej lub innej
 - 3 łyżki płatków owsianych, żytnich, gryczanych
- niepełna szklanka płatków kukurydzianych - 25g
- 2 łyżki kaszy (30g) można wymienić na:
 - 3 łyżki płatków owsianych, gryczanych, żytnich
- 1 ziemniaka (75g) można wymienić na:
 - 1 pełną łyżkę kaszy gryczanej, bulgur - 18g

MLEKO I PRODUKTY MLECZNE

- 1 szklankę mleka można wymienić na:
 - 1 szklankę jogurtu naturalnego
 - 1 szklankę kefiru naturalnego
 - 2 plastry sera twarogowego półtłustego - 40g
 - 2 plastry sera żółtego - 30g
 - 1/2 opakowania serka waniliowego - 100g
- 1 plaster twarogu (20g) można wymienić na:
 - 1/2 szklanki mleka 2%
 - 1/2 szklanki jogurtu naturalnego
 - 1 plaster sera żółtego - 15g
 - 1/4 opakowania serka waniliowego - 50g
- 1 plaster sera żółtego (15g) można wymienić na:
 - 1/2 szklanki mleka 2%
 - 1/2 jajka - 30g
 - plaster sera camembert - 20g
 - plaster sera hallumi - 20g

TŁUSZCZE

- 1 łyżkę oliwy z oliwek (10g) można wymienić na:
 - 1 łyżkę oleju rzepakowego lub lnianego - 10g
 - 1/2 awokado - 70g
 - 1 łyżkę orzechów - 15g

Racje pokarmowe 1500 kcal

Węglowodany (52%): 195g, Białko (17%): 64g, Tłuszcz (31%): 52g



3 kromki pieczywa żytniego lub pszennego, ok. 120g



1 garść makaronu lub mąki, ok. 30g



2 łyżki kaszy lub ryżu, ok. 30g



2 ziemniaki, ok. 150g



1 i 1/2 szklanki mleka 2%, ok. 350g



1 plaster sera twarogowego, ok. 20g półtłustego



1 plaster sera żółtego, ok. 15g



2 łyżki oliwy z oliwek, ok. 20g



1 łyżka masła, ok. 10g



1 orzech, łyżeczka pestek, ok. 5g



Mięso – 50g (waga mięsa surowego, bez kości)



1 plaster wędliny, ok. 30g



Ryby, np.: dorsz, łosoś, pstrąg, ok. 20g



1/4 jajka, ok. 15g

Warzywa – 400g



Owoce – 300g



MIĘSO, WĘDLINY, RYBY, JAJA

- 50g porcję mięsa można wymienić na:
 - 50g piersi z indyka
 - 50g piersi z kurczaka
 - 50g cielęciny
 - 50g polędwicy wołowej
 - 60g dorsza
 - 50g pstrąga
 - 50g wędliny drobiowej
 - 30g suchych nasion roślin strączkowych
 - 1 jajko
- 1 plaster wędliny (30g) można wymienić na:
 - 30g kabanosa
 - 30g piersi z kurczaka
 - 1 plaster sera żółtego - 20g
 - 30g wędzonego łososia
 - 3/4 jajka
- 20g porcję ryby można wymienić na:
 - 1/2 jajka
 - 15g piersi z kurczaka
- 1/4 jajka można wymienić na:
 - 10g piersi z kurczaka
 - 1/2 cienkiego plastra szynki z indyka - 10g
 - 10g wędzonego łososia

WARZYWA i OWOCE

- Każdego dnia staraj się spożywać do posiłków warzywa i owoce o różnych kolorach.
- 1 porcja = ok. 100 - 120g produktu
- 1 porcję warzyw lub owoców można wymienić na:
 - 1 talerz zupy
 - 1 szklankę soku
 - 1 łyżkę koncentratu pomidorowego
 - 2 łyżki suszonych owoców np.: żurawiny

CUKIER, SŁODYCZE

- 2 łyżeczki cukru (10g) można wymienić na:
 - 1 łyżeczkę miodu
 - 1 łyżkę dżemu
 - 1/4 batona daktylowego - 20g
 - 2 kostki gorzkiej czekolady 75% kakao
 - 2 suszone morele

2 łyżeczki cukru - 10g



PRODUKTY ZBOŻOWE

- 1 kromkę pieczywa (40g) można wymienić na:
 - 1/2 bułki grahamki - 35g
 - 1/3 bułki kajzerki - 35g
- 3 kromki pieczywa chrupkiego np. żytniego
- 2 małe ziemniaki - 120g
- 3 łyżki płatków owsianych
- 3 łyżki kaszy gryczanej
- 30g suchych nasion roślin strączkowych
- 1 garść makaronu (30g) można wymienić na:
 - 2 łyżki kaszy gryczanej lub innej
 - 3 łyżki płatków owsianych, żytnich, gryczanych
- niepełna szklanka płatków kukurydzianych - 25g
- 2 łyżki kaszy (30g) można wymienić na:
 - 3 łyżki płatków owsianych, gryczanych, żytnich
- 1 ziemniaka (75g) można wymienić na:
 - 1 pełna łyżka kaszy gryczanej, bulgur - 18g

MLEKO I PRODUKTY MLECZNE

- 1 szklankę mleka można wymienić na:
 - 1 szklankę jogurtu naturalnego
 - 1 szklankę kefiru naturalnego
 - 2 plastry sera twarogowego półtłustego - 40g
 - 2 plastry sera żółtego - 30g
 - 1/2 opakowania serka waniliowego - 100g
- 1 plaster twarogu (20g) można wymienić na:
 - 1/2 szklanki mleka 2%
 - 1/2 szklanki jogurtu naturalnego
 - 1 plaster sera żółtego - 15g
 - 1/2 opakowania serka waniliowego - 50g
- 1 plaster sera żółtego (15g) można wymienić na:
 - 1/2 szklanki mleka 2%
 - 1/2 jajka - 30g
 - plaster sera camembert - 20g
 - plaster sera hallumi - 20g

TŁUSZCZE

- 1 łyżkę oliwy z oliwek (10g) można wymienić na:
 - 1 łyżkę oleju rzepakowego lub lnianego - 10g
 - 1/2 awokado - 70g
 - 1 łyżkę orzechów - 15g

Racje pokarmowe 1800 kcal

Węglowodany (52%): 234g, Białko (17%): 77g, Tłuszcz (31%): 62g



3 kromki pieczywa żytniego lub pszennego, ok. 120g



1 garść makaronu lub mąki, ok. 30g



2 łyżki kaszy lub ryżu, ok. 30g



3 ziemniaki, ok. 225g



2 niepełne szklanki mleka 2%, ok. 450g



1 plaster sera twarogowego, ok. 20g półtłustego



1 plaster sera żółtego, ok. 15g



2 łyżki oliwy z oliwek, ok. 20g



1 łyżka masła, ok. 10g



1 łyżka orzechów, pestek, ok. 10g



Mięso – 50g (waga mięsa surowego, bez kości)



1 plaster wędliny, ok. 30g



Ryby, np.: dorsz, łosoś, pstrąg, ok. 30g



1/4 jajka, ok. 15g

Warzywa – 400g



Owoce – 300g



3 łyżeczki cukru - 15g



MIĘSO, WĘDLINY, RYBY, JAJA

- 50g porcję mięsa można wymienić na:
 - 50g piersi z indyka
 - 50g piersi z kurczaka
 - 50g cielęciny
 - 50g polędwicy wołowej
 - 60g dorsza
 - 50g pstrąga
 - 50g wędliny drobiowej
 - 30g suchych nasion roślin strączkowych
 - 1 jajko
- 1 plaster wędliny (30g) można wymienić na:
 - 30g kabanosa
 - 30g piersi z kurczaka
 - 1 plaster sera żółtego - 20g
 - 30g wędzonego łososia
 - 3/4 jajka
- 30g porcję ryby można wymienić na:
 - 3/4 jajka
 - 25g piersi z kurczaka
- 1/4 jajka można wymienić na:
 - 10g piersi z kurczaka
 - 1/2 cienkiego plastra szynki z indyka - 10g
 - 10g wędzonego łososia

WARZYWA I OWOCE

- Każdego dnia staraj się spożywać do posiłków warzywa i owoce o różnych kolorach.
- 1 porcja = ok. 100 - 120g produktu
- 1 porcję warzyw lub owoców można wymienić na:
 - 1 talerz zupy
 - 1 szklankę soku
 - 1 łyżkę koncentratu pomidorowego
 - 2 łyżki suszonych owoców np.: żurawiny

CUKIER, SŁODYCZE

- 2 łyżeczki cukru (10g) można wymienić na:
 - 1 łyżeczkę miodu
 - 1 łyżkę dżemu
 - 1/4 batona daktylowego - 20g
 - 2 kostki gorzkiej czekolady 75% kakao
 - 2 suszone morele

PRODUKTY ZBOŻOWE

- 1 kromkę pieczywa (40g) można wymienić na:
 - 1/2 bułki grahamki - 35g
 - 1/3 bułki kajzerki - 35g
- 3 kromki pieczywa chrupkiego np. żytniego
- 2 małe ziemniaki - 120g
- 3 łyżki płatków owsianych
- 3 łyżki kaszy gryczanej
- 30g suchych nasion roślin strączkowych
- 1 garść makaronu (50g) można wymienić na:
 - 3 łyżki kaszy gryczanej lub innej
 - 5 łyżek płatków owsianych, żytnich, gryczanych
 - 2 szklanki płatków kukurydzianych - 45g
- 2 łyżki kaszy (30g) można wymienić na:
 - 3 łyżki płatków owsianych, gryczanych, żytnich
- 1 ziemniaka (75g) można wymienić na:
 - 1 pełna łyżka kaszy gryczanej, bulgur - 18g

MLEKO I PRODUKTY MLECZNE

- 1 szklankę mleka można wymienić na:
 - 1 szklankę jogurtu naturalnego
 - 1 szklankę kefiru naturalnego
 - 2 plastry sera twarogowego półtłustego - 40g
 - 2 plastry sera żółtego - 30g
 - 1/2 opakowania serka waniliowego - 100g
- 1 plaster twarogu (20g) można wymienić na:
 - 1/2 szklanki mleka 2%
 - 1/2 szklanki jogurtu naturalnego
 - 1 plaster sera żółtego - 15g
 - 1/4 opakowania serka waniliowego - 50g
- 1 plaster sera żółtego (15g) można wymienić na:
 - 1/2 szklanki mleka 2%
 - 1/2 jajka - 30g
 - plaster sera camembert - 20g
 - plaster sera hallumi - 20g

TŁUSZCZE

- 1 łyżkę oliwy z oliwek (10g) można wymienić na:
 - 1 łyżkę oleju rzepakowego lub lnianego - 10g
 - 1/2 awokado - 70g
 - 1 łyżkę orzechów - 15g

Racje pokarmowe 2000 kcal

Węglowodany (52%): 260g, Białko (17%): 85g, Tłuszcz (31%): 70g



4 kromki pieczywa żytniego lub pszennego, ok. 160g



1 garść makaronu lub mąki, ok. 50g



2 łyżki kaszy lub ryżu, ok. 30g



3 ziemniaki, ok. 225g



2 niepełne szklanki mleka 2%, ok. 450g



1 plaster sera twarogowego, ok. 20g półtłustego



1 plaster sera żółtego, ok. 15g



2 łyżki oliwy z oliwek, ok. 20g



2 łyżki masła, ok. 20g



1 łyżka orzechów, pestek, ok. 10g



Mięso – 80g (waga mięsa surowego, bez kości)



1 plaster wędliny, ok. 30g



Ryby, np.: dorsz, łosoś, pstrąg, ok. 30g



1/4 jajka, ok. 15g

Warzywa – 400g



Owoce – 300g



MIĘSO, WĘDLINY, RYBY, JAJA

- 80g porcję mięsa można wymienić na:
 - 80g piersi z indyka
 - 80g piersi z kurczaka
 - 80g cielęciny
 - 80g polędwicy wołowej
 - 90g dorsza
 - 80g pstrąga
 - 80g wędliny drobiowej
 - 80g suchych nasion roślin strączkowych
 - 1 i 1/2 jajka
- 1 plaster wędliny (30g) można wymienić na:
 - 30g kabanosa
 - 30g piersi z kurczaka
 - 1 plaster sera żółtego - 20g
 - 30g wędzonego łososia
 - 3/4 jajka
- 30g porcję ryby można wymienić na:
 - 3/4 jajka
 - 25g piersi z kurczaka
- 1/4 jajka można wymienić na:
 - 10g piersi z kurczaka
 - 1/2 cienkiego plastra szynki z indyka - 10g
 - 10g wędzonego łososia

WARZYWA I OWOCE

- Każdego dnia staraj się spożywać do posiłków warzywa i owoce o różnych kolorach.
- 1 porcja = ok. 100 - 120g produktu
- 1 porcję warzyw lub owoców można wymienić na:
 - 1 talerz zupy
 - 1 szklankę soku
 - 1 łyżkę koncentratu pomidorowego
 - 2 łyżki suszonych owoców np.: żurawiny

CUKIER, SŁODYCZE

- 2 łyżeczki cukru (10g) można wymienić na:
 - 1 łyżeczkę miodu
 - 1 łyżkę dżemu
 - 1/4 batona daktylowego - 20g
 - 2 kostki gorzkiej czekolady 75% kakao
 - 2 suszone morele

4 łyżeczki cukru - 20g



PRODUKTY ZBOŻOWE

- 1 kromkę pieczywa (40g) można wymienić na:
 - 1/2 bułki grahamki - 35g
 - 1/3 bułki kajzerki - 35g
- 3 kromki pieczywa chrupkiego np. żytniego
- 2 małe ziemniaki - 120g
- 3 łyżki płatków owsianych
- 3 łyżki kaszy gryczanej
- 30g suchych nasion roślin strączkowych
- 1 garść makaronu (50g) można wymienić na:
 - 3 łyżki kaszy gryczanej lub innej
 - 5 łyżek płatków owsianych, żytnich, gryczanych
 - 2 szklanki płatków kukurydzianych - 45g
- 2 łyżki kaszy (30g) można wymienić na:
 - 3 łyżki płatków owsianych, gryczanych, żytnich
- 1 ziemniaka (75g) można wymienić na:
 - 1 pełna łyżka kaszy gryczanej, bulgur - 18g

MLEKO I PRODUKTY MLECZNE

- 1 szklankę mleka można wymienić na:
 - 1 szklankę jogurtu naturalnego
 - 1 szklankę kefiru naturalnego
 - 2 plastry sera twarogowego półtłustego - 40g
 - 2 plastry sera żółtego - 30g
 - 1/2 opakowania serka waniliowego - 100g
- 1 plaster twarogu (20g) można wymienić na:
 - 1/2 szklanki mleka 2%
 - 1/2 szklanki jogurtu naturalnego
 - 1 plaster sera żółtego - 15g
 - 1/4 opakowania serka waniliowego - 50g
- 1 plaster sera żółtego (15g) można wymienić na:
 - 1/2 szklanki mleka 2%
 - 1/2 jajka - 30g
 - plaster sera camembert - 20g
 - plaster sera hallumi - 20g

TŁUSZCZE

- 1 łyżkę oliwy z oliwek (10g) można wymienić na:
 - 1 łyżkę oleju rzepakowego lub lnianego - 10g
 - 1/2 awokado - 70g
 - 1 łyżkę orzechów - 15g

Racje pokarmowe 2500 kcal

Węglowodany (52%): 331g, Białko (17%): 100g, Tłuszcz (31%): 86g



5 kromek pieczywa żytniego lub pszennego, ok. 200g



1 garść makaronu lub mąki, ok. 50g



2 łyżki kaszy lub ryżu, ok. 30g



4 ziemniaki, ok. 300g



2 szklanki mleka 2%, ok. 500g



1 plaster sera twarogowego, ok. 20g półtłustego



1 plaster sera żółtego, ok. 15g



2 i 1/2 łyżki oliwy z oliwek, ok. 25g



2 łyżki masła, ok. 20g

1 łyżka orzechów, pestek, ok. 10g



Mięso – 100 g (waga mięsa surowego, bez kości)



1 plaster wędliny, ok. 30g



Ryby, np.: dorsz, łosoś, pstrąg, ok. 50g



1/4 jajka, ok. 15g

Warzywa – 400g



Owoce – 300g



MIĘSO, WĘDLINY, RYBY, JAJA

- 100g porcję mięsa można wymienić na:
 - 100g piersi z indyka
 - 100g piersi z kurczaka
 - 100g cielęciny
 - 100g polędwicy wołowej
 - 110g dorsza
 - 100g pstrąga
 - 100g wędliny drobiowej
 - 100g suchych nasion roślin strączkowych
 - 2 jajka
- 1 plaster wędliny (30g) można wymienić na:
 - 30g kabanosa
 - 30g piersi z kurczaka
 - 1 plaster sera żółtego - 20g
 - 30g wędzonego łososia
 - 3/4 jajka
- 50g porcję ryby można wymienić na:
 - 1 jajko
 - 45g piersi z kurczaka
- 1/4 jajka można wymienić na:
 - 10g piersi z kurczaka
 - 1/2 cienkiego plastra szynki z indyka - 10g
 - 10g wędzonego łososia

WARZYWA I OWOCE

- Każdego dnia staraj się spożywać do posiłków warzywa i owoce o różnych kolorach.
- 1 porcja = ok. 100 - 120g produktu
- 1 porcję warzyw lub owoców można wymienić na:
 - 1 talerz zupy
 - 1 szklankę soku
 - 1 łyżkę koncentratu pomidorowego
 - 2 łyżki suszonych owoców np.: żurawiny

CUKIER, SŁODYCZE

- 2 łyżeczki cukru (10g) można wymienić na:
 - 1 łyżeczkę miodu
 - 1 łyżkę dżemu
 - 1/4 batona daktylowego - 20g
 - 2 kostki gorzkiej czekolady 75% kakao
 - 2 suszone morele

5 łyżeczki cukru - 25g



PRODUKTY ZBOŻOWE

- 1 kromkę pieczywa (40g) można wymienić na:
 - 1/2 bułki grahamki - 35g
 - 1/3 bułki kajzerki - 35g
 - 3 kromki pieczywa chrupkiego np. żytniego
 - 2 małe ziemniaki - 120g
 - 3 łyżki płatków owsianych
 - 3 łyżki kaszy gryczanej
 - 30g suchych nasion roślin strączkowych
- 1 garść makaronu (50g) można wymienić na:
 - 3 łyżki kaszy gryczanej lub innej
 - 5 łyżek płatków owsianych, żytnich, gryczanych
 - 2 szklanki płatków kukurydzianych - 45g
- 2 łyżki kaszy (30g) można wymienić na:
 - 3 łyżki płatków owsianych, gryczanych, żytnich
- 1 ziemniaka (75g) można wymienić na:
 - 1 pełna łyżka kaszy gryczanej, bulgur - 18g

MLEKO I PRODUKTY MLECZNE

- 1 szklankę mleka można wymienić na:
 - 1 szklankę jogurtu naturalnego
 - 1 szklankę kefiru naturalnego
 - 2 plastry sera twarogowego półtłustego - 40g
 - 2 plastry sera żółtego - 30g
 - 1/2 opakowania serka waniliowego - 100g
- 1 plaster twarogu (20g) można wymienić na:
 - 1/2 szklanki mleka 2%
 - 1/2 szklanki jogurtu naturalnego
 - 1 plaster sera żółtego - 15g
 - 1/4 opakowania serka waniliowego - 50g
- 1 plaster sera żółtego (15g) można wymienić na:
 - 1/2 szklanki mleka 2%
 - 1/2 jajka - 30g
 - plaster sera camembert - 20g
 - plaster sera hallumi - 20g

TŁUSZCZE

- 1 łyżkę oliwy z oliwek (10g) można wymienić na:
 - 1 łyżkę oleju rzepakowego lub lnianego - 10g
 - 1/2 awokado - 70g
 - 1 łyżkę orzechów - 15g

Racje pokarmowe 3000 kcal

Węglowodany (52%): 390g, Białko (17%): 128g, Tłuszcz (31%): 103g



6 kromek pieczywa żytniego lub pszennego, ok. 240g



1 garść makaronu lub mąki, ok. 60g



4 łyżki kaszy lub ryżu, ok. 60g



6 ziemniaków, ok. 450g



2 szklanki mleka 2%, ok. 500g



1 plaster sera twarogowego, ok. 20g półtłustego



1 plaster sera żółtego, ok. 15g



3 łyżki oliwy z oliwek, ok. 30g



3 łyżki masła, ok. 30g



2 łyżki orzechów, pestek, ok. 20g



Mięso – 120g (waga mięsa surowego, bez kości)



1 plaster wędliny, ok. 30g



Ryby, np.: dorsz, łosoś, pstrąg, ok. 50g



1/2 jajka, ok. 30g

Warzywa – 500g



Owoce – 300g



MIĘSO, WĘDLINY, RYBY, JAJA

- 120g porcję mięsa można wymienić na:
 - 120g piersi z indyka
 - 120g piersi z kurczaka
 - 120g cielęciny
 - 120g polędwicy wołowej
 - 130g dorsza
 - 120g pstrąga
 - 120g wędliny drobiowej
 - 120g suchych nasion roślin strączkowych
 - 2 jajka L
- 1 plaster wędliny (30g) można wymienić na:
 - 30g kabanosa
 - 30g piersi z kurczaka
 - 1 plaster sera żółtego - 20g
 - 30g wędzonego łososia
 - 3/4 jajka
- 50g porcję ryby można wymienić na:
 - 1 jajko
 - 45g piersi z kurczaka
- 1/2 jajka można wymienić na:
 - 25g piersi z kurczaka
 - 1 cienki plaster szynki z indyka - 25g
 - 25g wędzonego łososia

WARZYWA I OWOCE

- Każdego dnia staraj się spożywać do posiłków warzywa i owoce o różnych kolorach.
- 1 porcja = ok. 100 - 120g produktu
- 1 porcję warzyw lub owoców można wymienić na:
 - 1 talerz zupy
 - 1 szklankę soku
 - 1 łyżkę koncentratu pomidorowego
 - 2 łyżki suszonych owoców np.: żurawiny

CUKIER, SŁODYCZE

- 2 łyżeczki cukru (10g) można wymienić na:
 - 1 łyżeczkę miodu
 - 1 łyżkę dżemu
 - 1/4 batona daktylowego - 20g
 - 2 kostki gorzkiej czekolady 75% kakao
 - 2 suszone morele

6 łyżeczek cukru - 30g



PRODUKTY ZBOŻOWE

- 1 kromkę pieczywa (40g) można wymienić na:
 - 1/2 bułki grahamki - 35g
 - 1/3 bułki kajzerki - 35g
- 3 kromki pieczywa chrupkiego np. żytniego
- 2 małe ziemniaki - 120g
- 3 łyżki płatków owsianych
- 3 łyżki kaszy gryczanej
- 30g suchych nasion roślin strączkowych
- 1 garść makaronu (50g) można wymienić na:
 - 3 łyżki kaszy gryczanej lub innej
 - 5 łyżek płatków owsianych, żytnich, gryczanych
 - 2 szklanki płatków kukurydzianych - 45g
- 2 łyżki kaszy (30g) można wymienić na:
 - 3 łyżki płatków owsianych, gryczanych, żytnich
- 1 ziemniaka (75g) można wymienić na:
 - 1 pełna łyżka kaszy gryczanej, bulgur - 18g

MLEKO I PRODUKTY MLECZNE

- 1 szklankę mleka można wymienić na:
 - 1 szklankę jogurtu naturalnego
 - 1 szklankę kefiru naturalnego
 - 2 plastry sera twarogowego półtłustego - 40g
 - 2 plastry sera żółtego - 30g
 - 1/2 opakowania serka waniliowego - 100g
- 1 plaster twarogu (20g) można wymienić na:
 - 1/2 szklanki mleka 2%
 - 1/2 szklanki jogurtu naturalnego
 - 1 plaster sera żółtego - 15g
 - 1/4 opakowania serka waniliowego - 50g
- 1 plaster sera żółtego (15g) można wymienić na:
 - 1/2 szklanki mleka 2%
 - 1/2 jajka - 30g
 - plaster sera camembert - 20g
 - plaster sera hallumi - 20g

TŁUSZCZE

- 1 łyżkę oliwy z oliwek (10g) można wymienić na:
 - 1 łyżkę oleju rzepakowego lub lnianego - 10g
 - 1/2 awokado - 70g
 - 1 łyżkę orzechów - 15g

Racje pokarmowe 3500 kcal

Węglowodany (52%): 455g, Białko (17%): 149g, Tłuszcz (31%): 121g



9 kromek pieczywa żytniego lub pszennego, ok. 360g



1 garść makaronu lub mąki, ok. 60g



4 łyżki kaszy lub ryżu, ok. 60g



7 ziemniaków, ok. 525g



2 szklanki mleka 2%, ok. 500g



2 plastry sera twarogowego, ok. 40g półtłustego



1 plaster sera żółtego, ok. 15g



3 łyżki oliwy z oliwek, ok. 30g



3 łyżki masła, ok. 30g



1 garść orzechów, pestek, ok. 30g



Mięso – 120g (waga mięsa surowego, bez kości)



1 plaster wędliny, ok. 30g



Ryby, np.: dorsz, łosoś, pstrąg, ok. 70g



1 jajko, ok. 60g

Warzywa – 500g



Owoce – 300g



MIĘSO, WĘDLINY, RYBY, JAJA

- 120g porcję mięsa można wymienić na:
 - 120g piersi z indyka
 - 120g piersi z kurczaka
 - 120g cielęciny
 - 120g polędwicy wołowej
 - 130g dorsza
 - 120g pstrąga
 - 120g wędliny drobiowej
 - 120g suchych nasion roślin strączkowych
 - 2 jajka L
- 1 plaster wędliny (30g) można wymienić na:
 - 30g kabanosa
 - 30g piersi z kurczaka
 - 1 plaster sera żółtego - 20g
 - 30g wędzonego łososia
 - 3/4 jajka
- 50g porcję ryby można wymienić na:
 - 1 jajko
 - 45g piersi z kurczaka
- 1/2 jajka można wymienić na:
 - 25g piersi z kurczaka
 - 1 cienki plaster szynki z indyka - 25g
 - 25g wędzonego łososia

WARZYWA I OWOCE

- Każdego dnia staraj się spożywać do posiłków warzywa i owoce o różnych kolorach.
- 1 porcja = ok. 100 - 120g produktu
- 1 porcję warzyw lub owoców można wymienić na:
 - 1 talerz zupy
 - 1 szklankę soku
 - 1 łyżkę koncentratu pomidorowego
 - 2 łyżki suszonych owoców np.: żurawiny

CUKIER, SŁODYCZE

- 2 łyżeczki cukru (10g) można wymienić na:
 - 1 łyżeczkę miodu
 - 1 łyżkę dżemu
 - 1/4 batona daktylowego - 20g
 - 2 kostki gorzkiej czekolady 75% kakao
 - 2 suszone morele

7 łyżeczki cukru - 35g



PRODUKTY ZBOŻOWE

- 1 kromkę pieczywa (40g) można wymienić na:
 - 1/2 bułki grahamki - 35g
 - 1/3 bułki kajzerki - 35g
- 3 kromki pieczywa chrupkiego np. żytniego
- 2 małe ziemniaki - 120g
- 3 łyżki płatków owsianych
- 3 łyżki kaszy gryczanej
- 30g suchych nasion roślin strączkowych
- 1 garść makaronu (50g) można wymienić na:
 - 3 łyżki kaszy gryczanej lub innej
 - 5 łyżek płatków owsianych, żytnich, gryczanych
 - 2 szklanki płatków kukurydzianych - 45g
- 2 łyżki kaszy (30g) można wymienić na:
 - 3 łyżki płatków owsianych, gryczanych, żytnich
- 1 ziemniaka (75g) można wymienić na:
 - 1 pełna łyżka kaszy gryczanej, bulgur - 18g

MLEKO I PRODUKTY MLECZNE

- 1 szklankę mleka można wymienić na:
 - 1 szklankę jogurtu naturalnego
 - 1 szklankę kefiru naturalnego
 - 2 plastry sera twarogowego półtłustego - 40g
 - 2 plastry sera żółtego - 30g
 - 1/2 opakowania serka waniliowego - 100g
- 1 plaster twarogu (20g) można wymienić na:
 - 1/2 szklanki mleka 2%
 - 1/2 szklanki jogurtu naturalnego
 - 1 plaster sera żółtego - 15g
 - 1/4 opakowania serka waniliowego - 50g
- 1 plaster sera żółtego (15g) można wymienić na:
 - 1/2 szklanki mleka 2%
 - 1/2 jajka - 30g
 - plaster sera camembert - 20g
 - plaster sera hallumi - 20g

TŁUSZCZE

- 1 łyżkę oliwy z oliwek (10g) można wymienić na:
 - 1 łyżkę oleju rzepakowego lub lnianego - 10g
 - 1/2 awokado - 70g
 - 1 łyżkę orzechów - 15g

Racje pokarmowe 4000 kcal

Węglowodany (52%): 520g, Białko (17%): 170g, Tłuszcz (31%): 138g



10 kromek pieczywa żytniego lub pszennego, ok. 400g



1 garść makaronu lub mąki, ok. 60g



4 łyżki kaszy lub ryżu, ok. 60g



7 ziemniaków, ok. 525g



3 szklanki mleka 2%, ok. 700g



3 plastry sera twarogowego, ok. 60g półtłustego



2 plastry sera żółtego, ok. 30g



4 łyżki oliwy z oliwek, ok. 40g



3 łyżki masła, ok. 30g



1 garść orzechów, pestek, ok. 30g



Mięso – 150g (waga mięsa surowego, bez kości)



2 plastry wędliny, ok. 60g



Ryby, np.: dorsz, łosoś, pstrąg, ok. 100g



1 jajko, ok. 60g

Warzywa – 500g



Owoce – 350g



MIĘSO, WĘDLINY, RYBY, JAJA

- 100g porcję mięsa można wymienić na:
 - 100g piersi z indyka
 - 100g piersi z kurczaka
 - 100g cielęciny
 - 100g polędwicy wołowej
 - 110g dorsza
 - 100g pstrąga
 - 100g wędliny drobiowej
 - 100g suchych nasion roślin strączkowych
 - 2 jajka
- 1 plaster wędliny (30g) można wymienić na:
 - 30g kabanosa
 - 30g piersi z kurczaka
 - 1 plaster sera żółtego - 20g
 - 30g wędzonego łososia
 - 3/4 jajka
- 50g porcję ryby można wymienić na:
 - 1 jajko
 - 45g piersi z kurczaka
- 1/2 jajka można wymienić na:
 - 25g piersi z kurczaka
 - 1 cienki plaster szynki z indyka - 25g
 - 25g wędzonego łososia

WARZYWA I OWOCE

- Każdego dnia staraj się spożywać do posiłków warzywa i owoce o różnych kolorach.
- 1 porcja = ok. 100 - 120g produktu
- 1 porcję warzyw lub owoców można wymienić na:
 - 1 talerz zupy
 - 1 szklankę soku
 - 1 łyżkę koncentratu pomidorowego
 - 2 łyżki suszonych owoców np.: żurawiny

CUKIER, SŁODYCZE

- 2 łyżeczki cukru (10g) można wymienić na:
 - 1 łyżeczkę miodu
 - 1 łyżkę dżemu
 - 1/4 batona daktylowego - 20g
 - 2 kostki gorzkiej czekolady 75% kakao
 - 2 suszone morele

8 łyżeczek cukru - 40g




Produkty zbożowe

Produkty zbożowe są bogatym źródłem błonnika, witamin z grupy B, magnezu, wapnia i żelaza. Regulują perystaltykę jelit i gospodarkę węglowodanową przez powolne uwalnianie glukozy do krwi, dzięki czemu dają energię na długo.

Szczególnie polecane są produkty z mąki z pełnego przemiału i na zakwasie.

Kupuj **makaron** razowy - zwróć uwagę, aby mąka pełnoziarnista była na pierwszym miejscu w składzie produktu. Taki produkt jest zdrowszy bo zawiera więcej błonnika i mikroelementów.



Kupuj **płatki śniadaniowe** bez dodatku cukru, najlepiej czystą mieszankę płatków, orzechów i suszonych owoców. Warto aby mieszanka posiadała w swym składzie co najmniej 3 rodzaje płatków (np. owsiane, jęczmienne, żytnie). Do mieszanek producenci często dodają takie składniki jak siemię lniane, amarantus czy nasiona chia. Najlepiej unikać mieszanek, których głównym składnikiem są otręby oraz tych gdzie występują zboża zmielone, uprażone a potem zlepione syropem cukrowym lub miodem. Staraj się unikać płatków które nie wyglądają jak prawdziwe, przełamane ziarna, tylko powstają po zmieleniu ziaren, dodaniu innych składników i uprażeniu takiej papki w wysokiej temperaturze. Przykładem są kolorowe płatki o wielu smakach reklamowane jako produkty śniadaniowe dla dzieci. Takie płatki przeważnie mają sporo cukru, soli, a także wiele dodatków do żywności. Z powodu wysokiej temperatury prażenia, są też źródłem akrylamidu, będącego substancją niebezpieczną dla zdrowia w dużych ilościach.

Uwaga na pseudo - **razowe pieczywo**. Niektórzy producenci barwią pieczywo próbując upodobnić je do ciemnego chleba razowego. Nie daj się nabrać! Najlepszy chleb, to taki, który na etykiecie ma najmniej składników. Typowa receptura chleba obejmuje mąkę, wodę, drożdże, sól, czasem dodatki typu otręby, płatki zbożowe, pestki czy nasiona. Unikaj pieczywa o przedłużonej trwałości, nafaszerowanego substancjami dodatkowymi.

Szczególnie polecamy wypiek pieczywa na naturalnym zakwasie. Proces fermentacji dezaktywuje fityniany, substancje antyodżywcze, które utrudniają wchłanianie np. żelaza.

Mleko i produkty mleczne

Mleko i przetwory mleczne, szczególnie te fermentowane to ważne źródło łatwo przyswajalnego białka, wapnia, potasu, fosforu, magnezu, cynku czy manganu, witamin z grupy B, A i D ale też bakterii kwasu mlekowego, które korzystnie wpływają na naszą mikrobiotę jelitową, wspierają pracę jelit i naszą odporność.

Uważaj na owocowe **serki homogenizowane oraz jogurty**. Za smak tych produktów często odpowiadają sztuczne aromaty, barwniki, zaś owoców jest tam jak na lekarstwo (głównie w postaci rozdrobnionego wsadu owocowego). Najgorsze jest jednak to, że jedno opakowanie takiego produktu zawiera średnio około 5 łyżeczek cukru! Zdecydowanie lepiej jeśli do jogurtu dodasz porcję ulubionych owoców i kontrolowaną ilość miodu czy suszone daktyle.

Kupuj **produkty mleczne** o niższej zawartości tłuszczu, ale nie 0%. W tłuszczach rozpuszczają się bowiem witaminy A, D, E i K, których w produktach 0% nie będzie w ogóle. Zatem mleko 2% tak, 0% nie!

Twarogowe serki smakowe to popularna propozycja na kanapkę. Zwróć jednak szczególną uwagę na hasła „kremowy”, „aksamitny”, „śmietankowy”. Tego typu określenia w większości przypadków związane są z wysoką zawartością tłuszczu, która może sięgać nawet 20%-25%. Zdecydowanie rozsądniejszym wyborem jest zwykły półtłusty ser twarogowy, połączony z jogurtem, rzodkiewką, szczypiorkiem i przyprawami -będzie świetną alternatywą dla sklepowych produktów. Jak najmniej przetworzona żywność jest najlepsza!

Ser żółty to świetne źródło wapnia. Pamiętaj jednak, że jest też wysokokaloryczny. Zwróć uwagę na etykietę produktu który kupujesz. Ser żółty to produkt mleczny otrzymywany z mleka krowiego a jego skład to tylko tłuszcz krowi i podpuszczka. Nie może być żadnej domieszki tłuszczów roślinnych. Na rynku dostępnych jest coraz więcej produktów seropodobnych. Taki produkt zaś zawiera tłuszcze roślinne, mleko w proszku, karagen lub soję.

Nie daj się nabrać na produkty o nazwie np. „kanapkowy”, „podlaski”, „ułański”. Prawdziwy ser powinien mieć w nazwie „ser”.

Mięso, wędliny, ryby, jaja

Ta grupa jest dobrym źródłem wysokowartościowego białka. Dostarcza aminokwasów niezbędnych do budowy komórek ciała, do pracy enzymów czy hormonów. To także dobre źródło żelaza, cynku oraz witamin z grupy B, przede wszystkim witaminy B1, B2, niacyny (wit. PP), witaminy B12.


Mięso wołowe jest najbogatsze w żelazo, cynk, witaminę B12.

Mięso wieprzowe zawiera więcej, niż inne gatunki mięsa, witaminy B1.

W mięsie kurczaka znajduje się najwięcej wit. PP.

Z kolei ryby zawierają sporo cynku i witaminy B12, a także kwasów tłuszczowych omega-3.

W zbilansowanej diecie mięso, w tym również mięso drobiowe, wystarczy jeść kilka razy w tygodniu, 2-3 razy w tygodniu poleca się zastąpienie mięsa tłustymi rybami morskimi i raz w tygodniu daniem z nasion roślin strączkowych.



Najlepiej jeśli znajdziesz dobre źródło świeżego **mięsa** i upewnisz się, że jest bezpieczne i nie jest nafaszerowane antybiotykami czy hormonami (choć takie praktyki w Polsce są zakazane).

Dobrym pomysłem jest kupowanie mięsa paczkowanego, jego niepodważalnym plusem jest hermetyczne opakowanie, które chroni przed zanieczyszczeniem z zewnątrz oraz stosowany przez producentów system kontroli bezpieczeństwa żywności HACCP. Certyfikat ten poświadcza prawidłowe warunki chowu zwierząt i ich odpowiednie żywienie.

W przypadku zakupu paczkowanego mięsa wieprzowego szukaj dodatkowo na etykiecie znaku QAFP, czyli tzw. System Gwarantowanej Jakości Żywności. Mięso, które oznaczone jest tym certyfikatem musi nie tylko spełniać przepisy krajowe, ale również określone normy dotyczące każdego etapu produkcji (doboru ras zwierząt, ich żywienia, warunków transportu, aż po przechowywanie w sklepie). Poza tym system ten gwarantuje Ci tą samą powtarzalną jakość mięsa, gdyż produkcja wieprzowiny jest nieustannie kontrolowana przez niezależne instytucje.

Mięso, wędliny, ryby, jaja



Wybieraj **ryby** świeże w postaci całej tuszki (o ile potrafisz ją wyfiletować) lub filetów. Jeśli nie masz dostępu do takich produktów, kup paczkowaną rybę mrożoną. Świeża czy mrożona najlepiej jakby pochodziła ze zrównoważonych połowów, szukaj wówczas na etykiecie niebieskiego certyfikatu MSC, jest to oznaczenie pozarządowej organizacji Marine Stewardship Council. Zwracaj także uwagę kiedy ryba została zapakowana czy zamrożona i do kiedy możesz ją spożyć. W przypadku mrożonych odszukaj na etykiecie ile procent produktu to glazura czyli zamrożona woda. Jej ilość nie powinna przekraczać 10% !
Duże ryby, takie jak tuńczyk, miecznik, rekin kumulują więcej szkodliwych substancji i metali ciężkich.

W 1965 r. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) uznała **jajka** za wzór służący do mierzenia proporcji aminokwasów w produktach. Zawiera pełnowartościowe i łatwo przyswajalne białko oraz egzogenne aminokwasy czyli te, których organizm sam nie potrafi wytworzyć a potrzebuje do wzrostu i budowy mięśni. Dodatkowo zawarta w nich luteina chroni oczy przed promieniowaniem UV, zapobiega zwyrodnieniu plamki żółtej i poprawia widzenie, cholina odpowiada za prawidłowe funkcjonowanie mózgu i serca, a lecytyna wspomaga pamięć i koncentrację.
Przechowuj je nie dłużej niż 4 - 5 tygodni w lodówce, najlepiej tępym końcem do góry, dłużej zachowują świeżość. Możesz je również wybić do mniejszych pojemniczków i zamrozić aby przedłużyć ich trwałość.



Warzywa i owoce

Warzywa i owoce są źródłem witamin i składników mineralnych, antyoksydantów, ale też błonnika pokarmowego i innych fitoskładników. Wzmacniają odporność, „dokarmiają” mikrobiotę jelitową, regulują perystaltykę jelit, mają działanie antynowotworowe, walczą z wolnymi rodnikami. Regularne spożycie warzyw i owoców zapobiega rozwojowi wielu chorób i przyczynia się do zdrowszego i długiego życia. Są niskoenergetyczne i smaczne.

Dbaj, aby w ciągu dnia pojawiały się różne warzywa i owoce z różnych kolorystycznych grup:

Czerwone: przeciwdziałają chorobom układu krążenia, mają wpływ na obniżenie ciśnienia tętniczego oraz stężenia cholesterolu we krwi, zapobiegają chorobom nowotworowym.

Fioletowe: przeciwdziałają chorobom układu krążenia, mają wpływ na obniżenie ciśnienia tętniczego, regulują profil lipidowy, zapobiegają chorobom nowotworowym, poprawiają wrażliwość na insulinę oraz prawidłowe funkcjonowanie narządu wzroku.

Zielone: przeciwdziałają chorobom nowotworowym, przeciwdziałają chorobom układu krążenia, regulują ciśnienie tętnicze krwi, prawidłowe funkcjonowanie układu pokarmowego, prawidłowe funkcjonowanie pracy mózgu i układu nerwowego.

Żółte: wpływają na prawidłowe funkcjonowanie narządu wzroku, na odpowiednią kondycję skóry, zapobiegają chorobom nowotworowym, chronią przed infekcjami, wspierają układ odpornościowy.

Białe: chronią przed infekcjami, redukują stany zapalne, modulują odporność, zapobiegają nowotworom.

Pomarańczowe: wspierają prawidłowego działania narządu wzroku, wpływają na odpowiednią kondycję skóry, zapobiegają chorobom nowotworowym, ochronią przed infekcjami, wspierają walkę z wolnymi rodnikami i starzeniem się.

Tłuszcze

Wbrew wszelkim stereotypom, to ważny składnik każdego posiłku. To nie tylko nośnik smaku, ale również cenne źródło kwasów tłuszczowych niezbędnych do prawidłowej pracy organizmu - wchłaniania witamin tłuszczorozpuszczalnych (A, D, E i K), gospodarki hormonalnej, układu nerwowego i układu odpornościowego!

Oliwa jest źródłem niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych. Dobra oliwa z oliwek to obok oleju rzepakowego najlepszy tłuszcz do smażenia. Zawiera dużą ilość kwasów tłuszczowych jednonienasyconych opornych na działanie wysokiej temperatury.

Olio d'oliva extra vergine – naturalna oliwa najlepszej jakości, z pierwszego tłoczenia.

Olio d'oliva vergine – naturalna oliwa jakości ponadprzeciętnej (z drugiego i trzeciego tłoczenia na zimno).

Olio d'oliva – oliwa czysta (mieszanka tłoczona na zimno i rafinowana).

Olio di sansa d'oliva – oliwa z wytłoczyn, najniższej jakości.

Oliwę z oliwek jak i inne oleje należy kupować w ciemnych, nieprześwitujących butelkach. Kwasy tłuszczowe zawarte w tych produktach utleniają się bowiem pod wpływem światła, zatem produkt w butelce z prześwitującego szkła może być niepełnowartościowy.

Badania wykazują, że zwiększone spożycie kwasów tłuszczowych wpływa na większą zdolność do uczenia się i na lepszą wydajność procesów związanych z pamięcią. Kwasy tłuszczowe omega-3 zawarte w oliwie odgrywają ważną rolę w zmniejszaniu stresu oksydacyjnego oraz jako czynnik przeciwzapalny przeciwdziałający degeneracji neuronów w starzejącym się lub uszkodzonym mózgu.

Kupując **margarynę** zwróć uwagę na zawartość szkodliwych dla układu krwionośnego kwasów tłuszczowych typu trans, które powstają w procesie utwardzania tłuszczy roślinnych. Zasada jest taka, że powinno być ich mniej niż 1g na 100g produktu. Jeśli nie możesz znaleźć informacji o zawartości kwasów „trans” oznacza to, iż producent nie ma się czym chwalić.

Masło – jest produktem łatwo strawnym, najlepiej spożywać go na surowo, ma niską temperaturę rozkładu. Jest źródłem witamin A, D, E i K, zawiera fosfolipidy, pośród których najważniejsza jest sfingomieliina i lecytyna. Związki te mają korzystny wpływ na koncentrację, pamięć i regenerację.

Cukier i słodycze

Cukier, nie dostarcza żadnych wartości odżywczych, po prostu nadaje potrawom słodki smak. Słodycze to przede wszystkim źródło cukrów prostych, nasyconych kwasów tłuszczowych i kwasów tłuszczowych trans, ubogie w witaminy i składniki mineralne, błonnik czy przeciwutleniacze. Mają znikomą wartość odżywczą za to całkiem pokaźną wartość energetyczną - dlatego nazywamy je pustymi kaloriami. Badania wykazują jednoznacznie, że nadmiar cukru w diecie skutkuje otyłością, wyższym ryzykiem cukrzycy typu 2, nadciśnieniem miażdżycą, próchnicą zębów.



Zdecydowanie ogranicz ilość cukru i słodyczy w swojej codziennej diecie!

Zasady zdrowego odżywiania "7U"

1 Urozmaicenie

To klucz do sukcesu! Jeśli sięgasz po produkty z różnych grup żywnościowych: warzywa, owoce, produkty zbożowe, ryby, jaja, chude mięso, tłuszcze roślinne a nawet od czasu do czasu kawałek czekolady - masz pewność, że dostarczasz wszystkich niezbędnych składników odżywczych.

2 Umiarkowanie

Nie za dużo nie za mało! Jedz według swoich potrzeb dla utrzymania prawidłowej masy ciała. Nie przejadaj się, poznaj swoją skalę głodu i sytości. Odejdź od stołu z lekkim niedosytem! Pamiętaj, że umiejętność rozpoznawania sygnałów sytości i głodu to ważna zasada zdrowego stylu życia, która pomaga w utrzymaniu optymalnej masy ciała.

3 Uregulowanie

Twój organizm to skomplikowana fabryka! Jeśli zapewnisz stały dowóz energii czyli posiłki będą spożywane w miarę możliwości o stałych porach i w optymalnych ilościach zobaczysz, że pracuje lepiej. Systematyczne spożycie posiłków w ciągu dnia reguluje poziom glukozy, chroni przed napadami głodu i rzucaniem się na jedzenie.

4 Unikanie nadmiaru

Zasada ta dotyczy przede wszystkim tłuszczów nasyconych, cukru, soli oraz alkoholu. My dodałybyśmy jeszcze do tej listy żywność przetworzoną, słodczyce i fastfoody.

5 Umiejętność

Naucz się prawidłowo przyrządzać potrawy, tak aby zachowały największą ilość witamin i składników mineralnych- np. zbyt długo gotowane w wodzie warzywa tracą sporo witamin i minerałów. Zdecydowanie bardziej korzystne jest gotowanie na parze czy w szybkowarze. Zrezygnuj ze smażenia w głębokim tłuszczu i spróbuj piec w rękawie do pieczenia.

6 Uprawianie sportu

Ruch to zdrowie! Pamiętaj o nim każdego dnia. Bez względu na schorzenie, regularna i umiarkowana aktywność fizyczna jest zalecana wszystkim. Taka codzienna aktywność poprawia nastrój, wpływa korzystnie na pracę układu krążenia, wydolność układu oddechowego oraz ogólną kondycję organizmu.

7 Uśmiechnij się

Optymiści żyją dłużej. Pogoda ducha, radość nawet z małych rzeczy, uśmiech na twarzy mają znaczenie dla komfortu i długości życia. Uśmiechajmy się do siebie!

Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025

