

Autorka

KATARZYNA ŁOŻYŃSKA



@katarzyna_lozynska

Magister dietetyki, specjalizacja kliniczno-sportowa, w trakcie doktoratu z zaburzeń zdrowotnych u osób uprawiających sport amatorsko i zawodowo.

Pomaga kobietom poprawiać wyniki zdrowotne, m.in. poprzez regulację hormonów (w tym przygotowania do ciąży), łagodzenie zaburzeń żołądkowo-jelitowych oraz wsparciu w leczeniu chorób i zaburzeń poprzez dietoterapię.



Instrukcja

Dodatkowe wskazówki

Każdy 1-dniowy jadłospis to zestawienie 4 pełnowartościowych posiłków o łącznej kaloryczności 2000 kcal - jest to średnie zapotrzebowanie kobiety o małych rozmiarach lub/i niskiej aktywności fizycznej.

Posiłki z danego dnia można jeść w dowolnej kolejności, najlepiej w odstępach 3 h. Pierwszy posiłek najlepiej zjeść 1h po wstaniu, a ostatni na 2-3h przed snem.

Każdego dnia, oprócz spożywanych posiłków, należy pić czystą wodę średniozmineralizowaną w ilości min. 1,5 l. Rekomendowane inne napoje niż woda to herbata/kawa bez dodatków, które można pić między posiłkami (1-2h odstępu). Picie tych naparów od razu po posiłku będzie blokowało wchłanianie żelaza z posiłków ze względu na obecność związków polifenolowych (wyjątek: pokrzywa, mniszek lekarski - te można pić do posiłku). Kawę należy pić max. do 12:00, aby nie zakłócać rytmu dobowego (snu + nie pobudzać się na popołudnie i wieczór).

Zalecana dzienna suplementacja: witamina D3 4000 IU/d, Omega 3 EPA+DHA 1g/d, jodek potasu 150 mcg/d.

Sprzęty AGD potrzebne do wykonania przepisów z jadłospisu:

- czajnik (do zagotowania wody)
- garnek/rondel (do gotowania)
- durszlak+garnek lub parowar (do gotowania na parze)
- blender kielichowy (do koktajli) lub/i ręczny (do miksowania)
- patelnia z nieprzywierającą powłoką do smażenia bez tłuszczu (do naleśników/placuszków/mięsa)

g - gramy; kcal - kilokalorie; b - białko; t - tłuszcz; CHOL - cholesterol pokarmowy;
NKT - nasycone kwasy tłuszczowe; O3/6 - kwasy tłuszczowe omega 3/6
w - węglowodany; Ca - wapń; Fe - żelazo; Se - selen; Zn - cynk

Dzień 1

Śniadanie

Owsianka proteinowa na napoju kokosowym z jabłkiem i cynamonem

II śniadanie

Gruszka, jagody, pestki

Obiad

Pieczony filet z indyka, kasza jaglana, gotowane brokuły

Kolacja

Salatka z jajkiem, ogórkiem, marchewką i oliwą



fot. chat GPT



fot. chat GPT