PRODUKTY ZASTĘPCZE

Poniżej znajdziesz podział na główne grupy produktów, które możesz wymieniać. Ważne, aby w danym posiłku zamiennik miał podobną zawartość makroskładników (białka, tłuszczu, węglowodanów) i zbliżoną kaloryczność.

Jak dokonywać zamian?

- **Zasada 1:** Zamieniaj produkty w obrębie tej samej kategorii. Mięso zamieniaj na inne mięso lub rybę, rybę na inny owoc morza, kaszę na inną kaszę lub ryż.
- **Zasada 2:** Zawsze sprawdzaj gramaturę, ponieważ zawartość makroskładników w 100 g może się różnić. Np. 100 g chudej ryby to inna wartość niż 100 g łososia.
- **Zasada 3:** Pamiętaj o proporcjach. Jeśli zamieniasz produkt bogaty w tłuszcz (np. tłusty ser) na chudy (np. twaróg chudy), musisz uzupełnić tłuszcz w posiłku (np. dodając łyżeczkę oliwy).

BIAŁKO

W tej grupie znajdziesz produkty, które stanowią podstawowy budulec dla Twojego organizmu. Zamieniasz je jeden do jednego, pamiętając o ich specyficznej zawartości tłuszczu.

1. Białka o niskiej zawartości tłuszczu

Produkty z tej grupy mają **poniżej 5 g tłuszczu na 100 g** produktu. Są idealne, gdy zależy Ci na wysokobiałkowym posiłku o niskiej kaloryczności.

a) Mięso i drób:

- Pierś z kurczaka (bez skóry)
- Pierś z indyka (bez skóry)
- Polędwiczka wieprzowa
- Szynka drobiowa/wieprzowa (chuda)
- Serca drobiowe
- Mięso z królika

b) Ryby i owoce morza:

- **Ryby chude (poniżej 2% tłuszczu):** dorsz, mintaj, morszczuk, sandacz, flądra, okoń, tilapia.
- **Owoce morza:** krewetki, kalmary, małże, ostrygi, ośmiorniczki.

c) Nabiał i jaja:

- Białko jaja kurzego
- Twaróg chudy
- Serek wiejski (lekki, do 3% tłuszczu)
- Serek typu skyr lub kvarg

d) Roślinne:

- Białko sojowe (izolat)
- Soczewica (czerwona, zielona)
- Ciecierzyca
- Fasola (czarna, biała, czerwona)
- Edamame

2. Białka o średniej zawartości tłuszczu

Te produkty zawierają **od 5 do 15 g tłuszczu na 100 g**. Są dobrym wyborem na sycące posiłki. Pamiętaj, aby uwzględnić ich kaloryczność.

- **Mięso i drób:** udziec z kurczaka (bez skóry), mięso mielone wołowe (chude), polędwica wołowa, jagnięcina (chuda), kaczka (bez skóry).
- **Ryby:** pstrąg, tuńczyk (świeży), sardynki w sosie własnym, płoć.
- **Nabiał:** jaja kurze (całe), twaróg półtłusty, ser mozzarella light, ser feta light.
- **Roślinne:** tofu (naturalne), tempeh.

3. Białka o wysokiej zawartości tłuszczu

Produkty z tej grupy mają **powyżej 15 g tłuszczu na 100 g**. Świetnie sprawdzą się, jeśli zależy Ci na dostarczeniu większej ilości tłuszczu w posiłku.

- **Mięso i wędliny:** udziec z kaczki/gęsi, boczek, kiełbasy, salami, salami, pasztety.
- **Ryby:** łosoś, makrela, śledź, węgorz, halibut (tłusty), szprotki.
- **Nabiał i sery:** ser żółty, ser pleśniowy (np. brie, camembert), masło orzechowe (100% orzechów), mascarpone.
- **Roślinne:** orzechy, nasiona.

TŁUSZCZE

Pamiętaj, że tłuszcz jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania organizmu, dlatego ważne jest, aby dostarczać go z wartościowych źródeł. Poniżej znajdziesz podział na grupy, które możesz dowolnie wymieniać, dbając o odpowiednią gramaturę.

1. Tłuszcze do spożycia na zimno

Te tłuszcze są bogate w zdrowe, nienasycone kwasy tłuszczowe, które łatwo ulegają utlenianiu pod wpływem wysokiej temperatury. Są idealne do sałatek, polewania warzyw i dodawania do gotowych dań.

- Oliwa z oliwek extra virgin
- Olej lniany
- Olej z awokado
- Olej z orzechów włoskich
- Olej rzepakowy (tłoczony na zimno)
- Olej konopny

2. Tłuszcze do obróbki cieplnej

Tłuszcze z tej grupy mają wysoki punkt dymienia i są bardziej stabilne w wysokiej temperaturze, co czyni je bezpiecznymi do smażenia i pieczenia.

- Olej rzepakowy rafinowany
- Masło klarowane (ghee)
- Olej kokosowy (rafinowany)
- Smaleć (gęsi, wieprzowy)
- Olej z awokado (rafinowany)

3. Orzechy i nasiona

To doskonałe źródło zdrowych tłuszczów, a także błonnika i białka. Używaj ich jako dodatek do sałatek, jogurtów, owsianek lub jako samodzielną przekąskę.

- **Orzechy:** włoskie, laskowe, nerkowca, migdały, brazylijskie, pekan, macadamia, pistacje, pinii.
- **Nasiona:** pestki dyni, nasiona słonecznika, sezam, siemię lniane, nasiona konopne, nasiona chia.

4. Inne źródła tłuszczu

Ta kategoria obejmuje naturalne źródła tłuszczu, które często stanowią integralną część posiłku.

- Awokado
- Oliwki (zielone i czarne)
- Tahini (pasta sezamowa)
- Tłuste ryby: łosoś, makrela, śledź.
- Żółtka jaj

WĘGLOWODANY

Węglowodany to Twoje główne źródło energii. Produkty z tej grupy możesz dowolnie wymieniać w ramach danej podkategorii, pamiętając o ich gramaturze i przeznaczeniu.

1. Węglowodany złożone

Produkty z tej grupy dostarczają energii stopniowo, zapewniając uczucie sytości na długo. Powinny stanowić podstawę Twojej diety.

a) Produkty zbożowe i skrobiowe:

- **Kasze:** gryczana (palona, niepalona), jaglana, pęczak, perłowa, bulgur, kuskus, quinoa, amarantus, teff.
- **Ryże:** brązowy, dziki, basmati, paraboliczny, ryż naturalny.
- **Pieczywo:** chleb żytni, razowy, na zakwasie, graham, pumpernikiel.
- **Płatki:** owsiane, orkiszowe, żytnie, jaglane.
- **Mąki:** pełnoziarniste, żytnie, orkiszowe.
- **Makaron:** pełnoziarnisty, z semoliny, z mąki z ryżu.
- **Warzywa skrobiowe:** ziemniaki, bataty, kukurydza.
- **Inne:** popcorn (przygotowany bez tłuszczu)

b) Nasiona roślin strączkowych:

- Soczewica (zielona, czerwona, brązowa, czarna).
- Ciecierzyca.
- Fasola (biała, czerwona, czarna, mung).
- Groch, bób.
- Produkty z nich wytwarzane, jak makaron z soczewicy lub ciecierzycy.

2. Węglowodany proste i błonnik

Te produkty to bogactwo witamin, minerałów i błonnika. Świetnie sprawdzą się jako dodatek do posiłków lub samodzielna przekąska.

a) Warzywa:

- **Warzywa liściaste i zielone:** sałata (lodowa, rzymska), szpinak, jarmuż, rukola, kapusta (biała, pekińska, czerwona), seler naciowy, brokuł, kalafior, fasolka szparagowa, brukselka.
- **Warzywa korzeniowe i inne:** marchew, pietruszka, ogórek, rzodkiewka, papryka, pomidory, cebula, czosnek, cukinia, bakłażan, grzyby, buraki, dynia.

b) Owoce:

- **Nisko cukrowe:** jagody, maliny, truskawki, porzeczki (wszystkie kolory), borówki, jeżyny.
- **Średnio cukrowe:** jabłka, gruszki, brzoskwinie, nektarynki, pomarańcze, mandarynki, kiwi, grejpfruty.
- **Wyżej cukrowe:** banan, winogrona, liczi, daktyle, suszone owoce (daktyle, rodzynki, morele).

NAPOJE

Napoje stanowią ważną część diety, wpływając na nawodnienie, zdrowie i ogólne samopoczucie. Poniżej znajdziesz podział na grupy, które możesz dowolnie wymieniać w ciągu dnia.

1. Podstawowe napoje

Te napoje powinny stanowić podstawę Twojego dziennego nawodnienia. Są bezkaloryczne i nie zawierają cukru.

- **Woda:** mineralna niegazowana, źródlana, kranowa (filtrowana). Możesz urozmaicić ją plasterkami cytryny, ogórka lub świeżymi ziołami (np. miętą).
- **Herbaty:** zielona, czarna, czerwona (pu-erh), biała, ziołowe (np. mięta, rumianek, pokrzywa), owocowe (bez dodatku cukru).
- **Kawa:** czarna (espresso, americano), bez dodatków w postaci mleka, cukru czy syropów.

2. Napoje dodatkowe

Te napoje powinny być spożywane z umiarem, ponieważ mogą dostarczać dodatkowych kalorii.

- **Soki warzywne i owocowe (świeżo wyciskane):** Są cennym źródłem witamin i minerałów, ale zawierają dużo cukru. Najlepiej spożywać je do godziny 15 i w ograniczonej ilości lub rozcieńczać wodą.
- **Napoje roślinne:** mleko sojowe, migdałowe, owsiane, ryżowe (bez dodatku cukru). Należy pamiętać, że każdy z nich ma inną kaloryczność i skład.

3. Napoje do unikania lub spożywania sporadycznie

- Słodkie napoje gazowane, napoje energetyczne, nektary, słodzone herbaty, gotowe soki z kartonów, syropy.

Ten zbilansowany podział pozwoli Ci na świadome i elastyczne podejście do diety, zapewniając różnorodność i pełnowartościowe posiłki każdego dnia.

Pamiętaj, że dieta to nie tylko liczby, ale przede wszystkim zdrowe nawyki, energia do działania i przyjemność z jedzenia. Dziękuję Ci za zaufanie i życzę satysfakcji z każdego świadomego wyboru.