Zdrowe zamienniki

Smacznie • Prosto • Lepiej dla Ciebie

Projekt finansowany ze środków budżetu miasta Zabrze

Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach
Zabrze w sercu Śląska
Katedra Dietetyki

ŚNIADANIE / KOLACJA

Zamiast gotowych płatków – wybierz muesli bez cukru lub domowe muesli



Składniki:

- płatki pełnoziarniste (owsiane, żytnie, orkiszowe)
- owoce suszone naturalnie lub liofilizowane
- orzechy i pestki
- opcjonalnie gorzka czekolada (min. 70% kakao)

Zamiast białej mąki – mąka razowa.

Wybieraj dobre pieczywo lub upiecz chleb samodzielnie



- jak najwyższy udział mąki razowej
- dodatek ziaren (dynia, słonecznik, siemię lniane, chia)
- unikaj zbędnych dodatków (skódy, miód, karmel, płatki ziemniaczane, grys jabkowy itp.)

Idealny skład:
mąka pełnoziarnista/razowa, zakwas lub drożdże, woda, sól.

Postaw na lepsze wędliny



- wybieraj wędliny najwyższej jakości (lub mięso pieczone w domu)
- kiełbasy, kabanosy i parówki – sporadycznie albo wcale.
- pasztet, pieczeń, parówki – lepiej przygotuj w domu (bez soli peklowej!).
- jeśli kupujesz w sklepie, wybieraj szynki i polędwice o jak najwyższej zawartości mięsa i bez zbędnych dodatków.

DRUGIE ŚNIADANIE / PODWIECZOREK

Postaw na proste przekąski o wysokiej gęstości odżywczej:



Koktajle
z owoców, ze skórką, z orzechami, awokado lub mlekiem/kefirem/jogurtem.



Jogurty
z owocami lub dodatkami (owoce, orzechy, domowe muesli, pestki i orzechy).



Roladki
z szynki lub sera z warzywami lub twarożkiem z dodatkami.



Owoce i warzywa
do chrupania, krojone w słupki.



Surówka / sałatka
z domowym dipem lub sosem winegret (oliwa/olej lniany, sok z cytryny, przyprawy). i nasionami (słonecznik, dynia).



Serek wiejski
z warzywami lub owocami:



Razowa kanapka
z twarożkiem/polędwicą/ pastą domową/serem i warzywami.



Domowa „mieszanka studencka"
+ jogurt naturalny i owoce.



Domowe batoniki zbożowe/muesli
– łatwe do przygotowania z muesli lub mieszanki orzechów i owoców suszonych.



Chipsy z warzyw



Racuszki, placuszki, naleśniki, tortille
– domowe, z dodatkiem pulpy warzywnej lub mąki z ciecierzycy czy mielonych orzechów.



Domowa pita/knysza razowa
z dużą ilością warzyw i dodatkiem, białkowo-tłuszczowym (wędlina, ser, kotlet drobiowy, jajeczny, rybny, wegeburger fasoli).

ZDROWE ZAMIENNIKI: OBIADY

Zrezygnuj z mącznych panierek.
Smażenie zastąp pieczeniem, duszeniem, grillowaniem, gotowaniem na parze.

Jeśli smażysz,
to krótko i na niewielkiej ilości dobrze rozgrzanego oleju rafinowanego lub oliwy z oliwek.

Jeśli panierujesz,
to w zmielonych orzechach, płatkach owsianych, panierze z ciecierzycy itp.

Unikaj gotowych mieszanek przypraw (często zawierają cukier i glutaminian sodu) i zawiesistych sosów na zasmażce.

Zamień białe produkty na pełnoziarniste i różnorodne:



Ryż biały →
brązowy lub dziki



Ziemniaki →
kasze i pełnoziarniste makarony



Kasza i zboża:

- pęczak
- jaglana
- gryczana
- owsiana
- bulgur
- kuskus
- quinoa (komosa ryżowa)



Częściej w roli głównej:
ciecierzyca lub soczewica jako źródło węglowodanów i białka.



Aby zwiększyć uczucie sytości:
ryż/makaron/kaszę wymieszaj pół na pół ze strączkami np. fasolką.

Dobre jedzenie to inwestycja w Twoje zdrowie!