



JAK KOMPONOWAĆ POSIŁKI



by

ELASTYCZNE ODCHUDZANIE



KOMPONOWANIE POSIŁKÓW

Szalenie ważnym aspektem każdego odchudzania jest komponowanie posiłków. Jeśli raz nauczysz się tej umiejętności, to zostanie z Tobą na całe życie. Zależy nam na tym, żeby stosować produkty nisko przetworzone o wysokiej zawartości błonnika, ale najpierw **poznajmy źródła, z których możemy kalorii dostarczać.**



ŹRÓDŁO BIAŁKA

Białko jest najprawdopodobniej najważniejszym makroskładnikiem w całej układance. I ma przemożny wpływ na odchudzanie. Dzięki niemu [zdrowyodchudzanie.pl](https://www.zdrowyodchudzanie.pl)

- ➡ Jesteś dużo bardziej nasycona, bo **jest najbardziej sycącym** z makroskładników
- ➡ Ma **najwyższy termiczny efekt pożywienia**, czyli na każde 1000 kalorii z białka nawet 300 kalorii jest wykorzystywane na zmetabolizowanie
- ➡ Pozwala Ci zachować więcej masy mięśniowej, dzięki czemu palisz tłuszcz zamiast cennych mięśni.

Pamiętaj, że bez względu na to czy trenujesz siłowo czy nie to utrzymanie jak największej ilości mięśni w trakcie odchudzania jest Twoim celem, ponieważ jeśli chudniesz z mięśni, a nie tłuszczu to w konsekwencji możesz wyglądać gorzej niż przed odchudzaniem

PRODUKTY Z NAJWIĘKSZĄ ILOŚCIĄ BIAŁKA:

- ☞ Chude mięsa (kurczak, indyk, szynka)
- ☞ Chude ryby (łosoś, makreła)
- ☞ Jajka
- ☞ Nabiał (sery białe, serki wiejskie)

ŹRÓDŁO WĘGLOWODANÓW

Węglowodany, czyli w gruncie rzeczy Twoje paliwo. Odpowiedni ich wybór sprawia, że nasycisz się na dłużej, a odchudzanie staje się proste.

- ☞ Wszelkie makarony, ryże (białe i brązowe), kasze
- ☞ Płatki owsiane, kukurydziane, czy nawet musli
- ☞ Pieczywo (białe i brązowe)
- ☞ Warzywa i owoce

Źródło węglowodanów wybierasz na podstawie własnych preferencji smakowych. Oczywiście rekomendowane są pełnoziarniste, brązowe wersje produktów, ale białe nie znaczy gorsze i jest na nie miejsce w diecie jeśli tylko masz na to ochotę.

ŹRÓDŁO TŁUSZCZÓW

Nie należy bać się tłuszczu, a raczej jego ilości, bo jak pamiętasz **to dawka czyni truciznę**, a sam tłuszcz może spowodować, że posiłek będzie się trawił dłużej ergo będzie bardziej sycący.

Prócz tego musisz wiedzieć, że tłuszcz jest niezbędny do prawidłowego działania naszej gospodarki hormonalnej i zmniejszają ryzyko chorób, więc jeśli tamto Cię nie przekonuje to korzystaj z tłuszczu dla zdrowia.

- ☞ Oliwa z oliwek, olej rzepakowy
- ☞ Orzechy włoskie, migdały czy słonecznik
- ☞ Awokado
- ☞ Tłuste ryby

Jeśli coś nie znajduje się na tych listach to nie znaczy, że masz z tego nie korzystać, a raczej że nie powinien być to Twój pierwszy wybór. Niemniej jednak pamiętaj zawsze, że dawka czyni truciznę.

elastyczneodchudzanie.pl
**JAK KOMPONOWAĆ
POSIŁKI?**



PRZYKŁAD

Żeby skomponować optymalny posiłek powinnaś zawrzeć jakiś produkt z każdej grupy produktowej tj. węglowodany, białka i tłuszcze + porcja warzyw i/lub owoców

- 70 gramów kaszy kuskus
- 200 gramów serka wiejskiego
- 150g malin
- 30g dżemu
- 15g masła orzechowego