

RESET METABOLICZNY • BIBLIOTEKA DOBRYCH NAWYKÓW

DIETA

ŚRÓDZIEMNOMORSKA

Smak codzienności

Domowa kuchnia • 21 przepisów



PROSTE SKŁADNIKI • DOBRE NAWYKI • TWOJA CODZIENNOŚĆ

Bez białego cukru dodanego i rafinowanej białej mąki

Inspiracja tradycją. Współczesna wiedza o żywieniu.

Zanim zaczniesz

01 Dla kogo jest ten materiał?

To ogólny przewodnik edukacyjny dla osób dorosłych. Nie diagnozuje, nie leczy i nie zastępuje indywidualnej konsultacji. Porcje w przepisach są przykładowe; nie tworzą diety o ustalonej kaloryczności. Przy większym zapotrzebowaniu może być potrzebny dodatkowy posiłek lub większa porcja. Przy mniejszym - indywidualne dostosowanie.

02 Kiedy najpierw konsultacja?

Ciąża, karmienie, dzieci i młodzież, historia zaburzeń odżywiania, niedowaga, choroby przewlekłe, choroby nerek lub wątroby oraz przyjmowanie leków wpływających na glikemię lub ciśnienie wymagają oceny specjalisty przed zmianą. Przy insulinie, pochodnych sulfonilomocznika lub lekach SGLT2 nie rozpoczynaj samodzielnie restrykcyjnej diety ani postu. Nie zmieniaj dawek leków.

03 Objawy, których nie ignorujemy

Nie traktuj osłabienia, omdleń, nawracających zawrotów głowy ani pogorszenia samopoczucia jako dowodu „detoksu”. Przerwij eksperyment i zasięgnij porady. W nagłym zagrożeniu zdrowia szukaj pilnej pomocy.

04 Zakres tego wydania

Materiał edukacyjny dla dorosłych. To nie indywidualna dieta lecznicza ani obietnica redukcji masy ciała. Każdy przepis opisuje jedną przykładową porcję dla osoby dorosłej; dobór energii i wielkości porcji wymaga indywidualizacji. Nie wyliczono ani nie zweryfikowano kalorii i makroskładników. Wszystkie masy dotyczą części jadalnych; zboża opisane jako suche ważymy przed gotowaniem, strączki opisane jako ugotowane lub odsączone po obróbce. Woda technologiczna do płukania i gotowania w nadmiarze nie jest składnikiem porcji. Czasy obejmują przygotowanie i gotowanie, nie rozmrażanie; używaj ryb rozmrożonych w lodówce. Alergeny wynikają ze składu: sprawdź także etykiety. Ciąża, choroby przewlekłe, zaburzenia odżywiania i przyjmowanie leków wymagają uzgodnienia zmian z odpowiednim specjalistą.

Śródziemnomorski kierunek, polska kuchnia

01 Wzorzec zamiast importowanej listy

Dieta śródziemnomorska opisuje sposób komponowania jedzenia: dużo warzyw, strączków, pełnych ziaren, orzechów i oliwy, z udziałem ryb oraz umiarkowanym udziałem nabiału i drobiu. Nie wymaga kupowania każdego produktu z południa Europy. [1] W tej książce soczewica spotyka kaszę, pomidory łączą się z białą fasolą, a oliwa służy jako odmierzany dodatek. Zacznij od jednego posiłku dziennie, który potrafisz ugotować bez szukania nowych akcesoriów i rzadkich składników.

02 Co oznacza śródziemnomorski talerz

W praktyce najpierw wybierasz warzywa, następnie białko i produkt zbożowy, a na końcu dodatek tłuszczu oraz aromat. To kolejność zakupów i pracy, a nie precyzyjny wzór żywieniowy. Miska kaszy z fasolą i pieczoną papryką może realizować ten pomysł równie dobrze jak danie nazwane włoskim. Na etapie układania własnych porcji obserwuj sytość i organizację dnia; ta książka nie określa twojego zapotrzebowania energetycznego.

03 Bez obowiązkowego kieliszka

Nie potrzebujesz alkoholu, aby gotować w stylu śródziemnomorskim. Smak budują cytryna, zioła, pomidory, czosnek i warzywa poddane pieczeniu. Do stołu postaw wodę, a rytuał wspólnego posiłku potraktuj jako okazję do spokojnego jedzenia. W przepisach nie dodajemy cukru, miodu ani białej rafinowanej mąki. Owoce pozostają zwykłym składnikiem, a pieczywo i makarony wybieramy pełnoziarniste, sprawdzając ich skład zamiast polegać wyłącznie na ciemnym kolorze.

04 Jak czytać tę książkę

Najpierw przeczytaj rozdział o zapasach, potem wybierz jedno śniadanie, obiad i kolację. Numery 1-7 to śniadania, 8-14 obiady, 15-21 kolacje. W dniu pierwszym możesz połączyć 1, 8 i 15, w drugim 2, 9 i 16, aż do siódmego. To siedmiodniowa rotacja edukacyjna, nie zamknięty jadłospis ani gwarancja pokrycia potrzeb. Kolejność zmieniaj zgodnie z trwałością zakupów, dostępnym czasem, własnym apetytem i możliwościami kuchennymi.



Karta 1. Mój koszyk śródziemnomorski

Zaplanuj zakupy od potraw i sprawdź zapasy przed wyjściem.

Jakie trzy warzywa są teraz dostępne w dobrej cenie?

Które dwa dania wykorzystają tę samą otwartą puszkę lub paczkę?

Który produkt mam już w szafce i kiedy go wykorzystam?

Jaki jest koszt jadalnej porcji mojego wybranego obiadu?



RECEPTURA 02

Żytni tost z białą fasolą i pomidorem

1 przykładowa porcja / 12 min

Składniki

chleb żytni pełnoziarnisty bez dodatku cukru - 80 g

biała fasola konserwowa odsączona - 100 g

pomidor surowy - 150 g

oliwa - 7 g

sok z cytryny - 10 g

bazylią świeża - 5 g

Alergeny: gluten. Sprawdź etykiety i możliwość kontaktu z innymi alergenami.



Ilustracja potrawy / sposób podania może się różnić.

Przygotowanie

- 01** Fasolę rozgnieć widelcem z oliwą i sokiem z cytryny.
- 02** Pieczywo podgrzej na suchej patelni, a pomidor pokrój.
- 03** Rozsmaruj pastę na pieczywie, ułóż pomidor i porwaną bazylię.

WARTO WIEDZIEĆ

Niewykorzystaną fasolę przełóż z otwartej puszki do czystego pojemnika i schłódź.

MOJA KUCHNIA / DATA, SMAK, CO UŁATWIĆ NASTĘPNYM RAZEM