

RESET METABOLICZNY • BIBLIOTEKA DOBRYCH NAWYKÓW

DIETA LOW CARB

Prościej każdego dnia

Mniej węglowodanów • 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. 21 receptur opisuje pojedyncze przykładowe porcje i inspirację do siedmiodniowej rotacji; nie stanowi kompletnego, indywidualnie zbilansowanego jadłospisu ani zalecenia kalorycznego. Nie obliczono ani nie zweryfikowano makroskładników. Wszystkie gramatury podano w gramach części jadalnej. Mięso i ryby waży się surowe, chyba że zaznaczono inaczej; kasze i płatki suche, strączki zgodnie z dopiskiem, konserwy po odsączeniu. Czasy są orientacyjne i obejmują wskazane chłodzenie. Nie dodawaj niewymienionych składników bez uwzględnienia zmiany w swoim planie.

05 Jak powstała publikacja

Treść opracowano redakcyjnie z pomocą AI i sprawdzono na podstawie przywołanych źródeł. Nie jest podpisaną niezależną recenzją klinicznego dietetyka. Ilustracje są poglądowe i nie dokumentują testowania receptur. Nie deklarujemy zweryfikowanych wartości makroskładników.

Mniej węglowodanów, więcej świadomych wyborów

01 Co oznacza low-carb

Low-carb opisuje ograniczenie udziału węglowodanów, a nie jedną obowiązkową listę produktów. Konsensus ADA używa zakresu 26-45% energii dla wzorca o obniżonej zawartości węglowodanów; inne opracowania stosują odmienne progi. Nie istnieje jeden podział makroskładników odpowiedni dla wszystkich. [1] W tym poradniku zaczynamy od jakości zakupów i kompozycji talerza. Nie wyznaczamy indywidualnej liczby gramów ani nie traktujemy nazwy diety jako wyniku badania.

02 Low-carb nie wymaga ketozy

Ograniczenie słodkich napojów czy zmniejszenie porcji pieczywa nie musi prowadzić do ketozy. W przepisach zostają niewielkie porcje owoców, płatków, kasz i strączków. Ich obecność jest zamierzona. Pozwala budować posiłki o różnych smakach i konsystencjach bez kopiowania ścisłej diety ketogenicznej. Jeśli potrzebujesz konkretnego limitu węglowodanów z powodów medycznych, receptury są materiałem do adaptacji z dietetykiem, a nie dowodem spełnienia takiego limitu.

03 Pierwsza zmiana w codzienności

Zapisz przez trzy zwykłe dni, co pijesz i które posiłki najczęściej kupujesz w pośpiechu. Wybierz jedną powtarzalną zmianę: wodę zamiast słodzonego napoju, warzywa do kanapki albo gotowy obiad z domu. Najpierw usprawnij organizację tej czynności. Nie musisz równocześnie wymieniać całej spiżarni. Zmiana powinna działać również wtedy, gdy wracasz późno, masz mało czasu i nie chcesz gotować według skomplikowanej instrukcji.

04 Jak korzystać z siedmiu dni

Przepisy 1-7 to śniadania, 8-14 obiady, a 15-21 kolacje. Przykładowy dzień pierwszy łączy numery 1, 8 i 15; kolejne dni przesuwają każdy numer o jeden. To rotacja kulinarna, nie kompletny jadłospis. Każdy przepis opisuje jedną przykładową porcję. Potrzeba dodatkowego jedzenia, zmiany gramatur lub innego rozkładu posiłków zależy od osoby. Nie zakładaj, że trzy zapisane porcje pokrywają Twoje zapotrzebowanie.

Mój punkt wyjścia

Wypełnij przed wyborem rotacji. Nie wpisuj danych medycznych, których nie chcesz przechowywać w tej publikacji.

Jaki konkretny problem organizacyjny chcę rozwiązać?

Które trzy produkty lubię i mogę regularnie kupować?

Jakie leki, choroby lub ograniczenia muszę omówić ze specjalistą?

Po czym poznam, że plan jest dla mnie zbyt restrykcyjny?

RECEPTURA 02

Omlet ze szpinakiem i pomidorem

1 przykładowa porcja / 15 min

Składniki

Jaja bez skorupki - 110 g

Szpinak - 60 g

Pomidor - 120 g

Oliwa - 5 g

Szcypiorek - 5 g

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



Ilustracja potrawy / sposób podania może się różnić.

Przygotowanie

- 01** Umyj warzywa, pokrój pomidor i posiekaj szczypiorek.
- 02** Rozgrzej oliwę, dodaj szpinak i mieszaj przez 2 minuty; wlej roztrzepane jaja.
- 03** Smaż pod przykryciem na małym ogniu do całkowitego ścięcia i temperatury 71°C; podaj z pomidorem i szczypiorkiem.

WARTO WIEDZIEĆ

Użyj małej patelni, aby omlet łatwo się złożył.

MOJA KUCHNIA / DATA, SMAK, CO UŁATWIĆ NASTĘPNYM RAZEM