

RESET METABOLICZNY · BIBLIOTEKA DOBRYCH NAWYKÓW

DIETA WEGE + RYBY

Roślinnie i różnorodnie

Model pescetariański · 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.

Pescetarianizm z dobrze zbudowaną bazą

01 Co obejmuje ten model

Wege z rybami to w tej książce model pescetariański: bez mięsa ssaków i drobiu, z rybami, jajami oraz nabiałem. To nie dieta wegetariańska w ścisłym znaczeniu, bo ryby są zwierzętami. Bazę codziennych posiłków tworzą jednak warzywa, strączki i pełne ziarna. Nie chodzi o zastąpienie każdego kotleta filetem. W tygodniu są dwa obiady rybne, a pozostałe posiłki pokazują, jak gotować różnorodnie także bez mięsa i ryb.

02 Ukryte składniki zwierzęce

Sprawdź skład bulionów, gotowych sosów i past: wywar z kurczaka nie pasuje do przyjętych tutaj zasad, nawet jeśli potrawa wygląda warzywnie. W restauracji zapytaj wprost o bazę zupy. Gdy ma dla ciebie znaczenie również pochodzenie podpuszczki w serze, wybierz produkt z czytelną deklaracją producenta. Nie zakładaj, że napis „wege” zawsze opisuje ten sam zestaw wykluczeń. W tej książce używamy wody zamiast nieokreślonego bulionu, dzięki czemu skład pozostaje przejrzysty.

03 Baza, która daje wybór

Buduj posiłek wokół konkretnego źródła białka: tofu, fasoli, soczewicy, jaj, nabiału lub ryby. Dodaj warzywa, produkt zbożowy i odmierzoną porcję tłuszczu. To narzędzie organizacyjne, a nie obliczenie pokrycia zapotrzebowania. Urozmaicanie źródeł pomaga unikać tygodnia opartego wyłącznie na serze. [1] Kupując strączki, od razu zapisz ich zastosowanie; puszka fasoli jest użyteczna dopiero wtedy, kiedy ma miejsce w twoim planie gotowania i odpowiada preferencjom domowników.

04 Dla kogo jest ta rotacja

Przepisy są przykładami dla dorosłych, którzy chcą ograniczyć mięso i nadal jedzą ryby. Nie tworzą specjalistycznej diety dla dzieci, kobiet w ciąży ani osób z chorobami nerek czy alergiami. Przy takich potrzebach porozmawiaj z lekarzem lub dietetykiem o doborze produktów i porcji. Nie zakładamy automatycznie, że sama etykieta pescetariańska oznacza odpowiednie żywienie. Liczą się rzeczywiste składniki, częstotliwość ich jedzenia i dopasowanie całości do konkretnej osoby.

Karta 1. Mapa źródeł w moim tygodniu

Zapis dotyczy jedzenia, nie rozpoznania niedoboru.

Kiedy rzeczywiście jem ryby, jaja i nabiał?

Które produkty mogą dostarczać B12, a które jodu?

Jakie tłuste ryby i roślinne źródła omega-3 pojawiły się w tygodniu?

Co chcę omówić z dietetykiem zamiast dobierać suplement samodzielnie?

RECEPTURA 02

Owsianka kakaowa z malinami i skyrem

1 przykładowa porcja / 15 min

Składniki

płatki owsiane górskie suche - 50 g

woda - 160 g

kakao naturalne bez dodatku cukru - 6 g

maliny świeże - 130 g

skyr naturalny bez dodatku cukru - 150 g

orzechy laskowe - 12 g

Alergeny: mleko, orzechy, owies - przy celiakii wymagany certyfikat bezglutenowy. Sprawdź etykiety i możliwość kontaktu z innymi alergenami.



Ilustracja potrawy / sposób podania może się różnić.

Przygotowanie

- 01** Płatki gotuj w wodzie około 8 minut, a pod koniec wmieszaj kakao.
- 02** Maliny umyj i odsącz; orzechy posiekaj.
- 03** Przełóż owsiankę do miski, dodaj skyr, maliny oraz orzechy.

WARTO WIEDZIEĆ

Kakao do wypieków bez dodatków różni się od słodzonego napoju kakaowego.

MOJA KUCHNIA / DATA, SMAK, CO UŁATWIĆ NASTĘPNYM RAZEM