

# POSIŁKI W CIĄGU DNIA

## ORGANIZACJA I ILOŚĆ



Jak nauczyć się organizacji w kuchni, by nie marnować żywności i szybko przygotowywać zdrowe posiłki na cały tydzień? Poznaj wskazówki, dzięki którym zaoszczędzisz czas i pieniądze, a zyskasz zdrowie i energię na cały dzień.

Na pewno zdarzyło się Ci się robić zakupy na cały tydzień, po których trzy dni później okazuje się, że brakuje Ci najbardziej potrzebnych składników, lub kupić żywność, której nie zdążysz zjeść przed upływem terminu do spożycia.

Nie chcesz tracić czasu na codzienne zakupy i marnować więcej pieniędzy? Nie chcesz także jeść przypadkowych posiłków na mieście o nieznanym składzie i kaloryczności? Potrzebujesz lepszej organizacji w kuchni.

Dowiedz się, co możesz zrobić, by usprawnić proces zakupów i gotowania.

- 1) **Odpowiedz sobie na kilka pytań** - Gotujesz dla siebie, czy dla całej rodziny? Przyrządzasz jedną porcję posiłku, czy kilka (na kilka dni)? Spożywasz dziennie trzy, cztery, czy nawet pięć posiłków? Ile kalorii potrzebuje Twój organizm? Ile czasu możesz dziennie poświęcić na gotowanie?
- 2) **Spisz plan posiłków na cały tydzień** – zaplanuj każdy posiłek w ciągu najbliższych siedmiu dni. Możesz dwa lub nawet trzy dni z rzędu jeść to samo na obiad lub kolację, ale nie powtarzaj posiłków w cyklu dobowym. Chodzi o to, by codziennie dostarczać sobie maksymalnie zróżnicowane posiłki, a wraz z nimi różne witaminy, minerały i inne substancje działające korzystnie na Twój organizm. Przy każdym posiłku dopisz, jaką ilość danego składnika potrzebujesz. Np. na obiad potrzebujesz 80 gramów makaronu, 100 gramów piersi z indyka, 2 pomidory, 1 łyżkę oliwy z oliwek i 20 gramów parmezanu. Na końcu wypisz wszystkie produkty wraz z ich ilością, na liście zakupów. Plan posiłków wraz z listą zakupów nie powinien zająć Ci więcej, niż 30 min. Możesz korzystać z planera, notesu lub aplikacji. Jeśli jednak szukasz drogi na skróty lub nie wiesz, z czego powinny się składać Twoje posiłki oraz jaką liczbę kalorii mają zawierać, udaj się do dietetyka i poproś o ułożenie planu dietetycznego wraz z gotową listą zakupów.
- 3) **Zakupy** – gdy już jesteś w sklepie, wrzucaj do koszyka wyłącznie produkty z listy. Nie sugeruj się promocjami i nie kupuj produktów na zapas. Jeśli kupisz więcej niż potrzebujesz, zjesz więcej niż zakładałeś lub zmarnujesz nadprogramową żywność (szczególnie produkty świeże, takie jak warzywa, owoce, mięso i nabiał).
- 4) **Gotowanie** – zgodnie z Twoimi założeniami, przygotuj posiłki na 1-3 dni. Przygotuj bazę posiłków, a świeże produkty, takie jak surowe warzywa i owoce dodaj przed samym spożyciem. Warto, by Twoje menu zawierało posiłki, które nie tracą na jakości po spędzeniu doby w lodówce, takie jak sałatki z makaronem, dania z ryżem lub kaszą, z dodatkiem pełnowartościowego źródła białka i zdrowych tłuszczów. Posiłki w cateringach dietetycznych przeważnie również są przygotowane jeden lub dwa dni, zanim trafią do domu klienta.

Gdy już wiesz, jak zaplanować posiłki na cały tydzień, zrobić zakupy, po których niczego Ci nie zabraknie i sprytnie przygotować posiłki, spędzisz mniej czasu w kuchni i łatwiej zapanujesz nad swoją dietą. Jeśli kupisz wyłącznie produkty znajdujące się na liście, unikniesz nieplanowanych przekąsek i słodyczy. Kiedy weźmiesz do pracy wcześniej przygotowany posiłek, nie będziesz mieć potrzeby by „zjeść na szybko coś niezdrowego”. Gdy będziesz przestrzegać określonych wcześniej wielkości porcji, Twoja waga będzie na prawidłowym poziomie. Przejmij kontrolę nad swoją dietą i od dziś popraw organizację w Twojej kuchni!