

Dieta pod żaglami

Fit&Sail

Stan na dzień 2020.01.04

Uczestnicy przygotowują posiłki razem z dietetykiem - wszystko w formie warsztatów kulinarnych i nauki jak je przygotowywać i komponować, by były zbilansowane i zdrowe. Podobnie wspólnie dokonywane będą zakupy spożywcze, aby uczyć się wybierać produkty i czytać etykiety (w tym rozpoznanie ilości kalorii i cukru w danym produkcie). Kolacje „na mieście” również będą nauką dokonywania zdrowych wyborów.

Spożywać będziemy 3 główne posiłki (śniadanie po porannym treningu, obiad i kolacja) oraz dwie małe przekąski na zimno, których nie trzeba będzie przygotowywać wcześniej.

1. W diecie nie zabraknie takich produktów jak:

- a. Suche zbożowe: płatki owsiane, kasze (gryczana, jaglana, pęczak), ryż, makaron pełnoziarnisty, mąka itp.
- b. Nasiona roślin strączkowych w puszkach: ciecierzycy, soczewica, fasola
- c. Orzechy, pestki i owoce suszone
- d. Przyprawy, passata pomidorowa
- e. Kawa, herbata, zdrowy zamiennik cukru (np. ksylitol lub stewia)

2. Przykładowe menu 1

- a. Śniadanie: Owsianka na mleku z orzechami i świeżymi owocami
- b. II śniadanie: warzywa z hummusem
- c. Obiad: pełnoziarnisty makaron z krewetkami i warzywami
- d. Podwieczorek: jogurt z owocem
- e. Kolacja: sałatka ze świeżych warzyw z kaszą pęczak i soczewicą

3. Przykładowe menu 2:

- a. Śniadanie: szakszuka z warzywami i pieczywem pełnoziarnistym
- b. II śniadanie: koktajl owocowy
- c. Obiad: wegańskie chilli sin czarne z ryżem
- d. Podwieczorek: kanapki
- e. Kolacja: „na mieście” (ryby i owoce morza)