



**DUOLIFE**

# #DUOFIT BALANCE

5 zasad prawidłowej diety

Wydanie 2023

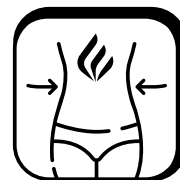
**PL**

Make every day unique...



# #DUOFIT BALANCE

## 5 zasad prawidłowej diety



Co i jak jeść, żeby cieszyć się optymalną kondycją organizmu i zdrowym ciałem?

ZASADA NUMER 1

### „ IDEALNY TALERZ ”\*

\* Dotyczy zdrowych osób dorosłych.

**Połowę tego, co spożywasz na swoim talerzu, powinny stanowić warzywa i owoce.** Optymalny stosunek warzyw do owoców to  $\frac{3}{4}$  warzyw i  $\frac{1}{4}$  owoców. Pamiętaj, im bardziej kolorowo na talerzu, tym więcej cennych dla organizmu aktywnych fitoskładników o charakterze antyoksydacyjnym, błonnika, witamin i związków mineralnych w dostarczanym pożywieniu. W codziennej diecie stawiaj na surowe warzywa i kiszonki. Staraj się nie jeść owoców na kolację. Jeśli Twoja kolacja to koktajl, lepszym wyborem będzie dodanie do niego warzyw. Komponując jadłospis, zachowaj proporcje: więcej warzyw mniej owoców.

**Pamiętaj o odpowiednim nawodnieniu organizmu.** Pij wodę, herbatę, herbatki ziołowe i owocowe, czarną kawę. Unikaj spożywania: soków, nektarów, słodzonych napojów, słodzonej herbaty i kawy z mlekiem. Zwróć uwagę na to, aby płyny nie były pokarmem!

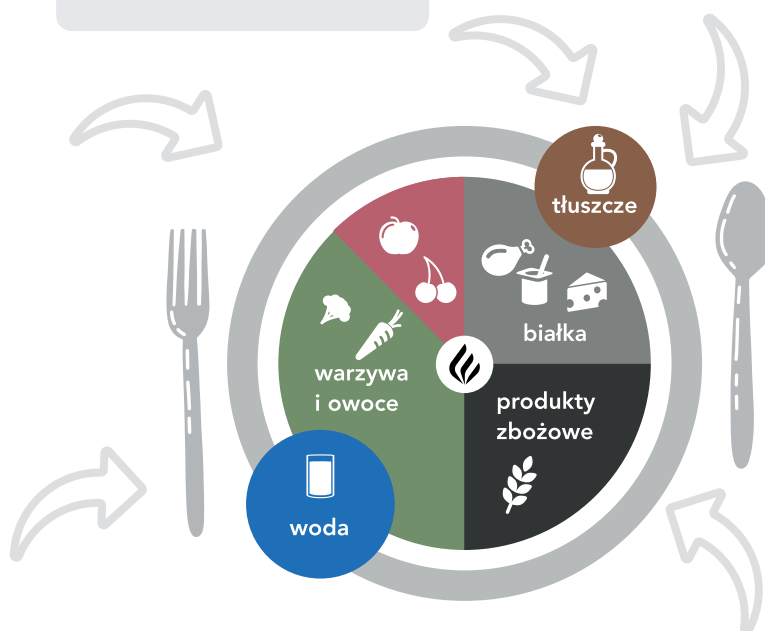
Pamiętaj, jesz oczami! Kolorowy, optymalnie zbilansowany talerz to również przyjemność ze spożywanymi posiłków – bez konieczności żmudnego liczenia kalorii.

#### Sięgaj po zdrowe tłuszcze.

Przy komponowaniu sałatek i do gotowania wybieraj zdrowe oleje roślinne. Korzystaj z oliwy z oliwek, oleju rzepakowego, a unikaj tłuszczów trans oraz ogranicz spożywanie masła w codziennej diecie. W pierwszej kolejności zawsze sięgaj po orzechy, nasiona, pestki, oliwki czy awokado.

#### Kolejna ćwiartka talerza to produkty będące źródłem białka.

W codziennym pożywieniu białko to: warzywa strączkowe np. fasola, groch, tofu, mięso, ryby, jajka, twaróg. Staraj się sięgać po białko pochodzące z roślin, jeśli wybierasz produkty odzwierzęce, stawiaj na wysokiej jakości chude mięso – najlepiej drobiowe, a unikaj czerwonego mięsa i produktów wysoko przetworzonych.



#### Ćwiartka talerza to produkty zbożowe.

Zalecenia mówią, że w prawidłowo zbilansowanej diecie powinny się także znaleźć produkty zbożowe z pełnego przemiału, będące źródłem węglowodanów złożonych i błonnika pokarmowego. Te źródła w codziennym pożywieniu to: makaron, pieczywo, ryż, kasza, płatki, tortilla czy naleśniki. Pamiętaj, aby jak najczęściej wybierać produkty pełnoziarniste takie jak brązowy ryż, pełnoziarnista mąka, razowy chleb. Rzadziej sięgaj po produkty oczyszczone np. biały chleb czy ryż.



## ZASADA NUMER 2

# JEDZ REGULARNIE!

Zachowuj regularne przerwy pomiędzy posiłkami. Istotne jest, aby nie były one zbyt krótkie. Idealnie, jeśli przerwy pomiędzy posiłkami wynoszą około 3-4 godziny. Ostatni posiłek zjedz 2-3 godziny przed snem.

## ZASADA NUMER 3

# PROCENTOWY ROZKŁAD ENERGII W POSIŁKACH

Spożywając 4 posiłki w ciągu dnia, zadбай o prawidłowy podział całodiennej energii pochodzącej z przyjmowanego pokarmu. Codzienny jadłospis komponuj tak, aby najwięcej energii dostarczały główne posiłki – obiad, śniadanie i kolacja, natomiast przekąska to sprzymierzeniec zdrowej diety i podtrzymanie tempa metabolizmu.

POSIŁEK	% ROZKŁAD ENERGII W POSIŁKACH
śniadanie	25% - 30%
drugie śniadanie	5% - 10%
obiad	35% - 40%
kolacja	25% - 30%

Źródło: Narodowe centrum Edukacji Żywieniowej <https://ncez.pzh.gov.pl/zdrowe-odchudzanie/czesciej-nie-znaczy-wiecej-znaczenie-regularnego-spozywania-posilkow/>

## ZASADA NUMER 4

# OPTYMALNE PROPORCJE PRZY KOMPONOWANIU POSIŁKÓW

Każdy posiłek powinien składać się z określonych produktów dostarczających węglowodanów, białek i tłuszczów w optymalnych proporcjach. Przy komponowaniu posiłków korzystaj z tabeli przykładowych zamienników grup produktów!



## Jak właściwie skomponować „Idealny talerz” z uwzględnieniem poszczególnych posiłków dla osoby dorosłej o wadze około 70 kg i umiarkowanej aktywności fizycznej, której celem jest dalsza redukcja wagi?

Pamiętaj, zapotrzebowanie kaloryczne jest inne dla każdego z nas i jest zależne między innymi od płci, masy ciała, wzrostu, wieku oraz codziennej aktywności fizycznej. Ważne, aby dzienne zapotrzebowanie kaloryczne odpowiadało indywidualnym potrzebom organizmu. Aby sprawdzić, ile potrzebujesz kalorii w ciągu dnia, skonsultuj się z dietetykiem.

### **Posiłek 1 – ŚNIADANIE**

Talerz skomponuj w ten sposób, aby znalazła się na nim 1 porcja produktów zbożowych, 2 porcje produktów białkowych, 1 porcja produktów tłuszczowych oraz porcja 100-150 g warzyw.

### **Posiłek 2 – II ŚNIADANIE**

Przekąskę może stanowić 200 g owoców lub 30 g orzechów, nasion czy pestek lub 1 szklanka produktu mlecznego np. jogurtu, kefiru, maślanki, serka wiejskiego.

### **Posiłek 3 – OBIAD**

Talerz skomponuj w ten sposób, aby znalazła się na nim 1 porcja produktów zbożowych, 2 porcje produktów białkowych, 1 porcja produktów tłuszczowych oraz porcja 100-150 g warzyw.

### **Posiłek 4 – KOLACJA**

Talerz skomponuj w ten sposób, aby znalazło się na nim ½ porcji produktów zbożowych, 2 porcje produktów białkowych, 1 porcja produktów tłuszczowych oraz porcja 100-150 g warzyw.



# PRZYKŁADOWE ZAMIENNIKI PRODUKTÓW

## ZAMIENNIKI GRUP PRODUKTÓW

Rodzaj produktu

1 porcja

**Porcja produktu zbożowego to:**

50 g płatków (5 łyżek) lub  
70 g pieczywa (2 kromki lub mała bułka) lub  
50 g kasza lub ryż (5 łyżek płaskich przed ugotowaniem lub  
5 łyżek kopiatych po ugotowaniu) lub  
50 g makaron surowy (1/3 szklanki suchego typu rurki, świderki – 50 g suchego =  
110-120 g ugotowanego makaronu) lub  
1 tortilla pełnoziarnista lub 2 naleśniki lub  
50 g mąki

**Porcja produktu białkowego to:**

50 g mięso chude lub  
50 g ryba chuda lub  
40 g ryba tłusta morska lub  
1 jajko lub  
45 g tofu/tempeh lub  
60-80 g ugotowanych nasion strączkowych – soczewica/ciecierzycza/groch/fasola  
(2-3 łyżki) lub  
30 g mozzarella light/feta light lub  
40 g chuda wędlina drobiowa lub  
30 g chuda wędlina wieprzowa/podsuszana lub  
40 g hummus lub  
40 g twaróg chudy lub  
30 g serek typu Almette lub  
40 g serek typu Bieluch lub  
80 g serek homogenizowany naturalny lub  
100 g serek wiejski lekki lub  
100 g jogurt naturalny/kefir lub  
30 g frankfurterka lub  
25 g kabanos lub  
40 g chuda parówka o zawartości tłuszczu do 20 g/100 g produktu

**Porcja produktu tłuszczowego to:**

1 łyżeczka olej/oliwa/masło (10 g) lub  
1,5 łyżki nasion/pestek/orzechów/masła orzechowego (15 g) lub  
1 łyżka pesto (20 g) lub  
1 łyżeczka majonezu (15 g) lub  
2 łyżki śmietany max 18 % (40-50 g) lub  
40-60 g awokado



ZASADA NUMER 5

## „ZŁOTE RADY” - KORZYSTAJ ZE WSKAZÓWEK

- Pamiętaj, że jeżeli stosujesz zestaw #DUOFIT BALANCE jeden z posiłków (śniadanie lub kolację) **powinieneś zastąpić koktajlem SHAPE CODE® Slim Shake**. Nie zapominaj o suplementacji pozostałych produktów z zestawu.
- Nie jedz samych produktów zbożowych, zawsze łącz je w posiłku z warzywami, owocami czy białkiem.
- Ważne! Im więcej warzyw surowych i kiszonek, tym lepiej, ale możesz również wykorzystać warzywa gotowane na parze, gotowane w wodzie, grillowane, pieczone, duszone.
- Staraj się wybierać warzywa i owoce sezonowe – mają one najwyższej wartości odżywczych, witamin i składników mineralnych!
- Unikaj rozgotowywania potraw – zachowasz w nich cenne składniki odżywcze.
- Po ugotowaniu hartuj makaron, kaszę czy ryż przelewając je zimną wodą – pozwoli to na wypłukanie nadmiaru skrobi.
- Jeśli jesz gotowane ziemniaki, buraki lub marchew, najlepiej ostudź ją po ugotowaniu – pozwoli to na krystalizację skrobi i obniży indeks glikemiczny.
- Posiłek zaczynaj od kęsa białka, a później sięgaj po węglowodany – pozwoli to na utrzymanie optymalnego poziomu glukozy we krwi po posiłku.
- Unikaj smażonych potraw – postaw na dania gotowane, gotowane na parze czy grillowane.
- Unikaj żywności wysoko przetworzonej, stawiaj na żywność bez syntetycznych barwników i konserwantów.
- Ogranicz spożycie soli do maksymalnie 5 g na dobę – staraj się ją zastąpić przyprawami ziołowymi! Jeśli używasz soli, dodawaj ją na samym końcu przygotowywania posiłku.
- Posiłek spożywaj w spokoju i powoli. Podczas jedzenia unikaj telewizji i innych rozpraszających rzeczy.
- Nie dopuszczaj do sytuacji, w której poczujesz, że jesteś bardzo głodny. Pamiętaj o zdrowych przekąskach!

### Notes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



**DUOLIFE**

**DUOLIFE S.A.**

ul. Topolowa 22  
32-082 Więckowice | Polska

+48 12 333 45 67  
info@duolife.eu

myduolife.com