

WAKACJE A DIETA

JAK JEŚĆ, ŻEBY NIE
PRZYTYĆ W CZASIE
WAKACJI





WAKACJE I INNE WYJAZDY

PRZYGOTOWAŁAM
DLA CIEBIE
NAJWAŻNIEJSZE
INFORMACJE, KTÓRE
PRZYDADZĄ SIĘ NA
URLOPIE LUB NA
WYJEŹDZIE.
PAMIĘTAJ, ŻE
KLUCZOWE JEST
ZACHOWANIE
UMIARU WE
WSZYSTKIM CO
SPOŻYWAMY!



**DIETETYKA
HOLISTYCZNA**

by Zuzanna Nowak



CO MUSISZ WIEDZIEĆ JADĄC NA WAKACJE?



**DIETETYKA
HOLISTYCZNA**
by Zuzanna Nowak

Poniższe zasady warto umieścić w widocznym miejscu, a najlepiej przypominać sobie w czasie wyjazdu. Nie będę ukrywać, że najgorszą opcją jest wybór wakacji typu all inclusive.

Dlaczego?

Dostępność jedzenia cały czas, darmowe drinki, możliwość niezliczonych dodatków kuszą, żeby zjeść znacznie więcej niż tego potrzebujemy!

Jednak i na to mam swój sposób!

- Dopasuj ilość posiłków do Twoich potrzeb, zjadaj tyle posiłków ile jadasz będąc w domu, dzięki temu unikniesz wilczego głodu.
- Jeśli wybrałeś wakacje all inclusive to nie podjadaj między posiłkami (drinki, soki, napoje to płynne kalorie)
- Poruszaj się! Spal trochę kalorii! Ustal ile dziennie będziesz przechodził/przeptywał może to być np. codzienny 5 km spacer wzdłuż morza!
- Poczuj głód! Pusty żołądek i burczenie w brzuchu to nie alarm pożarowy, daj chwilę odpoczynku pomiędzy głównymi posiłkami.
- Masz ochotę na lody, gofra czy inną przekąskę? Proszę bardzo, ale pamiętaj nie musisz od razu kupować 3 gałek czy wybierać gofra ze wszystkimi dodatkami. Zastosuj metodę mindful eating (nie wiesz na czy polega? Napisz do mnie z chęcią Ci wytłumaczę) w czasie jedzenia, a zobaczysz że mniejsza porcja w zupełności wystarczy!
- Pij dużo wody! W szczególności, gdy spędzasz dzień na słońcu, miej zawsze ze sobą szklankę/butelkę wody!
- Jeżeli dania serwowane są w formie bufetu/szwedzkiego stołu w pierwszej kolejności wybierz warzywa i produkty pełnowartościowe. Nałóż tyle ile zjesz, nie ma sensu wciskać na siłę lub wyrzucać jedzenie. Jeżeli Twoja porcja będzie za mała zawsze możesz dołożyć sobie dodatkę.
- Deser zawsze jemy NA KOŃCU (o ile go zmieścimy 😊)
- Nie skupiaj swoich wakacji wokół jedzenia, zrelaksuj się, zwiedzaj, poznawaj kulturę, zajmij swój czas – dzięki temu unikniesz podjadania między posiłkami.

ŚNIADANIE I KOLACJA W HOTELE



**DIETETYKA
HOLISTYCZNA**
by Zuzanna Nowak

POSTAW NA:

Jeżeli masz możliwość wybierz opcje szwedzkiego stołu na śniadanie, dzięki temu jesteś w stanie zapanować nad tym co wyląduje na Twoim talerzu. Przygotowałam dla Ciebie kilka propozycji co możesz wybrać:

- jajka pod każdą postacią (jajecznica, na miękko, omlet czy na twardo)
- rybę
- ciemne pieczywo - najlepsze żytnie razowe
- wędliny, parówki - UWAGA! Najważniejszy jest skład tych produktów (szynka konserwowa nie będzie dobrym wyborem)
- warzywa nałóż ich na talerz jak najwięcej!
- owoce - bez zbędnych dodatków
- nabiał (o ile go dobrze tolerujesz)
- owsianka (pamiętaj o dodatkach, same płatki to za mało!)

UNIKAJ:

- Płatków śniadaniowych
- białego pieczywo, rogalików, drożdżówek, babeczek, ciasteczek
- naleśników, pancakes, racuchów, tostów francuskich
- dżemów, kremów orzechowo-czekoladowych i słodkich sosów
- jogurtów owocowych, mono deserów.
- sałatek majonezowych
- koktajli owocowych (najczęściej są dosładzane dużą ilością cukru)

Uwaga!

Nie daj się ponieść możliwości zjedzenia wszystkiego. Nałóż na talerz standardową porcję, którą zjadasz na śniadanie. Zacznij swój posiłek od warzyw. Po skończonym posiłku zastosuj skalę sytości, jeżeli odczuwasz głód nie wybieraj słodczy tylko pełnowartościowe produkty!



POSTAW NA:

Postaraj się wcześniej sprawdzić menu knajpy/restauracji w którym będziesz jadł obiad. Dzięki temu, możesz zaplanować co wybierzesz, dzięki czemu unikniesz wybierania potrawy w pośpiechu!

- Sałatki (zazwyczaj najbardziej kaloryczny jest sos - jeżeli, jest na śmietanie poproś o zmianę i zrobienie na jogurcie)
- Ryby pieczone, duszone - unikaj panierek i ryb smażonych we fryturze
- Mięsa pieczone, duszone - unikaj panierek i mięs smażonych we fryturze
- Kaszę, ryż (najlepiej ciemny), ziemniaki (najlepiej pieczone w mundurkach)
- Zupy
- Do dania wybierz podwójną porcję surówki/sałatki - duża ilość błonnika zapewni sytość na długo

UNIKAJ:

- Makaronów z sosami
- Klusek, kopytek, gnocchi, pierożków
- Mięś panierowanych
- Pizzy (w szczególności amerykańskiej ociekającej sosem i serem)
- Kebabów
- Frytek
- Nakładania wszystkiego co jest dostępne - „wszystkiego muszę spróbować ”
- Zapiekane

Uwaga!

Często w restauracjach są podawane czekadełka w postaci paluchów czy pieczywa - pamiętaj, takie jedzenie zapcha Cię na chwilę. Jeżeli do Twojego dania jest podawane pieczywo poproś o ciemny rodzaj. Jeżeli potrawa jest z sosem, to poproś o podanie sos w osobnym pojemniku, dzięki temu sam zdecydujesz ile sosu wylądnie np. w sałatce.

KALORYCZNOŚĆ ALKOHOLU



**DIETETYKA
HOLISTYCZNA**
by Zuzanna Nowak

Płynne kalorie są najszybszym sposobem na przybranie dodatkowych kilogramów. Sprawdź ile kalorii ma Twój ulubiony alkohol.



**50 ML WÓDKI
110 KCAL**



WINO 150 ML
WYTRAWNE- 99 KCAL
PÓLWYTRAWNE- 120 KCAL
PÓLSŁODKIE - 144 KCAL
SŁODKIE- 160 KCAL



**APEROL SPRTIZ
140 KCAL**



**PROSECCO 125 ML
86 KCAL**



**DRINK MOHITO
160 KCAL**



**WHISKY 50 ML
110 KCAL**



**DRINK MARGARITA
250 KCAL**



**PIÑA COLADA
348 KCAL**



**PIWO CIEMNE
500 ML
340 KCAL**



**PIWO JASNE 500 ML
245 KCAL**



**JAGERMAISTER
Z COLĄ
225 KCAL**

Moja rada

Najlepiej wybrać czerwone wytrawne wino! Zawiera ono mniej niż 100 kcal w lampce, a dodatkowo cenny resweratrol

KALORYCZNOŚĆ WAKACYJNYCH DAŃ



**DIETETYKA
HOLISTYCZNA**
by Zuzanna Nowak

Mało kto wie ile kalorii mają włoskie lody, smażona ryba z frytkami czy lubiane przez dzieci gofry!



**LODY WŁOSKIE
290 KCAL**



**GOFR Z BITĄ ŚMIETANĄ
OWOCAMI I POLEWĄ
350 KCAL**



**BURGER
500 KCAL**



**PIZZA WŁOSKA Z
SALAMI
600 KCAL**



**WATA CUKROWA
150 KCAL**



**SMAŻONA RYBA Z FRYTKAMI
600 KCAL**



**KAWA MROŻONA
350 KCAL**



**FRYTKI 100G
331 KCAL**

Moja rada

Masz ochotę na FAST
FOODA? Wybierz najmniej
wypasioną porcję. Wybierz
gofra z owocami, zamiast
dorzucić dodatkowych
kalorii w postaci polewy
czy śmietany :)

PORÓWANIE KALORYCZNOŚCI SKLEPOWYCH LODÓW



**DIETETYKA
HOLISTYCZNA**
by Zuzanna Nowak

Lody mogą mieć tyle kalorii co obfity obiad! Sprawdź ile kalorii mają lody dostępne w sklepach!



LODY KAKTUS
65 KCAL



LODY TWISTER
85 KCAL



LODY EKIPY
95 KCAL



MAGNUM
216 KCAL



BIG MILK
85 KCAL



KIT KAT
222 KCAL



LODY GRYCAN
BIAŁA CZEK.
841 KCAL



MC FLURRY
OK. 325 KCAL



DUŻE LODY MC W
POLEWIE
274 KCAL



LODY HAAGEN-
DAZS VANILLA
CARAMEL BROWNIE
1123 KCAL

SKĄD TE DODATKOWE KILOGRAMY?



**DIETETYKA
HOLISTYCZNA**
by Zuzanna Nowak

Często jemy w pośpiechu, nie zwracamy uwagi na to co łąduje na naszych talerzach.

Mylimy uczucie pragnienia z uczuciem głodu, w czasie jedzenia towarzyszą nam urządzenia mobilne np. telefon, telewizor czy laptop. Te wszystkie rzeczy mogą wpłynąć na sylwetkę i pojawienie się nadprogramowych kilogramów. Sprawdź w jaki sposób możesz „zaoszczędzić kalorie” nie rezygnując z zjedzenia smażonej ryby czy wieczornego drinka.



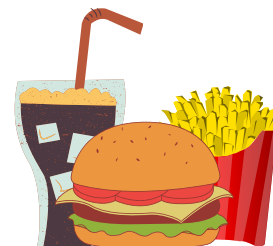
TOSTY Z DŻEMEM,
SZKLANKA SZOKU
I LATTE
OK 750 KCAL



KAWA MROŻONA
OK. 350 KCAL



PIWO Z SOKIEM
OK. 300 KCAL



BURGER
Z FRYTKAMI
SZKLANKA COLI
OK. 940



3185 KCAL



LÓD WŁOSKI +
CAPPUCCINO
OK. 345 KCAL



2 X DRINK
MARGARITA
OK. 500



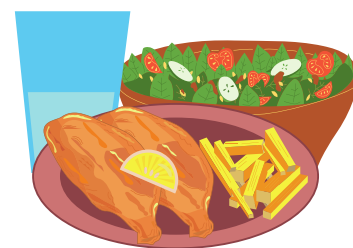
OMLET Z 3 JAJ Z
WARZYWAMI I
CZARNA KAWA
400KCAL



JABŁKO + JOGURT
KOKOSOWY OK. 230 KCAL



WODA 0 KCAL



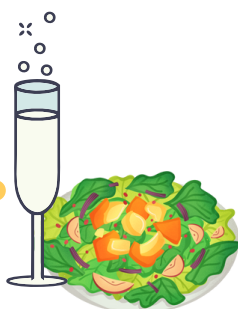
RYBA Z FRYTKAMI I
SALATKĄ + WODA
OK. 750 KCAL



1848 KCAL



CAPPUCCINO I
KAKTUS OK. 120
KCAL



LAMPKA PROSECCO
OK. 348 KCAL

SPRAGNIONY CODZIENNEJ DAWKI WIEDZY DIETETYCZNEJ?

ZOSTAŃ ZE MNĄ NA DŁUŻEJ!

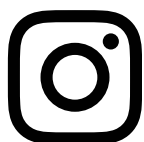


DIETETYKA
HOLISTYCZNA
by Zuzanna Nowak

PODEJMIJ WSPÓŁPRACĘ
STACJONARNIE LUB
ONLINE!

ZADZWOŃ 608-585-490
LUB SPRAWDŹ SZCZEGÓŁY
NA STRONIE

WWW.ZUZANNANOWAKDIETETYK.PL



ZUZJANOWAK



[WWW.FACEBOOK.COM/DIET
HOLISTYCZNA](http://WWW.FACEBOOK.COM/DIET
HOLISTYCZNA)



ZUZJANOWAK



WIZYTY STACJONARNE
UL. SIKORSKIEGO 9, 42-200 CZĘSTOCHOWA