

# lunch idealny

## CO? Węglowodany złożone

Są trawione powoli, uwalniają glukozę stopniowo do krwi przez okres kilku godzin. Dzięki temu stabilizują glikemię (stężenie cukru we krwi) i zapewniają **wysoki poziom energii** aż do następnego posiłku. Zawierają w składzie znaczne ilości błonnika pokarmowego.

### GDZIE?

Ryż brązowy, ryż dziki, pełnoziarniste makarony, kasza gryczana, kasza jaglana, kasza jęczmienna, kuskus, komosa ryżowa, amarantus, pieczywo razowe, pieczywo graham, płatki zbożowe bez dodatku cukru (także ich mieszanki)



## CO? Białko

Białko dostarcza aminokwasów niezbędnych do budowy enzymów i hormonów, stanowi budulec każdej komórki ciała, w tym także komórek układu odpornościowego. Dostarcza witamin z gr. B – przede wszystkim B2 i B12. Główny składnik odpowiedzialny za sytość.

### GDZIE?

**Chude mięso** czerwone (połędwica wołowa, połędwiczki wieprzowe, schab, szynka), mięso drobiowe, **ryby** (chude i tłuste, w puszcze i wędzone), **sery**, nasiona roślin strączkowych (soja, soczewica, fasola, ciecierzyca, groch), **jajka** (najwygodniej zabierać te na twardo)



### ILE?

1/4

1/4

1/2

## CO? Warzywa

Kupuj warzywa **sezonowe**. Kluczem jest także **różnorodność**. Postaw na kolory i wybieraj warzywa: czerwone, białe, żółto-pomarańczowe, zielone. Warzywa są najlepszym źródłem **błonnika** pokarmowego rozpuszczalnego w wodzie, **witamin** oraz **antyoksydantów**.



### GDZIE?

Dozwolone **wszystkie gatunki** warzyw. Stawiaj na warzywa łatwe w transporcie, jak rzodkiewki, oliwki, małe marchewki, pomidorki koktajlowe, paprykę. Składniki obfite w wodę, jak ogórek czy pomidor pakuj w całości i krój tuż przed spożyciem - unikniesz wyciekania soków i więdnięcia. Zamiennie używaj warzyw świeżych i gotowanych, lub mieszaj oba rodzaje.

# lunch idealny

## Prawidłowo skomponowany lunch:

- dodaje **energii**
- ułatwia utrzymanie **prawidłowej** masy ciała
- zwiększa **efektywność** pracy zawodowej
- ułatwia **koncentrację** i kreatywność
- utrzymuje stabilny poziom **glukozy** we krwi
- pozwala **oszczędzać** pieniądze (nie wydajesz na obiady w knajpie)



## PRZEKĄSKI

Jeśli pracujesz **8 godzin** jeden posiłek w ciągu dnia nie wystarczy. Potrzebujesz jeszcze dodatkowej przekąski na czas pracy. W tej roli świetnie sprawdzą się **świeże i suszone owoce**.

**LUNCH = 30-35%**  
dobowego zapotrzebowania kalorycznego

przy diecie **1000** kcal to **300 - 350** kcal  
przy diecie **1500** kcal to **450 - 525** kcal  
przy diecie **2000** kcal to **600 - 700** kcal  
przy diecie **2500** kcal to **750 - 875** kcal



## PAMIĘTAJ O: Tłuszcz

Lunch uzupełnij o niewielki dodatek tłuszczowy – **1 łyżeczka** (5g) na porcję.  
Postaw na olej rzepakowy, czy oliwę z oliwek.  
Tłuszcze te są odporne na działanie czynników zewnętrznych (światło, tlen, temperatura).  
Jeżeli danie jest smażone dodatek tłuszczowy możesz pominąć.



## Superprodukty

Uzupełnij wartość odżywczą lunchu dodając do niego superprodukty: pestki dyni, nasiona słonecznika, orzechy (wszystkie gatunki), kiełki, zarodki pszenne.