



Jedz regularnie, nie idealnie

14-dniowy plan dla zabieganych od dietetyczki

Spis treści

1. Jedz regularnie, nie idealnie	3
Dla kogo jest ten plan i czego nie obiecuje	3
Talerz bez liczenia kalorii	4
Dlaczego regularność działa lepiej niż restrykcje	7
2. 14-dniowy plan posiłków	9
Jak korzystać z tego planu	9
1. Owsianka proteinowa z owocami	12
2. Jajecznica z warzywami i pieczywem	13
3. Kanapka z pastą z ciecierzycy i jajkiem	13
4. Kurczak pieczony z kaszą i warzywami	14
5. Sałatka z tuńczykiem, fasolą i jajkiem	14
6. Zupa-krem z dyni z grzankami	15
7. Makaron pełnoziarnisty z pesto, kurczakiem i pomidorkami	15
8. Omlet z warzywami i serem	16
9. Łosoś pieczony z brokułami i ziemniakami	17
10. Sałatka grecka z fetą i oliwkami	17
11. Jogurt naturalny z orzechami i owocami	18
12. Hummus z warzywami i pieczywem	18

3. Jedzenie w pracy i wieczorne podjadanie	19
Jak zorganizować jedzenie w pracy	19
Wieczorne podjadanie — skąd się bierze i co z nim robić	20
4. Listy zakupów i Twój start	24
Lista zakupów — tydzień 1	24
Warzywa, owoce i zioła	24
Białko i nabiał	24
Produkty zbożowe, strączkowe i inne	24
Lista zakupów — tydzień 2	24
Zakończenie: Twoje pierwsze dwa tygodnie	26

Jedz regularnie, nie idealnie

Dla kogo jest ten plan i czego nie obiecuje

Jest dwudziesta trzecia, w kuchni świeci tylko lampka nad kuchenką, a Ty stojąc przed otwartą szafką zjadasz trzecie ciastko, zastanawiając się, kiedy właściwie zdążyłaś zjeść obiad. Odpowiedź: nie zdążyłaś, bo między poranną kawą a tą chwilą był tylko jeden pośpieszny kęs kanapki zjedzony nad klawiaturą. Ciało nie pyta, czy masz czas na posiłek, ono po prostu w końcu dostaje rachunek.

Ten plan jest dla osób, które nie mają godziny dziennie na gotowanie, nie chcą ważyć jedzenia na gram i są zmęczone dietami, które działają świetnie w teorii, a rozpadają się przy pierwszym ciężkim dniu w pracy. Nie znajdziesz tu liczenia kalorii, tabel makroskładników ani obietnicy, że po czternastu dniach zmienisz rozmiar ubrania. Znajdziesz prosty sposób, by jeść regularnie, sycąco i bez wyrzutów sumienia, nawet gdy dzień się rozsypuje.

Założenie jest proste: lepszy jest posiłek zjedzony o rozsądnej godzinie, dobrze skomponowany w siedemdziesięciu procentach, niż idealny plan, który zostaje na papierze, bo w realnym życiu nie ma na niego czasu. Regularność i rozsądek biją

perfekcjonizm, który kończy się o jedenastej wieczorem przy otwartej lodówce.

⚠ Dla kogo ten plan nie jest wystarczający

Jeśli leczysz się na cukrzycę, insulinooporność, choroby tarczycy, masz zdiagnozowane zaburzenia odżywiania albo jesteś w ciąży lub karmisz, ten plan traktuj jako inspirację, nie jako gotowe zalecenie. Skonsultuj zmiany w jedzeniu z lekarzem lub dietetykiem, który zna Twoją sytuację zdrowotną. Poniższe wskazówki są ogólne i adresowane do zdrowych osób dorosłych.

Plan rozkłada się na cztery części. W tym rozdziale poznasz zasadę komponowania talerza, która zastępuje liczenie kalorii. W następnym dostajesz czternaście dni posiłków i przepisy, które je wypełniają. Potem zajmiemy się dwoma momentami, w których regularność najczęściej się rozpada: pracą i wieczorem. Na końcu czekają listy zakupów, dzięki którym nie wracasz do sklepu trzy razy w tygodniu.

Talerz bez liczenia kalorii

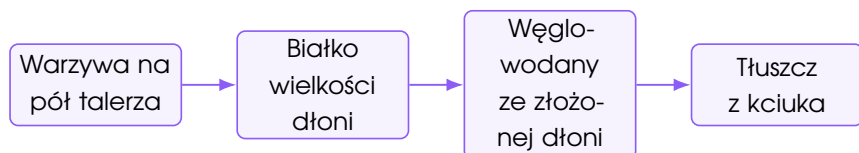
Zamiast wagi kuchennej i aplikacji do liczenia kalorii, użyj talerza i własnej dłoni. To metoda znana choćby z modelu zdrowego talerza promowanego w amerykańskich wytycznych żywieniowych: połowę talerza zajmują warzywa, jedna czwarta to produkty białkowe, a ostatnia czwarta to węglowodany złożone, jak kasza, ryż czy pełnoziarnisty makaron. Nie trzeba przy tym nic ważyć.

Metoda talerza

S

posób komponowania posiłku wyłącznie na oko, według proporcji: pół talerza warzyw, jedna czwarta białka, jedna czwarta węglowodanów złożonych, plus odrobina tłuszczu. Zastępuje liczenie kalorii prostym podziałem przestrzeni.

Gdy proporcje na talerzu trudno ocenić wzrokiem, wystarczy spojrzeć na własną dłoń. Porcja białka to w przybliżeniu kawałek wielkości Twojej otwartej dłoni (kurczak, ryba, tofu, jajka). Porcja węglowodanów złożonych to mniej więcej tyle, ile pomieści zgięta w łódkę dłoń. Tłuszcz, czyli oliwa, masło orzechowe albo awokado, mierzy się kciukiem. Warzywa nie trzeba mierzyć wcale, im więcej, tym lepiej.



💡 Co mieć w zamrażarce na trudny dzień

Mrożone warzywa (bez obierania i krojenia), gotowy kurczony fileć, jajka i roztorbkowana kasza instant sprawiają, że talerz w metodzie talerza można złożyć w dziesięć minut, nawet gdy lodówka świeci pustką.

To, co najczęściej psuje regularność posiłków, to brak białka przy pierwszym posiłku dnia. Płatki z mlekiem czy bułka z dżemem dają energię na godzinę, a potem głód wraca z nawiązką. Posiłek z porcją białka wielkości dłoni syci dłużej i realnie zmniejsza ochotę na podjadanie później, nawet wieczorem, do czego wrócimy w rozdziale trzecim.

Śniadanie bez białka

Kawa i coś słodkiego to nie śniadanie, to przerwa na reklamy przed głodem, który przyjdzie przed południem. Dodaj do niego jajka, jogurt naturalny, twaróg albo resztkę kurczaka z wczoraj, zamiast kolejnej kawy o jedenastej.

Zasada talerza działa też poza domem. W barze, w stołówce czy na imprezie rodzinnej wystarczy mentalnie podzielić to, co masz na talerzu, na te same trzy części i dobrać resztę zgodnie z nimi. Nie musisz pytać o skład każdego dania ani odmawiać sobie deseru raz na jakiś czas, chodzi o to, jak wygląda większość talerzy w tygodniu, nie o jeden konkretny posiłek.

Zasada, która zastępuje liczenie

Dobrze skomponowany talerz, powtarzany regularnie kilka razy dziennie, robi więcej dla Twojej energii i apetytu niż najprecyzyjniejsze liczenie kalorii, które nie przetrwa pierwszego zapracowanego tygodnia.

Dlaczego regularność działa lepiej niż restrykcje

Ciało przyzwyczajone do stałych godzin posiłków samo zaczyna zgłaszać głód w odpowiednich momentach, zamiast czekać na skraj wytrzymałości, w którym najłatwiej sięgnąć po pierwszą dostępną rzecz, niezależnie od tego, czy to owoc, czy cała paczka ciastek. Trzy do czterech godzin między posiłkami to rozsądny punkt wyjścia dla większości osób, choć dokładny rytm warto dopasować do własnego dnia, a nie przepisywać z cudzego planu bez zmian.

Nie potrzebujesz idealnego planu żywieniowego, potrzebujesz planu, do którego wracasz po każdym gorszym dniu.

Pierwszy tydzień z nową regularnością zwykle jest najtrudniejszy, bo organizm uczy się nowego rytmu głodu, a głowa szuka starych skrótów. Jeśli trzeciego dnia zjesz coś niezgodnego z planem, to nie powód, by zaczynać od zera w poniedziałek. Po prostu wracasz do kolejnego zaplanowanego posiłku, tak jak wracasz na trasę po jednym nieostrożnym zakręcie, bez zawracania na początek drogi.

☒ Zanim zaczniesz plan

☐ Zrób przegląd zamrażarki i szafki, uzupełnij braki z listy zakupów z rozdziału czwartego

- ☐ Zaplanuj trzy stałe godziny posiłków, które realnie pasują do Twojego dnia
- ☐ Przygotuj pojemniki na jedzenie do pracy, jeśli jadasz poza domem
- ☐ Przeczytaj rozdział trzeci, jeśli wieczorne podjadanie jest Twoim największym problemem

Jak korzystać z tego planu

Nie musisz codziennie wymyślać czegoś nowego. To jest sekret, który odróżnia ten plan od większości poradników kulinarnych: dwanaście przepisów poniżej wystarcza na pełne czternaście dni, bo te same posiłki po prostu wracają. Mózg, który musi codziennie decydować, co zjeść, szybciej się poddaje niż ten, który raz w tygodniu robi zakupy i gotuje według znanego już schematu.

Plan jest modułowy. Masz trzy śniadania, cztery dania na obiad, trzy na kolację i dwie przekąski, a tabela niżej pokazuje, jak je rozłożyć na dwa tygodnie. Jeśli jakiś dzień się rozsypie, po prostu przesunij posiłek na kolejny, nic się nie psuje. To plan do życia, nie do wykonania w stu procentach.

Gotuj na dwie porcje

Każdy z przepisów poniżej można bez problemu podwoić. Ugotuj od razu porcję na dwa dni, jedną zjedz, drugą zapakuj do lodówki albo zamrażarki na dzień, w którym naprawdę nie będzie czasu na gotowanie.

Tabela 2.1: Tydzień 1: rozkład posiłków

Dzień	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Przekąska
1	Owsianka	Kurczak z kaszą	Omlet	Jogurt z orzechami
2	Jajecznica	Sałatka z tuńczykiem	Łosoś z brokułami	Hummus z warzywami
3	Kanapka z pastą	Krem z dyni	Sałatka grecka	Jogurt z orzechami
4	Owsianka	Makaron pesto	Omlet	Hummus z warzywami
5	Jajecznica	Kurczak z kaszą	Łosoś z brokułami	Jogurt z orzechami
6	Kanapka z pastą	Sałatka z tuńczykiem	Sałatka grecka	Hummus z warzywami
7	Owsianka	Krem z dyni	Omlet	Jogurt z orzechami

Jeśli nie lubisz jednego ze składników, po prostu go wymień, metoda talerza z rozdziału pierwszego zostaje taka sama. Nie jesz ryb? Łosoś z rozdziału drugiego zamienia się na kurczaka albo tofu w tej samej ilości. Nie masz dyni na zupę-krem? Ten sam przepis działa z dowolnym mrożonym warzywem, które akurat masz w zamrażarce. Przepisy poniżej są szkieletem, nie sztywną receptą.

Tabela 2.2: Tydzień 2: rozkład posiłków

Dzień	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Przekąska
8	Jajecznica	Makaron pesto	Łosoś z brokułami	Hummus z warzywami
9	Kanapka z pastą	Kurczak z kaszą	Sałatka grecka	Jogurt z orzechami
10	Owsianka	Sałatka z tuńczykiem	Omlet	Hummus z warzywami
11	Jajecznica	Krem z dyni	Łosoś z brokułami	Jogurt z orzechami
12	Kanapka z pastą	Makaron pesto	Sałatka grecka	Hummus z warzywami
13	Owsianka	Kurczak z kaszą	Omlet	Jogurt z orzechami
14	Jajecznica	Sałatka z tuńczykiem	Łosoś z brokułami	Hummus z warzywami

⚠ Kiedy plan przestaje być planem

Jeśli próbujesz trzymać się listy w stu procentach i każde odejście od niej traktujesz jako porażkę, łatwiej jest po prostu zrezygnować po pierwszym trudnym dniu. Elastyczność w wyborze składników to część planu, nie wyjątek od niego.

Weekendy traktuj inaczej niż dni robocze. Jeśli sobota czy niedziela to rodzinny obiad, wyjście na pizzę albo gotowanie czegoś bardziej czasochłonnego, niech tak zostanie, lista z tego

rozdziału wraca w poniedziałek. Plan ma Cię odciążyć w dni, w których naprawdę nie masz czasu gotować, a nie zabrać przyjemność z jedzenia w dni, w których czasu masz więcej.

PRZEPIS 1

Owsianka proteinowa z owocami

Składniki (1 porcja, 10 minut):

- pół szklanki płatków owsianych
- szklanka mleka lub mleka roślinnego
- łyżka masła orzechowego albo garść orzechów
- pół banana lub garść owoców sezonowych
- łyżeczka siemienia lnianego (opcjonalnie)

Płatki zalej mlekiem i podgrzewaj na małym ogniu, mieszając, aż zgęstnieją, to zajmuje około pięciu minut. Zdejmij z ognia, dodaj masło orzechowe, owoce i siemię. Masło orzechowe wnosi do śniadania białko i tłuszcz, dzięki czemu owsianka syci na dłużej niż te na wodzie bez żadnego dodatku.

Wersja na wynos

Zrób owsiankę wieczorem w zalewanym wrzątkiem słoiku z pokrywką, rano zabierz do pracy, zjesz zimną albo podgrzaną w mikrofalówce.

PRZEPIS 2

Jajecznica z warzywami i pieczywem

Składniki (1 porcja, 10 minut):

- 2–3 jajka
- garść mrożonego szpinaku albo pomidor i papryka
- kromka pełnoziarnistego pieczywa
- łyżeczka oliwy lub masła

Warzywa podsmaż krótko na oliwie, aż zmiękną, wlej roztrzepane jajka i mieszaj na małym ogniu, aż się ścina, ale zostaną wilgotne. Podawaj z pieczywem. Jeśli rano naprawdę nie masz pięciu minut, ugotuj jajka na twardo wieczorem wcześniej i zjedz je z pieczywem i surowym pomidorem.

PRZEPIS 3

Kanapka z pastą z ciecierzycy i jajkiem

Składniki (1 porcja, 10 minut):

- pół szklanki ugotowanej lub z konserwy ciecierzycy
- łyżka jogurtu naturalnego lub oliwy
- jajko na twardo
- 2 kromki pełnoziarnistego pieczywa, garść rukoli albo sałaty

Ciecierzycę rozgnieć widelcem z jogurtem i szczyptą soli, dodaj odrobinę soku z cytryny, jeśli masz. Rozsmaruj na pieczywie,

dodaj plastry jajka i zieleninę. Pastę możesz zrobić wcześniej na dwa albo trzy dni, trzyma się w lodówce dobrze zamknięta.

PRZEPIS 4

Kurczak pieczony z kaszą i warzywami

Składniki (1 porcja, 20 minut):

- filet z kurczaka
- pół szklanki kaszy gryczanej lub jęczmiennej
- dwie garści mrożonych warzyw (brokuł, papryka, cukinia)
- łyżka oliwy, przyprawy do woli

Kaszę nastaw do ugotowania według instrukcji na opakowaniu. Filet pokrój na plastry, oprósź przyprawami i podsmaż na oliwie po trzy minuty z każdej strony, zdejmij z patelni i odstaw. Na tej samej patelni podsmaż warzywa, aż zmiękną. Połącz wszystko na talerzu według metody talerza z rozdziału pierwszego.

PRZEPIS 5

Salatka z tuńczykiem, fasolą i jajkiem

Składniki (1 porcja, 10 minut, bez gotowania):

- konserwa tuńczyka w sosie własnym
- pół szklanki fasoli z konserwy, odcedzonej
- jajko na twardo, pomidor, ogórek

- łyżka oliwy, sok z cytryny

Warzywa pokrój, dodaj odcedzoną fasolę i tuńczyka, wymieszaj z oliwą i sokiem z cytryny, na wierzch połóż pokrojone jajko. To sałatka, którą spakujesz do pojemnika rano w dwie minuty i zjesz w pracy bez podgrzewania.

PRZEPIS 6

Zupa-krem z dyni z grzankami

Składniki (2 porcje, 20 minut):

- pół kilograma dyni, obranej i pokrojonej w kostkę (świeżej lub mrożonej)
- mała cebula, ząbek czosnku
- dwie szklanki bulionu warzywnego
- łyżka oliwy, kromka pieczywa na grzanki

Cebulę i czosnek podsmaż na oliwie, dodaj dynię i bulion, gotuj pod przykryciem około piętnastu minut, aż dynia będzie miękka. Zmiksuj blenderem na gładki krem. Pieczywo pokrój w kostkę i przypiecz na suchej patelni na grzanki. Zupa dobrze się zamraża, więc warto ugotować od razu podwójną porcję.

PRZEPIS 7

Makaron pełnoziarnisty z pesto, kurczakiem i pomidorkami

Składniki (1 porcja, 15 minut):

- porcja pełnoziarnistego makaronu

- resztką pieczonego kurczaka albo szybko podsmażony fileć
- dwie łyżki pesto, garść pomidorków koktajlowych
- garść rukoli

Makaron ugotuj według instrukcji na opakowaniu. Odcedzony wymieszaj z pesto, przekrojonymi pomidorkami, kurczakiem i rukolą. Danie dobrze znosi odgrzewanie następnego dnia, jeśli zrobisz od razu dwie porcje.

PRZEPIS 8

Omlet z warzywami i serem

Składniki (1 porcja, 10 minut):

- 2–3 jajka
- garść warzyw (cukinia, papryka, pieczarki)
- kawałek żółtego sera albo fety
- łyżeczka oliwy

Warzywa podsmaż na oliwie do miękkości, zalej roztrzepanymi jajkami, przykryj i piecz na małym ogniu, aż omlet się ściśnie. Na koniec dodaj ser, zdejmij z ognia pod przykryciem na minutę, żeby się roztopił. Na kolację to lżejsza wersja jajecznicy z rozdziału śniadań, bez pieczywa.

PRZEPIS 9

Łosoś pieczony z brokułami i ziemniakami

Składniki (1 porcja, 20 minut):

- kawałek łososia
- garść różyczek brokuła
- dwa – trzy małe ziemniaki
- łyżka oliwy, cytryna, przyprawy

Ziemniaki pokrój w ćwiartki, wymieszaj z oliwą i przyprawami, piecz w piekarniku w 200 stopniach piętnaście minut. Dodaj łososia i brokuły, piecz kolejne dwanaście – piętnaście minut, aż ryba się zrobi. Skrop sokiem z cytryny przed podaniem.

PRZEPIS 10

Salatka grecka z fetą i oliwkami

Składniki (1 porcja, 10 minut, bez gotowania):

- pomidor, ogórek, czerwona cebula
- kawałek fety, garść oliwek
- łyżka oliwy, oregano

Warzywa pokrój w grube kawałki, dodaj pokrojoną w kostkę fetę i oliwki, skrop oliwą i posyp oregano. Jeśli to kolacja po ciężkim dniu, dodaj kromkę pieczywa albo garść ciecierzycy, żeby posiłek był bardziej sycący.

PRZEPIS 11

Jogurt naturalny z orzechami i owocami

Składniki (1 porcja, 5 minut, bez gotowania):

- szklanka jogurtu naturalnego lub greckiego
- garść orzechów lub migdałów
- owoc sezonowy, łyżeczka miodu (opcjonalnie)

Wszystko wymieszaj w miseczce albo w pojemniku na wynos. Jogurt grecki ma więcej białka niż typowy jogurt naturalny, dlatego syci dłużej jako przekąska między posiłkami, nie tylko jako dodatek do śniadania.

PRZEPIS 12

Hummus z warzywami i pieczywem

Składniki (2–3 porcje, 10 minut, bez gotowania):

- szklanka ugotowanej lub z konserwy ciecierzycy
- dwie łyżki pasty tahini albo masła orzechowego
- sok z cytryny, ząbek czosnku, łyżka oliwy
- warzywa do chrupania (papryka, seler naciowy, ogórek)

Ciecierzycę zmiksuj blenderem z tahini, sokiem z cytryny, czosnkiem i oliwą na gładką pastę, dolewając odrobinę wody, jeśli jest za gęsta. Podawaj z warzywami pokrojonymi w słupki. Hummus trzyma się w lodówce kilka dni, więc jedna porcja wystarcza na całotygodniowe przekąski.

Jak zorganizować jedzenie w pracy

Najczęstszy powód, dla którego regularne jedzenie rozpada się w dni robocze, to nie brak chęci, tylko brak przygotowanego jedzenia w momencie, gdy pojawia się głód. Kalendarz nie czeka, a głodny mózg nie podejmuje najlepszych decyzji przy automacie z przekąskami na korytarzu.

Rozwiązanie nie wymaga codziennego gotowania. Większość przepisów z rozdziału drugiego, zwłaszcza sałatka z tuńczykiem, makaron z pesto czy kanapka z pastą z ciecierzycy, znosi transport i parę godzin w lodówce biurowej bez strat. Jeden wieczór w tygodniu poświęcony na ugotowanie dwóch lub trzech porcji naraz, kasza, kurczak, warzywa pieczone, oznacza gotowe obiady na kilka kolejnych dni.

Minimalny zestaw na biurko

Trzymaj w szufladzie przy biurku zestaw awaryjny: orzechy, batonik zbożowy bez dużej ilości cukru, herbatę i kawę. To nie zastępuje obiadu, ale ratuje dzień, w którym plan naprawdę nie wyszedł.

Pojemnik na jedzenie warto spakować wieczorem, nie rano. Rano decyzje są trudniejsze, bo czasu mniej, a presja większa. Pięć minut przed snem, kiedy kuchnia jest i tak jeszcze posprzątana po kolacji, to naturalny moment na przełożenie jutrzejszego obiadu do pojemnika.

Pułapka stołówki firmowej

Gotowe menu stołówkowe rzadko trzyma się metody talerza, warzyw bywa mało, a węglowodanów dużo. Jeśli musisz jeść na miejscu, dobieraj dodatkową surówkę albo sałatkę do głównego dania, zamiast dokładać kolejną porcję ziemniaków czy ryżu.

Wieczorne podjadanie — skąd się bierze i co z nim robić

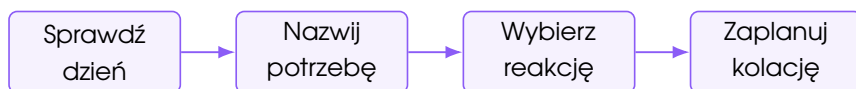
Wieczorne podjadanie rzadko wynika z braku silnej woli, a najczęściej z tego, co wydarzyło się wcześniej tego dnia. Pominięte śniadanie, posiłek bez białka w ciągu dnia, zbyt mało snu w nocy albo prosty fakt, że to jedyny moment dnia, w którym w końcu siadasz i masz chwilę dla siebie. Ciało i głowa szukają wtedy nagrody, a jedzenie jest najbliżej.

Głód wieczorny

S

ilna ochota na jedzenie po kolacji, która częściej wynika z deficytu energii i białka zebranego w ciągu dnia albo ze zmęczenia i stresu niż z realnej potrzeby kalorycznej organizmu.

Pierwszy krok to sprawdzenie, czy w ciągu dnia faktycznie jadłaś regularnie i z białkiem, zgodnie z planem z rozdziału drugiego. Jeśli tak, a głód wieczorny nadal się zjawia, warto zapytać, czy to naprawdę głód, czy nuda, zmęczenie albo przyzwyczajenie do oglądania serialu z miską czegoś słodkiego na kolanach. Odpowiedź na to pytanie zmienia strategię.



💬 Typowy dzień, który kończy się podjadaniem

Wyobraź sobie dzień bez śniadania, kawę zamiast obiadu zjedzoną między spotkaniami i lekką sałatkę na kolację o osiemnastej, bo „trzeba jeść mniej wieczorem”. O dwudziestej pierwszej głód wraca z pełną siłą, a w lodówce najłatwiej dostępne są ciastka, nie brokuły. To nie słaba wola, to prosty skutek czterech godzin bez realnego posiłku i kolacji, która była zbyt lekka na cały dzień pracy.

Jeśli to głód, lekka, ale sycąca kolacja z białkiem, na przykład omlet albo sałatka grecka z rozdziału drugiego, zjedzona dwie, trzy godziny przed snem, rozwiązuje problem u większości osób. Jeśli to nuda albo zmęczenie, pomagają zamiana rytuału,

nie jego całkowite usunięcie: herbata w ulubionym kubku, krótka rozmowa, prysznic, cokolwiek, co da mózgowi inny sygnał odpoczynku niż jedzenie.

 Gdy naprawdę chcesz coś zjeść wieczorem

Zamiast zakazywać sobie wszystkiego, przygotuj jedną sycącą opcję z listy przekąsek z rozdziału drugiego, jogurt z orzechami albo hummus z warzywami. Zjedzona spokojnie przy stole, a nie w biegu przed lodówką, rzadko prowadzi do dalszego podjadania.

Niedospanie zasługuje na osobną wzmiankę, bo działa niezuważalnie. Zbyt mało snu zwiększa apetyt na następny dzień i utrudnia trzymanie się planu, nawet jeśli jedzenie w ciągu dnia było ułożone wzorowo. Jeśli wieczorne podjadanie wraca mimo regularnych, sycących posiłków, pierwsze pytanie, jakie warto sobie zadać, dotyczy nie talerza, a godziny, w której idziesz spać.

 Podjadanie to informacja, nie porażka

Każdy epizod wieczornego podjadania mówi coś o dniu, który go wywołał. Zamiast się za niego winić, sprawdź, co było wcześniej, i popraw jedną rzecz na raz, zamiast przebudowywać cały dzień od zera.

✓ **Jedzenie w pracy i wieczory pod kontrolą**

- ☐ Spakuj jutrzejszy obiad wieczorem, nie rano
- ☐ Trzymaj w pracy zestaw awaryjny: orzechy, herbatę, prosty batonik
- ☐ Przy wieczornym głodzie zapytaj, czy to głód, nuda czy zmęczenie
- ☐ Jeśli to głód, zjedz lekki, sycący posiłek z białkiem, nie cały talerz przekąsek
- ☐ Sprawdź, ile śpisz, jeśli podjadanie wraca mimo regularnych posiłków

Lista zakupów — tydzień 1

Zakupy warto zrobić raz, na początku tygodnia, najlepiej w dzień, w którym masz chwilę na spokojne przejście po sklepie, a nie w drodze z pracy z pustym żołądkiem. Lista poniżej pokrywa wszystkie przepisy z dni 1–7 z rozdziału drugiego. Produkty trwałe, jak kasza czy oliwa, kupujesz raz na dłużej, nie co tydzień od nowa.

Warzywa, owoce i zioła

Białko i nabiał

Produkty zbożowe, strączkowe i inne

Lista zakupów — tydzień 2

Drugi tydzień korzysta z tych samych kategorii produktów w podobnych ilościach, bo przepisy się powtarzają w innej kolejności. To oznacza, że część produktów trwałych z tygodnia pierwszego, jak kasza, oliwa czy pesto, może Ci jeszcze zostać, więc warto najpierw zajrzeć do szafki, zanim dokupisz wszystko od nowa.

Tabela 4.1: Tydzień 1 — warzywa, owoce i zioła

Produkt	Ilość
Dynia	pół kilograma
Brokuły	jedna porcja mrożone lub świeże
Cukinia, papryka, pieczarki	po jednej, na omlet
Pomidory, ogórki, cebula czerwona	na sałatki, kilka sztuk
Cytryna	dwie
Banan i owoce sezonowe	garść na owsianki i jogurty
Rukola lub sałata	jedna torebka

Tabela 4.2: Tydzień 1 — białko i nabiał

Produkt	Ilość
Jajka	tuzin
Filet z kurczaka	dwie porcje
Łosoś	jedna porcja
Tuńczyk w konserwie	jedna konserwa
Feta i żółty ser	po jednym kawałku
Jogurt naturalny lub grecki	duże opakowanie
Mleko lub mleko roślinne	jeden karton

Tabela 4.3: Tydzień 1 — zbożowe, strączkowe i inne

Produkt	Ilość
Płatki owsiane	jedno opakowanie
Kasza gryczana lub jęczmienna	jedno opakowanie
Makaron pełnoziarnisty	jedna porcja
Pieczywo pełnoziarniste	jeden bochenek
Ciecierzycy (z konserwy)	dwie konserwy
Fasola (z konserwy)	jedna konserwa
Pesto, tahini, masło orzechowe, orzechy	po jednym opakowaniu
Oliwa, przyprawy, oregano	jeśli brakuje w domu

💡 Jedna lista, dwa tygodnie

Zrób zdjęcie obu tabel telefonem i zabierz je do sklepu, zamiast przepisywać listę na nowo. Odhaczaj produkty, które już masz w domu, zanim wejdiesz do sklepu, nie w kolejce do kasy.

Zakończenie: Twoje pierwsze dwa tygodnie

Nie zaczynaj od wymiany całej lodówki i kalendarza. Zacznij od jednej zmiany: śniadania z białkiem przez najbliższe trzy dni albo jednego wieczoru poświęconego na zakupy z listy z tego rozdziału. Reszta planu czeka i nie ucieknie, jeśli pierwszy tydzień wyjdzie tylko w siedemdziesięciu procentach.

Tabela 4.4: Tydzień 2 — lista uzupełniająca

Produkt	Ilość
Warzywa świeże lub mrożone (jak w tygodniu 1)	uzupełnij wg zapasu
Owoce sezonowe	garść na kilka dni
Jajka	tuzin
Filet z kurczaka	dwie porcje
Łosoś	jedna porcja
Tuńczyk w konserwie	jedna konserwa
Jogurt naturalny lub grecki	duże opakowanie
Ciecierzycy (z konserwy)	dwie konserwy
Makaron pełnoziarnisty i pieczywo	po jednej porcji
Orzechy, hummus lub składniki na hummus	jeśli się skończyły

Po czternastu dniach nie oceniaj siebie liczbą na wadze, tylko tym, czy rzadziej stałaś wieczorem przed otwartą szafką, zastanawiając się, co właśnie się stało z Twoim dniem. Jeśli odpowiedź brzmi „rzadziej”, plan działa, niezależnie od tego, ile razy w ciągu tych dwóch tygodni zjadłaś coś spoza niego.

Po dwóch tygodniach warto zrobić krótki przegląd, zamiast od razu układać kolejny, bardziej ambitny plan. Które przepisy z rozdziału drugiego wracały najczęściej, bo były najłatwiejsze do zrobienia po pracy? Który dzień tygodnia najczęściej

rozsypywał plan i dlaczego? Odpowiedzi na te dwa pytania są cenniejsze niż gotowy plan na kolejny miesiąc, bo pokazują, co w Twoim życiu realnie działa, a co tylko dobrze wyglądało na papierze. Zatrzymaj to, co się sprawdziło, i zamień resztę, zamiast zaczynać wszystko od nowa.

 Najważniejsza myśl z całej książki

Regularny, dobrze skomponowany posiłek zjedzony w siedemdziesięciu procentach według planu działa lepiej i dłużej niż idealna dieta, której nie da się utrzymać dłużej niż tydzień. Jedz regularnie, nie idealnie, i wracaj do planu bez poczucia porażki, kiedy dzień się rozsypie.

 Zanim zamkniesz tę książkę

- ☐ Wybierz jedną zmianę na najbliższe trzy dni, nie dziesięć naraz
- ☐ Zrób zakupy z listy na tydzień pierwszy, zanim zaczniesz się poniedziałek
- ☐ Spakuj pierwszy pojemnik do pracy wieczorem, nie rano
- ☐ Wróć do rozdziału trzeciego, jeśli wieczorne podjadanie wróci mimo planu
- ☐ Po dwóch tygodniach przeczytaj plan jeszcze raz i zostaw to, co działało