

Główne danie obiadowe

W ciągu dnia najbardziej energetycznym posiłkiem jest obiad składający się zazwyczaj z lekkostrawnej zupy i danie główne.



Co powinno zawierać prawidłowo skomponowane drugie danie obiadowe?

Spożywając pięć posiłków dziennie zapewniamy sobie poziom glukozy oraz wydzielanie insuliny na prawidłowym poziomie, co sprzyja utrzymaniu lub uzyskaniu prawidłowej masy ciała. Dlatego też należy rozważyć przemyśleć jadłospis, szczególnie obiad, który powinien dostarczać najwięcej kalorii w ciągu dnia, np. przy diecie 2000 kcal aż 700 kcal powinno pochodzić właśnie z obiadu.

Porcja białka

Prawidłowo skomponowane drugie danie powinno zawierać porcję lekkostrawnego białka, np. rybę z dodatkiem gotowanych warzyw, chude mięso (ale nie za często, z umiarem i dobrej jakości i właściwie przyrządzone, np. upieczone). Nie zapominajcie też o kaszach, ryżu, makaronach (najlepsze są pełnoziarniste). Pamiętajcie również o ziemniakach. Wbrew powszechnie panującej opinii nie powinniśmy eliminować ich z naszego jadłospisu. Jeden średniej wielkości ziemniak to tylko 60 kcal. Tak naprawdę najważniejsza jest różnorodność posiłków, bo wtedy zwiększamy szansę na dostarczenie organizmowi wszystkich niezbędnych składników.

Warzywa to podstawa

Obiad to doskonała okazja do spożywania codziennej porcji warzyw i owoców pod postacią urozmaiconych sałatek i surówek. Możecie wykorzystać zarówno świeże warzywa, np. marchew, pietruszkę, seler, sałaty, rzodkiewkę itp., jak i gotowane, np. buraczki, szpinak. Do drugiego dania doskonałe są także warzywa na parze, np. kalafior, brokuł itp. Spośród owoców dobrze komponuje się z warzywami jabłko czy gruszka.

Tak naprawdę zarówno w daniach głównych, jak i w dodatkach w postaci surówek nasza wyobraźnia jest nieograniczona. Warto wymyślać urozmaicone zestawienia, które będą zdrowe i smaczne.

Energetycznie, ale zdrowo

Aby posiłki były zdrowe, należy zadbać nie tylko o ich urozmaicenie, ale także o właściwe ich przygotowanie. Przede wszystkim warto ograniczyć ilość tłuszczu, np. zastąpić mięso smażone gotowanym lub pieczonym bez dodatku tłuszczu. Unikajcie też dodatków wysokokalorycznych, np. ciężkostrawnych sosów.

Pięknie podane

Obiad będzie lepiej smakował jeśli zostanie ładnie podany. Pamiętajcie o nakryciu i dekoracji stołu.



Czy Wiesz, że ...

- Obiad powinien zawierać aż 35 – 40 procent wartości energetycznej, np. przy diecie 2000 kcal to aż 700 kcal.
- Przygotowując główne danie obiadowe, nie zapominajcie o tym, aby było smaczne i pełnowartościowe, czyli składało się z lekkostrawnego białka, np. ryby, oraz porcji witamin i minerałów w postaci warzyw i owoców.

Życzę smacznego!

Barbara Magalska