

Konsultacja: prof. dr hab. Paweł Bogdański
Katedra Leczenia Otyłości, Zaburzeń Metabolicznych
oraz Dietetyki Klinicznej Uniwersytetu Medycznego
w Poznaniu



LISTA ZAMIENNIKÓW ŻYWIENIOWYCH

Skorzystaj z poniższych
wskazówek, aby znaleźć
zdrowe alternatywy dla
wysokokalorycznych
dań

Co powoduje, że tyjesz?

Przeanalizuj swój dzienniczek żywieniowy razem z lekarzem i dietetykiem. Razem spróbujcie określić dni i/lub sytuacje, w których najczęściej popełniasz błędy żywieniowe i jesz wysokokaloryczne potrawy.

PAMIĘTAJ!

- ⊙ OSIĄGNIESZ OCZEKIWANĄ WAGĘ CIAŁA, JEŚLI SPALISZ WIĘCEJ KALORII, NIŻ PRZYJMIESZ Z JEDZENIEM!
- ⊙ UTRZYMASZ TAKĄ SAMĄ MASĘ CIAŁA, JEŚLI SPALISZ TYLE SAMO KALORII, CO PRZYJMIESZ Z JEDZENIEM
- ⊙ PRZYTYJESZ, JEŚLI SPALISZ MNIEJ KALORII, NIŻ PRZYJMIESZ Z JEDZENIEM

Na następnej stronie znajdziesz przykłady potraw, które większość z nas je zbyt często lub bez zastanowienia. Poniższa tabela zawiera potrawy, które mogą zwiększyć Twoją masę ciała, jeśli spożywając je, przekroczysz swoje dzienne zapotrzebowanie kaloryczne.



Na przykład jeśli będziesz każdego dnia jeść jeden kawałek ciasta czekoladowego o wartości 235 kalorii, przekraczając swoje dzienne zapotrzebowanie kaloryczne, z końcem roku przybędzie Ci 11 kg.



ZWIĘKSZ SWOJĄ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ I SPALAJ WIĘCEJ KALORII, NIŻ SPOŻYWASZ, A Z PEWNOŚCIĄ OSIĄGNIESZ OCZEKIWANĄ WAGĘ CIAŁA!

SUMOWANIE KALORII

SPOŻYWAJĄC PONAD SWOJE ZAPOTRZEBOWANIE KALORYCZNE:	DODATKOWE KALORIE	PRZYTYJESZ PO ROKU SPOŻYWANIA KAŻDEGO DNIA [KG]
125 ml soku pomarańczowego	55	2,7
1 łyżkę masła orzechowego	95	4,5
1 małego naleśnika	60	2,8
1 łyżkę majonezu	100	4,8
125 ml (¼ pinty; 5 uncji) białego wina	118	5,2
250 ml (½ pinty; 10 uncji) cydru	103	5
1 kawałek ciasta czekoladowego	235	11
Półowę tabliczki czekolady	250	12
Garść chipsów	106	5
1 kawałek pizzy	290	13,9
30 g sera	105	5
1 łyżkę cukru	45	2

LISTA ZAMIENNIKÓW

Porozmawiaj z lekarzem lub dietetykiem o zdrowszych alternatywach kalorycznych produktów

ŻYWNOSĆ WYSOKOKALORYCZNA:	ZAMIENŃ NA:
Przetworzone dressingi	Oliwę lub ocet balsamiczny
Kwaśną śmietanę	Jogurt grecki
Sosy śmietanowe	Salsę
Słodkie napoje gazowane	Wodę gazowaną
Naleśniki z syropem	Zamień syrop na świeże owoce
Czipsy/frytki	Popcorn
Koktajle alkoholowe	Wino lub piwo
Biały ryż	Brązowy ryż
Standardowy makaron	Makaron pełnoziarnisty
Słodkie płatki	Owsiankę
Majonez	Musztardę
Mięsa tłuste (np. nuggetsy z kurczaka)	Mięsa chude (np. grillowanego lub pieczonego kurczaka)
Kawę latte	Kawę czarną
Chai latte	Zwykłą herbatę
Bagietkę	Tost lub chleb żytni
Jajka smażone	Jajka gotowane lub w koszulce
Napój energetyzujący	Drzemkę

2019 © Novo Nordisk AS
Veeva nr PL19SX00005



**razem
zmieniamy
otyłość**

Novo Nordisk Pharma Sp. z o.o.
Krakowiaków 46
02-255 Warszawa
tel.: +48 22 444 49 00
Fax: +48 22 444 49 01
informacja@novonordisk.com
www.novonordisk.pl