Jak planować posiłki

Życie większości ludzi jest pełne zajęć i nieprzewidywalne, więc wielu z nas odsuwa odpowiedź na pytanie „co będzie na obiad?” na ostatnią chwilę. Tymczasem planowanie posiłków na cały tydzień przynosi wiele korzyści: tracimy mniej czasu robiąc zakupy, jeden uciążliwy codzienny obowiązek mamy z głowy i oszczędzamy pieniądze, kupując tylko to, czego nam potrzeba.

Nie sądźmy jednak, że planowanie posiłków oznacza, że spędzamy sobotnie ranki, wybierając siedem przepisów na kolację, menu obiadowe na cały tydzień i potrawy na codzienne śniadanie. Plany wcale nie muszą nas ograniczać. Wystarczy mieć w lodówce i spiżarni dużo świeżej oraz zdrowej żywności i wybrać podstawowy składnik głównych posiłków – rybę na poniedziałek, piersi z kurczaka na wtorek, zupę fasolową na środę oraz świeże lub mrożone warzywa jako dodatek do nich – by w znacznym stopniu zrównoważyć substancje odżywcze w naszym jadłospisie. Kluczem są urozmaicenie i wybór. Wybierajmy potrawy, które lubimy, które potrafimy przyrządzić szybko i bez większego trudu oraz takie, które zapewniają szereg składników odżywczych.

Narzucone wykazy potraw mogą nas ograniczać, jeżeli jednak wolimy takie podejście, porozmawiajmy z dyplomowanym dietetykiem i wraz z nim opracujmy plan, który odpowiada naszym upodobaniom. Ale najlepsze w ogólnym podejściu do zdrowego żywienia jest to, że rzadko nakazuje się spożywanie konkretnych dań. Zachęca się raczej do myślenia o rodzajach jedzenia, które wybieramy. Tak więc termin „warzywa” w planowanym jadłospisie pozostawia nam swobodę decyzji, czy będą to brokuły, fasolka szparagowa czy karczochy. Tego rodzaju swoboda jest często najlepszym rozwiązaniem, ponieważ każdy z nas ma zupełnie inne upodobania kulinarne.

Kolejną przydatną metodą jest zapisywanie tego, co jemy.

Pomaga to nam zmusić się do większej konsekwencji w jedzeniu i większej racjonalności w kupowaniu żywności; nasze zapiski stają się dziennikiem kulinarnym, który ułatwia zrozumienie, jak dieta wpływa na naszą wagę, nastrój i zdrowie. Wystarczy rzut oka do Dziennika potraw, by zobaczyć, które dania powinny się stać bardziej stałym elementem naszej diety, a które powinniśmy ograniczyć. Pomoże nam to w planowaniu, gdyż dowiemy się, czy rzeczywiście potrzebna jest nam przekąska o 4 po południu, czy lepiej przekąsić coś o 10 rano, czy też powinniśmy jadać o obydwu tych porach.

Fot. Adobe Stock