ZMIANA SYLWETKI

Eliza Szyszko
Arkadiusz Szuba

15 PRODUKTÓW, KTÓRYCH WYSTRZEGAJ SIĘ NA DIECIE REDUKCYJNEJ

Cześć z tej strony Arkadiusz Szuba

Zajmuje się zmianą sylwetki zarówno kobiet, jak i mężczyzn. Jestem wykładowcą w Teb Edukacja, gdzie przygotowuje przyszłych trenerów personalnych. Pracuje zarówno stacjonarnie w Rzeszowie jak i online, dzięki temu mogę pomagać ludziom kształtować sylwetkę, rozbudować masę mięśniową, redukować tkankę tłuszczową, czy też po prostu poprzez aktywność fizyczną poprawić stan zdrowia niezależnie od ich miejsca zamieszkania. Chciałbym Ci pokazać na przykładach innych osób jak zmienić swoją sylwetkę krok po kroku.

Cześć jestem Eliza Szyszko

Swoją przygodę z dietetyką zaczęłam oczywiście od chęci schudnięcia. Było to w liceum przed studniówką. To właśnie wtedy zaczęłam czytać etykiety produktów i wyliczać ile dziennie kilokalorii spożywam. I jak się szybko okazało jest to najlepszy sposób na schudnięcie – pilnowanie bilansu spożywanej i wydatkowanej energii. Obecnie jestem absolwentką dietetyki na SGGW w Warszawie. Aktualnie pracuje jako wykładowca akademicki PWSTE w Jarosławiu i Rzeszowie.
Postawiliśmy sobie ambitne cele!
Razem ze swoim zespołem tworzymy stronę zmianasylwetki.pl, gdzie udostępniamy darmowe materiały na temat tego jak schudnąć, żyć zdrowo i cieszyć się życiem! Pamiętaj, że rozwiązań twoich problemów jest wiele. Jeżeli jeden sposób nie zadziała u Ciebie spróbuj innego. Będziemy Ci przedstawiać rozwiązania tak długo, aż nie osiągniesz zamierzonego celu.

Wskazówka!

Koniecznie zapoznaj się z informacjami na temat tych 30 produktów. Orientacja w kaloryczności produktów to podstawa zachowania szczupłej sylwetki.

Dziękuje Ci za zaufanie

Przede wszystkim chcemy dawać wartość, a więc chcę mieć pewność, że wszystkie nasze produkty, które sprzedajemy dadzą Ci konkretne rozwiązania problemów. Jeżeli chcesz podzielić się swoją opinią, bądź potrzebujesz pomocy skontaktuj się z nami kontakt@zmianasylwetki.pl

PIEROGI

Czy spodziewałeś się, że ta typowo polska potrawa jest aż tak kaloryczna?!
Porcja tradycyjnych pierogów ruskich (6 sztuk) ma aż 523kcal! A przecież tradycyjnie je się je polane tłuszczem z cebulką, więc kaloryczność może wzrosnąć nawet do 700kcal!

Poniżej wartości odżywcze dla:

6 sztuk pierogów ruskich (240 g)

Energia	**523 kcal**
Białko	15,7 g
Tłuszcz	13,1 g
Węglowodany	84,3 g

A znając życie to na 6 pierogach się nie kończy:)

BIG MAC MCDONALD'S

Że potrawy typu fast food są kaloryczne to każdy teoretycznie powinien wiedzieć… choć patrząc na osoby otyłe, które w dalszym ciągu stołują się w tego typu miejscach to wnioskuję, że jedzenie to działa podobnie jak narkotyk...

Według danych potrzeba aż 90 minut spacerowania, aby spalić jednego 195 gramowego Big Mac'a!

Zdrowszą alternatywą byłoby zrobienie burgerów w domu z dużą ilością warzyw, dobrej jakości wołowiną i bułką pełnoziarnistą.

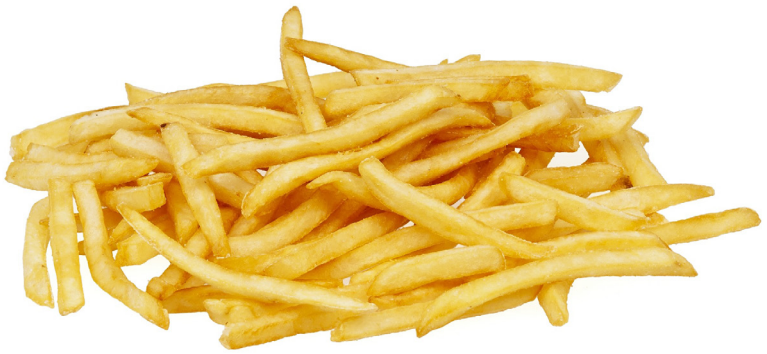
Ilość	**195 g (1 sztuka)**
Energia	**452 kcal**
Białko	23,4 g
Tłuszcz	23,4 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	8,8 g
Węglowodany	37,1 g
Cukry proste	7,8 g
Błonnik	2,7 g
Sól	2,0 g

DUŻE FRYTKI Z MCDONALD'S

Duże frytki to 150g, czyli dosyć niedużo. Z reguły nie najemy się samymi frytkami, więc jest to tylko część kilokalorii jakie spożywamy jedząc w McDonald's.
Mniej kaloryczną opcją jest zrobienie frytek samemu i przyrządzenie ich w piekarniku zamiast na głębokim tłuszczu.

Porcja 150g to:

Ilość	**1 porcja 150g**
Energia	**434 kcal**
Białko	5,2 g
Tłuszcz	21 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	2 g
Węglowodany	54 g
Cukry proste	0,5 g
Błonnik	5,3 g
Sól	1,0 g



MCWRAP Z KURCZAKIEM

Kolejny produkt typu fast food o niskiej zawartości witamin i składników mineralnych, przez co nie polecany na diecie redukcyjnej, kiedy to ograniczamy kaloryczność, ale powinniśmy starać się dobierać produkty o wysokiej wartości odżywczej (czyli bogate w witaminy i składniki mineralne).
Lepszą opcją będzie przygotowanie wrapa samodzielnie w domu.

Porcja 240g

Ilość	**1 sztuka - 240 g**
Energia	**362 kcal**
Białko	25,7 g
Tłuszcz	9,1 g
Węglowodany	43,2 g
Błonnik	2,6 g

CZEKOLADA MLECZNA NP. „MILKA”

Czekolada mleczna jest pyszna! Ale niech pierwszy rzuci kamieniem ten kto nie zjadł kiedyś całej tabliczki czekolady na raz!? Z tego względu lepiej wybrać czekoladę gorzką, której smakowitość jest mniejsza, natomiast ze względu na dużą zawartość kakao jest wartościowym produktem podczas odchudzania. Zapobiega spadkom nastroju, zmniejsza dolegliwości związane z napięciem przedmiesiączkowym oraz zaspokaja chęć na słodycze.

Porcja 16g (4 kosteczki):

Ilość	**100 g**	**16 g (4 kosteczki)**
Energia	**530 kcal**	**85 kcal**
Białko	6,3 g	1 g
Tłuszcz	29,0 g	4,6 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	18,0 g	2,9 g
Węglowodany	59,0 g	9,4 g
Cukry proste	58,0 g	9,3 g
Błonnik	1,8 g	0,3 g
Sól	0,4 g	0,1 g

ORZESZKI ZIEMNE SOLONE, SMAŻONE

Orzechy są super! Ale należy pamiętać, że są bardzo kaloryczne, dlatego kilka sztuk dziennie jak najbardziej, ale niesolonych i bez kalorycznej panierki z cukru.

1 mała puszka waży 140g

Natomiast sugerowana przez producenta porcja to jedynie 30g.

Ilość	**100 g**	**1 opakowanie**
Energia	**618 kcal**	**927 kcal**
Białko	25,0 g	37,5 g
Tłuszcz	50,0 g	75 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	8,8 g	13,2 g
Węglowodany	14,0 g	21 g
Cukry proste	3,4 g	5,1 g
Błonnik	6,7 g	10,1 g
Sól	1,2 g	1,8 g

NAPÓJ COCA-COLA

Napój, bez którego wielu nie wyobraża sobie imprezy czy w niektórych bardziej dramatycznych przypadkach – dnia!
Pity litrami prowadzi do odwapnienia kości i cukrzycy. Uzależnia, okrada nas z pieniędzy i zdrowia…
Cena za litr to około 4 zł w supermarketach do ponad 10 zł w restauracjach!

Sporadycznie, gdy mamy ogromną ochotę na tego typu napój – wybierzmy wersję bez kalorii ze słodzikami zamiast cukru.

W porcji 240g (2 szklanki)

Ilość	**100 g**	**Porcja 2 szklanki – 240g**
Energia	**42 kcal**	**202 kcal**
Białko	0,0 g	0 g
Tłuszcz	0,0 g	0 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	0,0 g	0 g
Węglowodany	10,6 g	50,9 g
Cukry proste	10,6 g	50,9 g
Błonnik	0,0 g	0 g
Sól	42 kcal	202 kcal

WÓDKA

Porcja 10 kieliszków
A zawsze trzeba do tego doliczyć coś do popicia i do jedzenia.

Dla alkoholu nie ma dobrej alternatywy. Umiar i rozsądek w piciu jest najlepszą zasadą.

Ilość	**100 g**	**250 g (10 kieliszków 25g)**
Energia	**220 kcal**	**550 kcal**
Białko	0,0 g	0,0 g
Tłuszcz	0,0 g	0,0 g
Węglowodany	0,0 g	0,0 g
Błonnik	0,0 g	0,0 g

PIWO

Produkt wysokokaloryczny i o najwyższym możliwym indeksie glikemicznym, więc szczególnie osoby na diecie odchudzającej powinny wykluczyć ten produkt.

Porcja: 1 kufel piwa

Ilość	**100 g**	**500 g (1 kufel)**
Energia	**50 kcal**	**250 kcal**
Białko	0,5 g	2,5 g
Tłuszcz	0,0 g	0,0 g
Węglowodany	3,8 g	19 g
Błonnik	0,0 g	0,0 g

CHIPSY

Chipsy, chrupki, paluszki to produkty wysokowęglowodanowe z dużą zawartością cukrów łatwo przyswajalnych.
Kiedy już kupujemy takie produkty to szukajmy tych o zmniejszonej ilości tłuszczu.

Ciekawą opcją jest też zrobienie chipsów warzywnych w domu.

Porcja 3 garście:

Ilość	**100 g**	**45 g (3 małe garście – około kilkunastu sztuk)**
Energia	**535 kcal**	**241 kcal**
Białko	6,0 g	2,7 g
Tłuszcz	35,0 g	15,8 g
Węglowodany	49,0 g	22,1 g
Błonnik	4,2 g	1,9 g

PŁATKI FITNESS CZEKOLADA

Producenci żywności odkryli, że rynek fitness to rzesza klientów, którzy chcą dbać o swoje zdrowie, więc postanowili stworzyć produkty dedykowane właśnie dla osób chcących być fit.
Dopiero po dogłębnej analizie tych produktów możemy zauważyć, że ktoś chce nas tu oszukać… Płatki z dopiskiem fitness są bardziej kaloryczne od zwykłych płatków owsianych o około 30 kcal na 100g (płatki owsiane górskie 366 kcal/ 100g). A poziom sytości i substancji odżywczych tych dwóch produktów jest nieporównywalny. Wobec tego najlepiej wybierać zwyczajne płatki owsiane górskie.

Porcja śniadaniowa to około 50g

Ilość	**100 g**	**50 g**
Energia	**395 kcal**	**198 kcal**
Białko	7,8 g	3,9 g
Tłuszcz	6,2 g	3,1 g
Węglowodany	74,1 g	37,1 g
Błonnik	5,7 g	2,9 g

Dla potwierdzenia przedstawiam skład:
„płatki Fitness (71%): ziarna zbóż [pszenica (43,9%)*, ryż], cukier, syrop cukru brązowego częściowo inwertowanego, ekstrakt słodowy jęczmienny, sól, syrop glukozowy, regulator kwasowości (fosforany sodu), przeciwutleniacz (mieszanina tokoferoli). Płatki Fitness w polewie czekoladowej (29%): czekolada mleczna (13,6%)* [cukier, tłuszcz kakaowy, mleko pełne w proszku, miazga kakaowa, serwatka w proszku (z mleka), emulgator (lecytyny - lecytyna sojowa), aromat], płatki Fitness, czekolada (3,4%)* [miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, emulgator (lecytyny - lecytyna sojowa), aromat], glazura [substancja glazurująca (guma arabska), substancja zagęszczająca (polidekstroza), syrop glukozowy, olej kokosowy, regulator kwasowości (kwas cytrynowy)]. Substancje wzbogacające: witaminy i składniki mineralne (niacyna, kwas pantotenowy, ryboflawina (B2), witamina B6, kwas foliowy, wapń, żelazo). *% - odnosi się do zawartości składnika w całym produkcie. „

SOK OWOCOWY KUBUŚ

Soki powinny być traktowane jako część posiłku, a nie zamiennik wody.
Soki owocowe mają podobną kaloryczność jak napoje gazowane, więc mimo że dużo zdrowsze, ich podaż na diecie redukcyjnej powinna być limitowana.
Lepiej wybierać soki warzywne, a najlepiej owoce i warzywa w formie nieprzetworzonej.

Ilość	**100 g**	**300 g**
Energia	**52 kcal**	**156 kcal**
Białko	0,4 g	1,2 g
Tłuszcz	0,1 g	0,3 g
Węglowodany	12,3 g	36,9 g
Błonnik	1,2 g	3,6 g

CIASTKA OWSIANE

Ciastka są różne, o ile nie pieczemy ich osobiście to trudno nam na oko ocenić ich skład. Tutaj niezbędne okaże się czytanie etykiet.

*Polecam wypróbować przepisy na ciastka owsiane słodzone słodzikami zamiast cukrem lub miodem.

5 ciasteczek owsianych, a aż tyle kilokalorii!
60 g (5 małych ciasteczek)

Ilość	**100 g**	**60 g (5 małych ciasteczek)**
Energia	**465 kcal**	**279 kcal**
Białko	7,5 g	4,5 g
Tłuszcz	21,0 g	12,6 g
Węglowodany	60,0 g	36,0 g
Błonnik	5,5 g	3,3 g

PIZZA

Ten włoski przysmak skradł serca ludzi na całym świecie. Kaloryczność w dużej mierze będzie zależała od ilości i rodzaju składników oraz grubości ciasta.
Ciekawą alternatywą będzie upieczenie pizzy na cieście pełnoziarnistym, z mozzarellą zamiast pełnotłustego cheddara, chudą szynką i dużą ilością warzyw.

Duża pizza Capricciosa (sos pomidorowy, ser, szynka, pieczarki) o średnicy 40cm waży 1200g.

Ilość	**100 g**	**1200 g (8 kawałków)**
Energia	**243 kcal**	**2916 kcal**
Białko	10,3 g	123,6 g
Tłuszcz	11,2 g	134,4 g
Węglowodany	26,2 g	314,4 g
Błonnik	1,9 g	22,8 g

MAŁY KOTLET SCHABOWY W PANIERCE

Obowiązkowy element tradycyjnego polskiego obiadu. Gruba panierka, mięso wieprzowe i to wszystko smażone na tłuszczu.
Smażenie jest niepolecanym sposobem obróbki termicznej, a już smażenie z dodatkiem panierki to krok ku otyłości i chorobom z nią związanymi.

Alternatywą jest pieczenie lub smażenie sauté.

Ilość	**100 g**	**130 g**
Energia	**316 kcal**	**411 kcal**
Białko	14,8 g	19,2 g
Tłuszcz	23,8 g	30,9 g
Węglowodany	12,0 g	15,6 g
Błonnik	0,7 g	0,9 g

PRODUKTY O WYSOKIEJ WARTOŚCI ODŻYWCZEJ POLECANE NA DIECIE REDUKCYJNEJ

KOTLET SCHABOWY BEZ PANIERKI

Porcja mała (45g)

Energia	**268 kcal**	**121 kcal**
Białko	18,2 g	8,2 g
Tłuszcz	21,9 g	9,9 g
Węglowodany	0,0 g	0,0 g
Błonnik	0,0 g	0,0 g

ŁOSOŚ FILET BEZ PANIERKI

Zazwyczaj porcja obiadowa łososia waży około 100-200g
Warto zwrócić uwagę na wysoką zawartość kwasów tłuszczowych omega 3.

Porcja 200g

Energia	**201 kcal**	**402 kcal**
Białko	19,9 g	39,8 g
Tłuszcz	13,6 g	27,2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	2,9 g	5,9 g
Węglowodany	0,0 g	0,0 g
Cukry proste	0,0 g	0,0 g
Błonnik	0,0 g	0,0 g
Sól	0,1 g	0,3 g

KIWI GOLD

Bogactwo witamin i błonnika przy małej ilości kilokalorii.

1 owoc waży około 95g

Energia	**60 kcal**	**57 kcal**
Białko	1,2 g	1,2 g
Tłuszcz	0,6 g	9,9 g
Węglowodany	14,2 g	0,0 g
Błonnik	2,0 g	0,0 g

JOGURT PITNY 240 G

Źródło dobrze przyswajalnego wapnia, pełnowartościowego białka i bakterii probiotycznych.

Energia	**50 kcal**	**120 kcal**
Białko	3,4 g	8,2 g
Tłuszcz	2,0 g	4,8 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	1,3 g	3,1 g
Węglowodany	4,6 g	11,0 g
Cukry proste	4,6 g	11,0 g
Błonnik	**b.d.**	-
Sól	0,1 g	0,2 g

GAŁKA SORBETU MALINOWEGO 45G

Niskokaloryczny deser o wysokiej wartości odżywczej.

Energia	**145 kcal**	**65 kcal**
Białko	0,7 g	0,3 g
Tłuszcz	0,1 g	0,0 g
Węglowodany	33,0 g	14,9 g
Błonnik	**b.d.**	-

KREWETKI TYGRYSIE 5 SZTUK (60G)

Energia	**92 kcal**	**55 kcal**
Białko	22,0 g	13,2 g
Tłuszcz	0,0 g	0,0 g
Węglowodany	1,0 g	0,6 g
Błonnik	0,0 g	0,0 g

GREJPFRUT

Wspomaga odchudzanie i zapewnia prawidłową perystaltykę jelit.

Ilość	**100g**	**(200 g)**
Energia	**36 kcal**	**72 kcal**
Białko	0,6 g	0,3 g
Tłuszcz	0,2 g	0,0 g
Węglowodany	9,8 g	14,9 g
Błonnik	1,9 g	3,8 g

HERBATA ZIELONA

Bogata w polifenole, chroniące przed działaniem wolnych rodników.
Naturalny termogenik, czyli spalacz tłuszczu. Niezastąpiona na diecie redukcyjnej

Ilość	**100g**	**(250 g)**
Energia	**0 kcal**	**0 kcal**
Białko	0,0 g	0,0 g
Tłuszcz	0,0 g	0,0 g
Kwasy tłuszczowe	0,0 g	0,0 g
nasycone	0,0 g	0,0 g
Węglowodany	0,0 g	0,0 g
Cukry proste	0,0 g	0,0 g
Błonnik	0,0 g	0,0 g
Sól	0,0 g	0,1 g

KAWA ESPRESSO

Naturalny termogenik, czyli spalacz tłuszczu. Niezastąpiona na diecie redukcyjnej.

Filiżanka

Ilość	**100g**	**na zdjęciu (50 g)**
Energia	**2 kcal**	**1 kcal**
Białko	0,1 g	0,1 g
Tłuszcz	0,2 g	0,1 g
Węglowodany	0,0 g	0,0 g
Błonnik	0,0 g	0,0 g

FILET Z PIERSI INDYKA

Niskotłuszczowe źródło pełnowartościowego białka. Mięso lepszej jakości niż to pochodzące z kurczaka.

Ilość	**100g**	**(100 g)**
Energia	**84 kcal**	**84 kcal**
Białko	19,2 g	19,2 g
Tłuszcz	0,7 g	0,7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	0,2 g	0,2 g
Węglowodany	0,0 g	0,0 g
Cukry proste	0,0 g	0,0 g
Błonnik	0,0 g	0,0 g
Sól	0,1 g	0,1 g

GALARETKA OWOCOWA:

Deser z dzieciństwa o śmiesznie niskiej kaloryczności (w porównaniu do innych deserów). Jeden z bardziej polecanych na redukcji.

Makro w szklance:

Ilość	**100g**	**(220 g)**
Energia	**50 kcal**	**110 kcal**
Białko	1,9 g	4,2 g
Tłuszcz	0,0 g	0,0 g
Węglowodany	10,2 g	22,4 g
Błonnik	0,0 g	0,0 g

SOK POMIDOROWY

Produkt o niekończącej się liście zalet. Po pierwsze niskokaloryczny a jednocześnie bogaty w witaminy, składniki mineralne, błonnik i antyoksydanty.

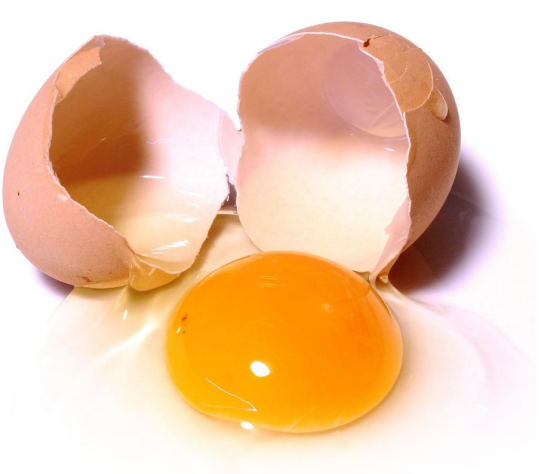
W szklance:

Ilość	**100g**	**na zdjęciu (230 g)**
Energia	**14 kcal**	**32 kcal**
Białko	0,8 g	1,8 g
Tłuszcz	0,2 g	0,5 g
Węglowodany	3,3 g	7,6 g
Błonnik	1,1 g	2,5 g

JAJO ROZMIAR L

Faworyt wśród dietetyków pod względem wartości odżywczych. Zawiera komplet aminokwasów, składników mineralnych i witamin (oprócz witaminy C).

Ilość	**100g**	**Rozmiar L (56 g)**
Energia	**140 kcal**	**78 kcal**
Białko	12,5 g	7,0 g
Tłuszcz	9,7 g	5,4 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	3,0 g	1,7 g
Węglowodany	0,6 g	0,3 g
Błonnik	0,0 g	0,0 g
Sól	0,4 g	0,2 g



ZUPA JARZYNOWA

Wszelkiego rodzaju zupy warzywne są niskokaloryczne więc warto jest spożywać podczas redukcji.

Talerz czystej zupy to tylko 50kcal.

Ilość	**100g**	**na zdjęciu (250 g)**
Energia	**19 kcal**	**48 kcal**
Białko	1,1 g	2,8 g
Tłuszcz	0,1 g	0,3 g
Węglowodany	2,6 g	6,5 g
Błonnik	**b.d.**	-

MARCHEWKA

Źródło błonnika i beta karotenu, syci a zawiera bardzo małą ilość energii.

1 średnia marchew to tylko:

Ilość	**100g**	**na zdjęciu (45 g)**
Energia	**33 kcal**	**15 kcal**
Białko	1,0 g	0,5 g
Tłuszcz	0,2 g	0,1 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	0,0 g	0,0 g
Węglowodany	5,1 g	2,3 g
Błonnik	3,6 g	1,6 g
Sól	0,2 g	0,1 g

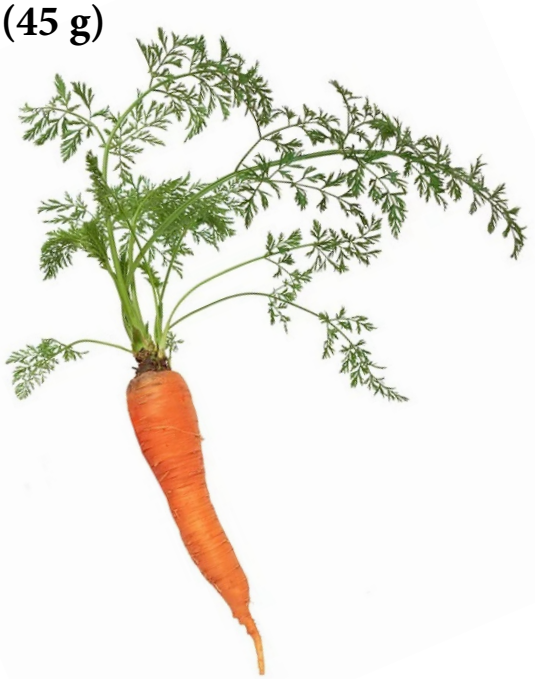


Foto: pexels.com, pixabay.com, unsplash.com