

PLANOWANIE TO PODSTAWA



- Stwórz swój luźny plan posiłków
- Stwórz listę zakupów
- Rób zapasy suchych produktów (np. kasze, makarony, nasiona roślin strączkowych), świeże warzywa, owoce, nabiał i pieczywo dokupuj w miarę potrzeby

UŁATWIAJ SOBIE PRZYGOTOWYWANIE POSIŁKÓW

- Gotuj na kilka dni - niewykorzystane porcje zamroź lub zamrażaj
- Aby szybciej doprowadzić wodę do wrzenia zawsze używaj pokrywek do naczyń lub czajnika elektrycznego
- Gotuj kilka zaplanowanych posiłków w jednym czasie
- Używaj tej samej obróbki technologicznej np. upiecz większą porcję ryby, której część wykorzystasz do obiadu, a resztę użyjesz do pasty kanapkowej na śniadanie



ZDROWA DIETA NIE MUSI BYĆ SKOMPLIKOWANA



- Korzystaj z gotowych dań, półproduktów i mrożonek z dobrym składem
- Twórz kilkuskładnikowe dania jednogarnkowe według Talerza Zdrowego Żywienia