

E-BOOK DBAM O SIEBIE

DIETA DLA ZAPRACOWANYCH

COOKBOOK & MOTIVATION



By Paleta Diet
dr Patrycja Kłósek-Bzowska

Więcej pomocy otrzymasz w naszych
gabinetach
www.paletadiet.pl





DIETA DLA ZAPRACOWANYCH

Zmiana krok po kroku

SPIS TREŚCI

- WSTĘP – DLACZEGO ZAPRACOWANI TYJĄ
- CZYM JEST PSYCHODIETETYKA
- NAJCZĘSTSZE BŁĘDY
- MINDSET
- GŁÓD VS STRES
- MOTYWACJA DŁUGOTERMINOWA
- JEDZENIE „W BIEGU”
- ZAKUPY W 15 MINUT
- PRACA ZMIANOWA / PRACA ZDALNA
- SŁODYCZE I ZACHCIANKI / ALKOHOL A ODCHUDZANIE
- PRZEPISY

DIETA DLA ZAPRACOWANYCH

Zmiana krok po kroku

NASZ ZESPÓŁ



PSYCHODIETETYKA



DIETETYKA KLINICZNA



otyłość



anoreksja



zaburzenia
odżywiania



neofobia
żywieniowa



DIETA DLA ZAPRACOWANYCH

DR N. O ZDR. PATRYCJA KŁÓSEK - WŁAŚCICIEL PALETY DIET

Dietetyk kliniczny, psychodietetyk, doktor nauk o zdrowiu, absolwentka Śląskiego Uniwersytetu Medycznego oraz Uniwersytetu SWPS. Kierownik merytoryczny studiów podyplomowych na kierunku psychodietetyka w Wyższej Szkole Humanitas . Specjalista do spraw redukcji masy ciała.

Codziennie obserwuję jak nasi pacjenci zmieniają siebie, patrzę z boku jak kolejne osoby dzięki naszej pomocy zmieniają perspektywę swojego życia na lepszą, przechodzą totalne metamorfozy zarówno te dotyczące wyglądu, jak i te większe dotyczące sposobu myślenia i życia.

DIETA DLA ZAPRACOWANYCH

NASZ ZESPÓŁ

Pracujemy nad Twoim poczuciem własnej wartości, organizacją czasu, uczymy Cię jak odreagowywać stres, jak prawidłowo stawiać sobie cele i je realizować.

Przechodzimy z Tobą przez porażki i wspólnie cieszymy się z Twoich osiągnięć. Naszym największym sukcesem jest Twoja kompleksowa, pozytywna zmiana samego siebie.

Zespół
Palety Diet



www.paletadiet.pl





WSTĘP – DLACZEGO ZAPRACOWANI TYJĄ

Osoby zapracowane nie tyją dlatego, że „jedzą za dużo”, tylko dlatego, że **jedzą nieregularnie, w stresie i bez uważności**. Dzień często zaczyna się bez śniadania lub „czymkolwiek”, bo brakuje czasu. W ciągu dnia pojawiają się szybkie przekąski, kawa zamiast posiłku, a prawdziwe jedzenie dopiero wieczorem – gdy napięcie opada.

Problemem nie jest brak wiedzy, lecz **brak systemu**, który działa w realnym życiu. Gdy jesteś zmęczona/y, mózg wybiera to, co szybkie i znajome – słodkie, tłuste, wysoko przetworzone. Do tego dochodzi stres, który podnosi poziom kortyzolu, zwiększa apetyt i sprzyja odkładaniu tkanki tłuszczowej, zwłaszcza w okolicy brzucha.

Ten ebook nie jest kolejną dietą „idealną”. To **praktyczny przewodnik**, który pokaże Ci, jak jeść normalnie, schudnąć i nie mieć poczucia, że dieta jest kolejnym obowiązkiem. Dlatego przychodzimy z narzędziem, które pomoże Ci ułożyć plan na taką ewentualność.

Tipy praktyczne:

- jeśli jesz głównie wieczorem → problemem nie jest kolacja, tylko dzień
- jeśli „nie masz czasu na dietę” → potrzebujesz prostych schematów, nie przepisów z Instagrama
- jeśli ciągle zaczynasz od nowa → system jest zbyt restrykcyjny



FOOD & NUTRITION

Czym jest psychodietetyka

Psychodietetyka zakłada, że **jedzenie nie jest tylko kwestią kalorii, ale emocji, nawyków i przekonań**. Możesz znać idealną dietę, ale jeśli jesz pod wpływem stresu, zmęczenia lub presji – wiedza nie wystarczy.

To podejście skupia się na:

- rozumieniu dlaczego jesz
- budowaniu relacji z jedzeniem bez poczucia winy
- tworzeniu nawyków, które da się utrzymać przy intensywnym trybie życia

Psychodietetyka nie zabrania jedzenia „niedozwolonych” produktów. Uczy, jak je wkomponować w dietę tak, by nie prowadziły do objadania się i rezygnacji.

Dla zapracowanych to kluczowe, bo silna wola działa krótko. To **środowisko, plan minimum i elastyczność** decydują o sukcesie.

Tipy praktyczne:

- jeśli coś „ciągle nie wychodzi” → to nie brak motywacji, tylko źle dobrana strategia
- dieta ma Cię wspierać, a nie kontrolować
- im mniej zakazów, tym mniej napięcia wokół jedzenia



Najczęstsze błędy zapracowanych

Jednym z największych błędów osób zapracowanych jest **oddawanie jedzenia przypadkowi**. Brak planu sprawia, że decyzje żywieniowe podejmowane są w stanie głodu, stresu lub zmęczenia. Wtedy organizm naturalnie wybiera to, co szybkie i wysokoenergetyczne.

Częstym schematem jest pomijanie śniadania i obiadu, a następnie nadrabianie wieczorem. Wiele osób żyje też w trybie „dieta w tygodniu – luz w weekend”, co prowadzi do błędnego koła restrykcji i objadania się. Problemem nie jest brak silnej woli, lecz brak stabilnej struktury.

Kolejnym błędem jest myślenie, że dieta musi być „specjalna”. W praktyce zapracowani potrzebują **prostych, powtarzalnych rozwiązań**, a nie codziennego gotowania nowych potraw.

Tipy praktyczne:

- jeśli jesz za dużo wieczorem → dodaj normalny posiłek w ciągu dnia
- jeśli weekend „niszczy” tydzień → tygodniowa dieta jest zbyt restrykcyjna
- jeśli ciągle zaczynasz od nowa → plan jest za trudny do utrzymania
- lepiej jeść codziennie podobnie niż idealnie przez 3 dni



Mindset: jak myśleć, żeby schudnąć

Odchudzanie zaczyna się w głowie. Sposób, w jaki myślisz o diecie, wpływa na Twoje decyzje bardziej niż konkretne produkty. Myślenie w kategoriach zakazów, kar i kontroli zwiększa napięcie i prowadzi do buntu.

Zdrowszy mindset opiera się na pytaniu: „co mnie teraz wesprze?“, a nie „czego nie wolno mi zjeść“. Zmiana narracji z „muszę“ na „wybieram“ daje poczucie sprawczości i zmniejsza presję.

Dieta nie jest testem charakteru. To narzędzie, które ma pasować do Twojego życia, a nie odwrotnie. Im mniej dramatyzowania wokół jedzenia, tym łatwiej utrzymać efekty.

Tipy praktyczne:

- zamiast „zawaliłam“ → „wracam do planu“
- jeden gorszy dzień nie przekreśla procesu
- dieta ma Ci pomagać mieć więcej energii, nie mniej
- pytaj: „czy to zachowanie chcę powtarzać przez rok?“

„Twoje przekonania stają się Twoimi myślami, Twoje myśli stają się Twoimi słowami, Twoje słowa stają się Twoimi czynami“.

Mahatma Gandhi



Emocje a jedzenie

Jedzenie bardzo często pełni funkcję regulowania emocji. Sięgamy po nie, gdy jesteśmy zestresowani, przemęczeni, znudzeni lub przytłoczeni obowiązkami. Daje chwilową ulgę, ale nie rozwiązuje problemu, który stoi pod spodem.

U zapracowanych osób jedzenie emocjonalne często pojawia się wieczorem – wtedy, gdy napięcie z całego dnia w końcu opada. To nie jest brak kontroli, ale naturalna reakcja organizmu na przeciążenie.

Celem nie jest całkowite wyeliminowanie jedzenia emocjonalnego, lecz nauczenie się je rozpoznawać i ograniczać jego częstotliwość. Świadomość daje wybór.

Tipy praktyczne:

- zanim zjesz „z nerwów”, zapytaj: „czego teraz naprawdę potrzebuję?”
- zmęczenie często udaje głód → spróbuj odpoczynku zamiast jedzenia
- jedzenie emocjonalne bez poczucia winy jest mniej destrukcyjne
- zadбай o podstawy: sen, regularne posiłki, przerwy w ciągu dnia



Głód fizyczny vs emocjonalny

Głód fizyczny i emocjonalny często są ze sobą mylone, co prowadzi do jedzenia „automatycznego”. Głód fizyczny narasta stopniowo, można go zaspokoić różnymi produktami i zwykle pojawia się kilka godzin po posiłku. Głód emocjonalny jest nagły, intensywny i najczęściej dotyczy konkretnych produktów – słodkich lub słonych.

Zpracowane osoby często ignorują sygnały głodu fizycznego w ciągu dnia, a wieczorem organizm „odbija sobie” deficyt. To sprzyja utracie kontroli, ale nie wynika ze słabej woli – to reakcja biologiczna.

Tipy praktyczne:

- jeśli zjadłabyś „cokolwiek” → to głód fizyczny
- jeśli chcesz „konkretnie czekolady” → to głód emocjonalny
- jedz regularnie, żeby emocje nie przejmowały kontroli
- nie walcz z głodem – reaguj na niego wcześniej





STRES, KORTYZOL I MASA CIAŁA

Przewlekły stres to jeden z najczęściej pomijanych czynników utrudniających odchudzanie. Wysoki poziom kortyzolu zwiększa apetyt, nasila ochotę na słodczy i sprzyja odkładaniu tkanki tłuszczowej w okolicy brzucha.

U zapracowanych osób dieta często staje się kolejnym stresorem. Paradoksalnie im bardziej się starają, tym gorzej reaguje organizm. Czasem zamiast kolejnych restrykcji potrzebna jest regulacja stresu.

Tipy praktyczne:

- jeśli ciągle jesteś zmęczona/y → problemem nie jest jedzenie
- nie wprowadzaj diety w najbardziej stresującym momencie życia
- nawet 10 minut spaceru obniża poziom kortyzolu
- dieta ma uspokajać, nie dokładać presji

SEN A ODCHUDZANIE

Sen jest jednym z kluczowych elementów skutecznej redukcji masy ciała. Niedobór snu zwiększa poziom hormonów głodu i obniża kontrolę impulsów. W praktyce oznacza to większą ochotę na słodczy i podjadanie.

Zapracowani często traktują sen jako „luksus”, a nie podstawową potrzebę biologiczną. Tymczasem nawet najlepsza dieta nie zadziała, jeśli organizm jest permanentnie niewyspany.

Tipy praktyczne:

- jeśli wieczorem „ciągle coś byś zjadła” → sprawdź długość snu
- ustal stałą godzinę kładzenia się spać (nawet w tygodniu)
- kolacje bogate w białko sprzyjają sytości
- sen to element diety, nie dodatek

Planowanie bez spiny

Planowanie posiłków kojarzy się wielu osobom z kontrolą i sztywnością. W rzeczywistości dobrze zaplanowana dieta daje więcej luzu, bo zmniejsza ilość decyzji w ciągu dnia.

Zpracowani nie potrzebują rozpisek co do grama. Wystarczy plan minimum: wiedzieć, co zjesz na 1-2 posiłki i mieć opcję awaryjną. To zabezpiecza przed impulsywnym jedzeniem.

Tipy praktyczne:

- planuj tylko 2-3 dni do przodu
- miej zawsze „posiłek ratunkowy”
- powtarzalność to sprzymierzeniec, nie wróg
- plan minimum > plan idealny




Zasada 80/20

Zasada 80/20 polega na tym, że 80% diety opiera się na produktach odżywczych, a 20% pozostawia miejsce na przyjemność. To podejście zmniejsza napięcie i ryzyko objadania się.

Dla zapracowanych to kluczowe, bo restrykcje zwiększają stres, a stres prowadzi do utraty kontroli. Elastyczność nie psuje efektów – wręcz je stabilizuje.

Tipy praktyczne:

- planuj przyjemności zamiast „przypadków”
- nie odkładaj wszystkich zachcianek na weekend
- dieta na 100% nie jest dietą na lata
- normalność wygrywa z perfekcją



80/20

Regularność posiłków

Regularne posiłki stabilizują poziom cukru we krwi i zapobiegają napadom głodu. U większości zapracowanych osób najlepiej sprawdzają się trzy główne posiłki dziennie.

Nie chodzi o jedzenie „co 3 godziny”, ale o unikanie długich przerw, po których trudno się kontrolować.

Tipy praktyczne:

- jeśli jesz za dużo wieczorem → sprawdź przerwy między posiłkami
- 3 solidne posiłki są lepsze niż 6 przypadkowych
- białko w każdym posiłku zwiększa sytość
- regularność jest ważniejsza niż godziny





JEDZENIE „W BIEGU” – JAK ROBIĆ TO MĄDRZE

Jedzenie w biegu nie musi oznaczać złej diety. Kluczem jest wybór produktów, które sycą i nie powodują gwałtownych skoków cukru.

Zpracowani powinni traktować gotowe produkty jako narzędzie, a nie porażkę.

Tipy praktyczne:

- wybieraj posiłki z białkiem
- kanapka > baton
- jogurt/skyr > słodka przekąska
- „wystarczająco dobrze” to sukces

ZAKUPY W 15 MINUT

Dobrze zorganizowane zakupy oszczędzają czas i energię. Krótka lista oparta na bazowych produktach zmniejsza ryzyko impulsywnych decyzji. Im prostsze zakupy, tym łatwiejsze trzymanie się diety.

Tipy praktyczne:

- kupuj te same produkty co tydzień
- nie chodź na zakupy głodna/y
- gotowe warzywa mrożone są OK
- lista = mniej stresu

Kuchnia minimalistyczna

Nie potrzebujesz pełnej lodówki, by jeść zdrowo. Kilka podstawowych produktów wystarczy do przygotowania wielu posiłków.

Minimalizm w kuchni oznacza mniej decyzji i większą konsekwencję.

Tipy praktyczne:

- białko + warzywa + węgle = posiłek
- mrożonki i konserwy skracają czas
- nie komplikuj przepisów
- prostota sprzyja regularności



Podstawy diety redukcyjnej

Redukcja masy ciała opiera się na deficycie kalorycznym, ale nie na głodzeniu. Zbyt niska ilość jedzenia prowadzi do napadów głodu i rezygnacji.

Dieta powinna być dopasowana do trybu życia, a nie odwrotnie.

Tipy praktyczne:

- jeśli ciągle jesteś głodna/y → jesz za mało
- deficyt ma być odczuwalny, nie bolesny
- białko to podstawa sytości
- redukcja to proces, nie sprint





MAKROSKŁADNIKI W PRAKTYCE

Nie musisz liczyć makroskładników, ale warto rozumieć ich rolę. Białko syci, tłuszcz daje smak, a węglowodany dostarczają energii. Brak jednego z nich często prowadzi do podjadania.

Tipy praktyczne:

- dodaj białko do każdego posiłku
- nie bój się tłuszczu w rozsądnej ilości
- węgle to paliwo, nie wróg
- balans wygrywa z eliminacją

PORCJE BEZ LICZENIA KALORII

Liczenie kalorii bywa pomocne, ale dla zapracowanych często jest zbyt obciążające. Metoda talerza pozwala kontrolować porcje bez aplikacji.

To rozwiązanie intuicyjne i łatwe do utrzymania.

Tipy praktyczne:

- ½ talerza warzywa
- ¼ talerza białko
- ¼ talerza węgle
- tłuszcz jako dodatek, nie baza

Nawodnienie

Odwodnienie często bywa mylone z głodem. Wiele osób sięga po jedzenie, gdy w rzeczywistości potrzebuje wody.

Regularne picie wspiera kontrolę apetytu i koncentrację.

Tipy praktyczne:

- zacznij dzień od szklanki wody
- miej butelkę zawsze pod ręką
- pragnienie często udaje głód
- kawa nie zastępuje wody



Ruch dla zapracowanych

Aktywność fizyczna nie musi oznaczać intensywnych treningów. Największe znaczenie ma codzienny ruch – spacer, schody, przerwy od siedzenia.

Ruch wspiera nie tylko spalanie kalorii, ale też regulację apetytu i stresu.

Tipy praktyczne:

- 10 minut ruchu jest lepsze niż zero
- spacer po posiłku poprawia trawienie
- nie traktuj ruchu jako kary
- regularność > intensywność



Motywacja długoterminowa

Motywacja nie jest stała. Raz jest wysoka, innym razem znika całkowicie – i to jest normalne. Problem pojawia się wtedy, gdy opierasz cały proces odchudzania wyłącznie na motywacji. W długim terminie zawsze wygrywają **nawyki i system**, a nie chwilowy zapał.

Zpracowane osoby potrzebują prostych schematów, które działają nawet wtedy, gdy „nie chce się”. Dieta powinna wymagać jak najmniej decyzji i energii psychicznej.

Tipy praktyczne:

- nie pytaj „czy mi się chce”, tylko „co jest kolejnym małym krokiem”
- uprość jedzenie do powtarzalnych posiłków
- wracanie do planu = sukces
- motywacja przychodzi po działaniu, nie przed



Kryzysy i nawroty

Kryzysy są częścią procesu, a nie jego zaprzeczeniem. Każdy ma gorsze dni, tygodnie lub okresy, gdy dieta schodzi na dalszy plan. Problemem nie jest kryzys, lecz to, jak na niego reagujesz.

Najczęstszym błędem jest myślenie: „skoro już zawałam, to wszystko stracone”. Tymczasem jeden dzień nie ma realnego wpływu na długoterminowe efekty.

Tipy praktyczne:

- nie analizuj, wracaj do rutyny
- kolejny posiłek = nowy start
- unikaj „odrabiania” restrykcjami
- kryzys nie przekreśla procesu



Jedzenie poza domem

Jedzenie poza domem jest nieuniknione, zwłaszcza przy intensywnym trybie życia. Kluczem nie jest wybór „idealny”, ale **wystarczająco dobry**.

Restauracja, bar czy stołówka nie muszą oznaczać rezygnacji z diety.

Tipy praktyczne:

- wybieraj dania z białkiem
- sosy bierz osobno
- nie przychodź skrajnie głodna/y
- zjedz do sytości, nie do „pełna”





SŁODYCZE I ZACHCIANKI

Słodycze same w sobie nie są problemem. Problemem jest napięcie, zakazy i jedzenie ich „na ukryciu”. Im więcej zakazów, tym większa chęć. Psychodietetyczne podejście zakłada **świadome włączanie słodczy do diety**.

Tipy praktyczne:

- planuj słodycze, nie jedz ich impulsywnie
- jedz je po posiłku, nie na pusty żołądek
- jakość > ilość
- brak poczucia winy = mniejsze objadanie

ALKOHOL A ODCHUDZANIE

Alkohol dostarcza kalorii i obniża kontrolę nad jedzeniem. Nie oznacza to jednak, że trzeba go całkowicie eliminować. Kluczem jest umiar i świadomość konsekwencji.

Tipy praktyczne:

- jedz normalnie przed alkoholem
- wybieraj proste drinki
- nie „odrabiaj” alkoholu głodówką
- traktuj alkohol jako dodatek, nie normę



PRACA ZMIANOWA

Praca zmianowa zaburza rytm dnia, ale nie przekreśla odchudzania. Najważniejsze jest ustalenie stałych schematów, a nie godzin.

Tipy praktyczne:

- jedz po przebudzeniu, nie „o porze”
- planuj posiłki z wyprzedzeniem
- unikaj podjadania nocą z nudów
- sen i regeneracja są kluczowe

PRACA ZDALNA

Praca z domu sprzyja podjadaniu, bo jedzenie jest zawsze pod ręką. Brak struktury dnia prowadzi do jedzenia „przy okazji”.

Tipy praktyczne:

- jedz tylko przy stole
- ustal godziny posiłków
- nie pracuj z jedzeniem
- zaplanuj przerwy

Meal prep w 60 minut

Meal prep nie oznacza gotowania na cały tydzień. Wystarczy przygotować bazy, z których szybko złożysz posiłki.

Tipy praktyczne:

- ugotuj jedno źródło białka
- przygotuj węgle na 2-3 dni
- warzywa - korzystaj z mrożonek
- gotuj raz, jedz kilka razy

Przykładowy dzień diety

- **Śniadanie:** owsianka białkowa (płatki owsiane + skyr + mrożone owoce)
- **Obiad:** miska mocy (kasza z wczorajszego obiadu + tuńczyk z puszki + warzywa które masz w lodówce)
- **Kolacja:** tortilla pełnoziarnista (tortilla + hummus + mozzarella + sałata)

Prosto, powtarzalnie i bez kombinowania.



ŚNIADANIA

Dobry pomysł na śniadanie to posiłek, który możesz przygotować częściowo lub w całości wieczorem – szczególnie jeśli Twoje poranki są intensywne. Świetnie sprawdzą się:

- owsianki (zwłaszcza nocne),
- gotowane jajka z pieczywem,
- sałatki śniadaniowe,
- pasty kanapkowe.

Jeśli wolisz przygotować śniadanie rano, szybkie i proste opcje to:

- jajecznica,
- omlet,
- kanapki.



Owsianka nocna

SKŁADNIKI:

- ½ szklanki płatków owsianych
- 1 szklanka skyru/jogurtu
- 1 garść owoców
- 1 łyżka orzechów

PRZYGOTOWANIE:

Do miski lub słoika wsyp płatki owsiane. Dodaj skyr lub jogurt i dokładnie wymieszaj. Dorzuć owoce i posiekane orzechy. Zamknij, wstaw do lodówki na minimum 4 godziny (najlepiej na noc). Rano możesz dodać odrobinę wody/mleka, jeśli chcesz rzadszą konsystencję

CZAS PRZYGOTOWANIA:
5 MINUT (+ NOC W
LODÓWCE)

PORCJA:
1





SKŁADNIKI

- 2 jajka
- 1 łyżeczka masła
- garść szpinaku
- 1 kromka chleba

JAJECZNICA EKSPRESOWA

PRZYGOTOWANIE:

Na patelni rozpuść masło. Dodaj szpinak i podduś kilka sekund, aż zwiędnie. Wbij jajka, delikatnie mieszaj na małym/średnim ogniu. Dopraw solą i pieprzem. Podawaj z kromką chleba.

*CZAS
PRZYGOTOWANIA:
7-10 MINUT*

*PORCJA:
1*



Owsianka białkowa „na ciepło”

SKŁADNIKI:

- ½ szklanki płatków owsianych
- 1 szklanka mleka lub napoju roślinnego
- 3 łyżki skyru lub jogurtu typu greckiego
- 1 łyżeczka miodu
- 1 garść owoców (świeżych lub mrożonych)
- 1 łyżka orzechów lub pestek

PRZYGOTOWANIE:

Zagotuj mleko, dodaj płatki i gotuj 3–4 minuty. Zdejmij z ognia, dodaj skyr, miód i owoce. Posyp orzechami

TIP PSYCHODIETETYCZNY:

Ciepłe śniadanie zwiększa uczucie sytości i zmniejsza chęć podjadania w ciągu dnia.

CZAS PRZYGOTOWANIA:
7 MINUT

PORCJA:
1





SKŁADNIKI

- 1 dojrzały banan
- 1 jajko
- 3 łyżki płatków owsianych
- 1 łyżeczka oleju do smażenia

PLACUSZKI BANANOWE (BEZ CUKRU)

PRZYGOTOWANIE:

Rozgnieć banana, wymieszaj z resztą składników. Smaż małe placuszki.

TIP PSYCHODIETETYCZNY:

Słodkie śniadanie zaplanowane = mniej zachcianek.

*CZAS
PRZYGOTOWANIA:
10 MINUT*

*PORCJA:
1*



OBIADY

Dobry obiad dla zapracowanych to posiłek, który możesz przygotować na 1-2 dni lub złożyć szybko z prostych składników. Najlepiej sprawdzą się:

- miski mocy (ryż/kasza + białko + warzywa),
- makarony z prostym sosem,
- dania jednogarnkowe,
- obiady do odgrzania.

To posiłki sycące, szybkie i łatwe do modyfikacji – bez konieczności gotowania „od zera” każdego dnia.



Zdrowe i smaczne

Miska obiadowa „zero kombinowania”

SKŁADNIKI:

- 1 szklanka ugotowanego ryżu lub kaszy
- 1 szklanka warzyw (mrożone lub świeże)
- 1 porcja kurczaka/tofu/tuńczyka
- 1 łyżka oliwy lub sosu jogurtowego

PRZYGOTOWANIE:

Podgrzej składniki i połącz w jednej misce.

TIP PSYCHODIETETYCZNY:

Jedzenie z miski sprzyja sytości i kontroli porcji.

*CZAS PRZYGOTOWANIA:
10 MINUT (Z GOTOWYCH
SKŁADNIKÓW)*

*PORCJA:
1-2*





SKŁADNIKI

- 1 szklanka ugotowanego makaronu
- ¼ kostki sera feta light
- ½ szklanki pomidorków
- 1 łyżka oliwy
- przyprawy: sól, pieprz, bazylija, oregano

MAKARON EKSPRESOWY Z FETA

PRZYGOTOWANIE:

Wymieszaj wszystkie składniki, podgrzej na patelni.

TIP PSYCHODIETETYCZNY:

Makaron w rozsądnej porcji nie blokuje odchudzania.

*CZAS
PRZYGOTOWANIA:
15 MINUT*

*PORCJA:
1*



Zdrowe i smaczne

Makaron z tuńczykiem

SKŁADNIKI:

- 1 szklanka makaronu
- 1 puszka tuńczyka
- ½ puszki pomidorów
- 1 łyżka oliwy

PRZYGOTOWANIE:

Rozgrzej oliwę na patelni i dodaj tuńczyka, chwilę podduś i zalej pomidorami z puszki, duś na małym ogniu. W międzyczasie ugotuj makaron, odcedź i dodaj na patelnię, wszystko wymieszaj i dopraw do smaku



CZAS
PRZYGOTOWANIA: 1
15 MINUT

PORCJA:
1

KOLACJE

Kolacja powinna być prosta, lekka i szybka w przygotowaniu, zwłaszcza po długim dniu. Dobre opcje to:

- tortille i wrapy,
- sałatki z dodatkiem białka,
- kanapki na ciepło lub zimno,
- szybkie kolacje „z lodówki”.

Kolacja nie musi być idealna – ważne, żeby była wystarczająca i pomagała spokojnie zakończyć dzień.





SKŁADNIKI

- ½ opakowania sera typu feta light
- 1 ogórek
- 1 pomidor
- 1 łyżka oliwy

SAŁATKA GRECKA LIGHT

PRZYGOTOWANIE:

Pokrój ogórka i pomidora. Dodaj fetę light. Polej oliwą, delikatnie wymieszaj.

CZAS
PRZYGOTOWANIA: 1
5-7 MINUT

PORCJA:
1



TORTILLA „LODÓWKOWA”

PRZYGOTOWANIE:

Zwiń wszystkie składniki w tortillę.

TIP PSYCHODIETETYCZNY:

To kolacja idealna, gdy „nie masz siły gotować”.

*CZAS
PRZYGOTOWANIA:
5 MINUT*

*PORCJA:
1*



SKŁADNIKI

- 1 tortilla pełnoziarnista
- 2 łyżki hummusu
- garść warzyw
- 2 plastry sera lub kurczaka



SKŁADNIKI

- 2 garście mixu sałat
- ½ puszki tuńczyka
- 1 jajko ugotowane
- 1 łyżka oliwy
- sok z cytryny

SAŁATKA BIAŁKOWA NA KOLACJĘ

PRZYGOTOWANIE:

Wymieszaj wszystkie składniki.

TIP PSYCHODIETETYCZNY:

Kolacja z białkiem zmniejsza nocne podjadanie.

*CZAS
PRZYGOTOWANIA:
10 MINUT*

*PORCJA:
1*





SZYBKIE PRZEKĄSKI

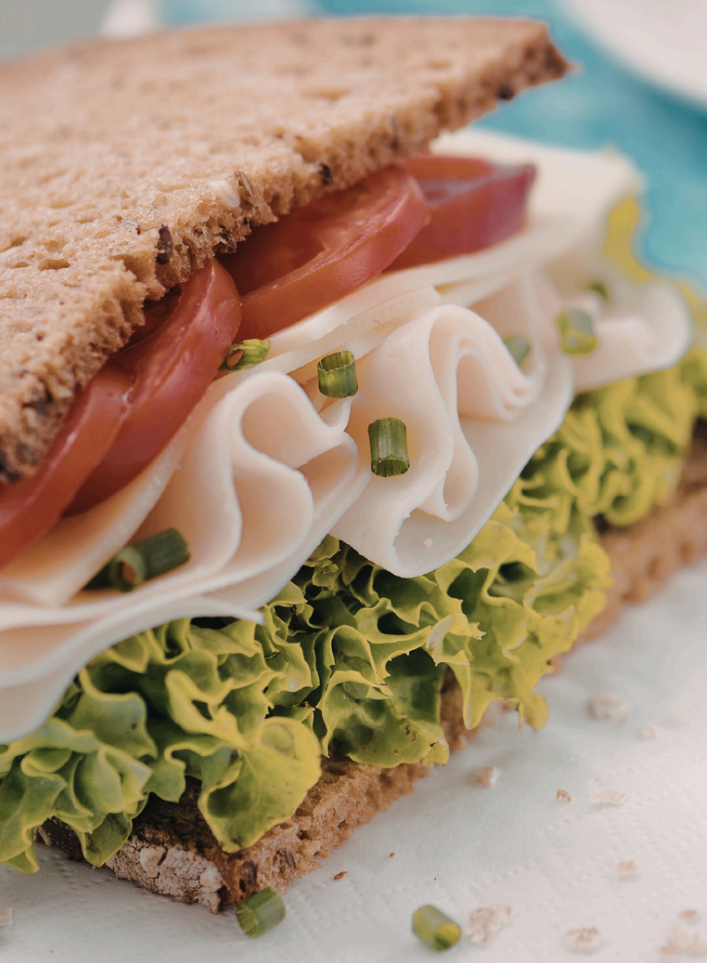
- skyr + owoc
- garść orzechów
- kanapka białkowa

DESERY FIT

- 2 kostki gorzkiej czekolady + owoce
- jogurt + kakao + miód

SOSY I DODATKI

- jogurt + musztarda + miód
- jogurt + czosnek + zioła



SKŁADNIKI

- 2 kromki chleba pełnoziarnistego
- 3 łyżki twarożku lub serka wiejskiego
- 2 plastry wędliny drobiowej lub tofu
- garść warzyw (ogórek, sałata)
- 1 łyżeczka masła lub hummusu

KANAPKI BIAŁKOWE DO PRACY

PRZYGOTOWANIE:

Posmaruj pieczywo twarożkiem, dodaj wędlinę i warzywa.

TIP PSYCHODIETETYCZNY:

Kanapka z białkiem syci bardziej niż „coś na szybko”.

CZAS
PRZYGOTOWANIA:
5 MINUT

PORCJA:
1



Jogurt proteinowy z dodatkami

SKŁADNIKI:

- 1 szklanka skyru
- 1 łyżka masła orzechowego
- 1 garść borówek lub malin
- 1 łyżka płatków kokosowych

PRZYGOTOWANIE:

Wymieszaj wszystkie składniki w misce.

TIP PSYCHODIETETYCZNY:

To idealny „posiłek ratunkowy”, który zapobiega impulsywnemu jedzeniu.

CZAS PRZYGOTOWANIA:
3 MINUTY

PORCJA:
1





SKŁADNIKI

- 1 szklanka jogurtu naturalnego
- 1 łyżeczka kakao
- 1 łyżeczka miodu
- 1 łyżka wiórków kokosowych

DESER JOGURTOWO-KAKAOWY

PRZYGOTOWANIE:

Wymieszaj wszystkie składniki.

TIP PSYCHODIETETYCZNY:

Planowany deser zapobiega wieczornemu objadaniu.

CZAS
PRZYGOTOWANIA:
3 MINUTY

PORCJA:
1



Kurczak jogurtowy z patelni

SKŁADNIKI:

- 1 pierś kurczaka
- 3 łyżki jogurtu naturalnego
- 1 łyżeczka oliwy
- przyprawy (papryka, czosnek, sól)

PRZYGOTOWANIE:

Pokrój kurczaka, wymieszaj z jogurtem i przyprawami. Smaż na oliwie 10-12 minut.

TIP PSYCHODIETETYCZNY:

Proste przyprawy zwiększają smak bez kalorii.

CZAS PRZYGOTOWANIA:
15 MINUT

PORCJA:
1-2





LISTA ZAKUPÓW

Białko

-
-
-
-

Tłuszcze

-
-
-
-

Warzywa

-
-
-
-

Awaryjne

-
-
-
-

Węglowodany

-
-
-
-



NAJCZĘSTSZE PYTANIA PACJENTÓW

JAK UTRZYMAĆ EFEKTY?

Myśl w kategoriach stylu życia, nie diety.

CZY MOGĘ JEŚĆ FASTFOODY KIEDY NIE MAM CZASU?

Tak, można jeść pizzę. Klucz to częstotliwość i rozsądek.

CZY MUSZĘ GOTOWAĆ CODZIENNIE, ŻEBY CHUDNĄĆ?

Nie, możesz korzystać z gotowych rozwiązań. Kluczem jest świadomość wyborów i wybieranie mniejszego zła.

Nie potrzebujesz kolejnej diety. Potrzebujesz systemu, który pasuje do Twojego życia.



NASZE LOKALIZACJE

Jaworzno, Paderewskiego 28 tel.: 690 442 833

Lędziny, Lędzińska 1 tel.: 789 573 426

Oświęcim, Maksymiliana Kolbego 8 tel.: 661 256 519

Wadowice, M. B. Fatimskiej 94 tel.: 789 573 426

Rybnik, Borki 20 tel.: 789 587 792

Ruda Śląska, Goduli 24 tel.: 729 849 526

Sosnowiec, Klimontowska 45d/5 tel.: 669 522 806



GABINETY

WWW.PALETADIET.PL



Psychodietetyka

Styl motywacyjny każdej wizyty to nasz znak rozpoznawczy. Na każdym spotkaniu wykonujemy z pacjentem ćwiczenia psychologiczne mające na celu podniesienie motywacji do odchudzania, wzrost świadomości pacjenta, zwiększenie jego wpływu nad sobą i odzyskanie kontroli nad jedzeniem pod wpływem emocji.

Dietetyka kliniczna

Posiadamy wieloletnie doświadczenie kliniczne w leczeniu wielu chorób dietozależnych. Leczymy cukrzycę, insulinooporność, dnę moczaniową, choroby jelit, wrzody żołądka i dwunastnicy. Pomagamy pacjentkom w bezpłodności i zaburzeniach hormonalnych takich jak choroby tarczycy, PCOS

