

COMFORT FOOD

**Jak poradzić sobie ze słodyczami
nie tylko na diecie?**



**DOROTA WÓJCIK
ALEKSANDRA MISZKIEWICZ**

SPIS TREŚCI

- 5 O autorkach
- 6 Czym jest comfort food?
- 11 Dlaczego jemy słodyczne?
- 17 Problemem nie jest cukier,
 ale to, jak z niego korzystamy.
- 18 Dlaczego jemy słodyczne, chociaż
 bardzo nie chcemy tego robić?
- 19 Jaką rolę pełnią słodyczne w Twoim
 życiu?
- 20 Jak radzić sobie z ochotą na
 słodyczne?
- 24 Od czego zacząć ograniczanie
 słodczy?
- 27 5 strategii radzenia sobie z pokusą
- 31 Jak ~~przestać~~ jeść słodyczne?
- 35 Świadomie i elastycznie
- 41 Co zrobić z wyrzutami sumienia?
- 42 Lista substancji i składników
 słodzących, których możesz używać
 jako zamienniki
- 44 Przepisy



PRZEPISY słodkie przekąski

- 47 Panna cotta z musem malinowym
- 48 Orientalne lody mango z nutą kardamonu
- 49 Ekspresowe Tiramisu
- 50 Słodkie lody z nutą cynamonową
- 51 Fit karmel z waflami ryżowymi
- 52 Krem kokosowo- migdałowy Rafaello
- 53 Domowe miętowe czekoladki
- 54 Waniliowy serniczek bez pieczenia z musem malinowym
- 55 Kremowy deser o smaku białej czekolady
- 56 Trzyskładnikowe lody z czekoladową polewą
- 57 Ekspresowy baton marchewkowy z polewą orzechową
- 58 Bananowa babeczka z mikrofalówki



słodkie przekąski

- 59 Żółte smoothie bowl
- 60 Puszysty mus czekoladowy z nutą truskawkową
- 61 Domowa galaretka z truskawkami



pełnowarto ciowe posiłki na słodko

- 63 Mocno jabłkowe żytnie racuszki
- 64 Domowy deser Belriso
- 65 Pieczone jabłka ze słodkim farszem
- 66 Czekoladowe naleśniki z kremem malinowo - waniliowym
- 67 Kremowo - orzechowy budyń jaglany



O AUTORKACH

**Nazywam się Dorota Wójcik,
jestem dietetyczką, psycholożką
i specjalistką psychodietetyki.**

Od 5 lat w Pracowni Zdrowego Stylu wspieram kobiety z nadwagą, otyłością i zaburzeniami odżywiania we wszystkich obszarach ich życia. Pomagam im wyjść z błędnego koła odchudzania, odzyskać równowagę na talerzu i w sobie oraz zbudować dobrą relację z jedzeniem. Pomagam w skutecznym odchudzaniu i zmianie nawyków żywieniowych bez diet, za to z troską o siebie. Zamiast diety naprawiam przyczyny problemów z jedzeniem. Uczę kobiety życzliwej akceptacji tak, aby czuły się dobrze ze sobą.

Jestem autorką części poradnikowej e-booka, w której chcę pomóc Ci zrozumieć, dlaczego jedzenie słodczy wywołuje takie skrajne emocje i jak osiągnąć równowagę w ich jedzeniu. Znajdziesz mnie na Facebooku i Instagramie oraz na stronie Pracownia Zdrowego Stylu.



**Nazywam się Aleksandra Miskiewicz
i jestem dietetykiem klinicznym.**

Pomagam kobietom w odchudzaniu w sposób zdrowy i pozytywny, aby nowy sposób odżywiania nie był chwilową, przykrą dietą, ale stał się stylem życia. Radzę, jak w łatwy sposób planować i komponować posiłki, aby jeść smacznie, do syta i z przyjemnością. Na co dzień gotuję z pasją. Moja rodzina z przyjemnością testuje nowe przepisy, a pacjentki szczególnie doceniają zdrowe wersje ulubionych słodkości. Stworzyłam dla Ciebie 25 słodkich przepisów na comfort food, które możesz

dopasować do swoich potrzeb. **Dzięki przepisom nauczysz się bez restrykcji ograniczać cukier, stosować zamienniki, a także przygotowywać zdrowsze alternatywy słodczy równie słodkie i satysfakcjonujące jak kupne gotowce. Znajdziesz mnie na Instagramie i Facebooku pod nazwą sprawadladietetyka.**

CZYM JEST COMFORT FOOD?

Comfort food to posiłki, które wprawiają nas w pozytywny nastrój, kojarzą się z dzieciństwem i bezpieczeństwem, dzięki czemu zapewniają psychiczny komfort. Trudno ustalić jedną definicję, ponieważ o nazwaniu posiłku mianem comfort food decydują subiektywne uczucia i wspomnienia. U jednej osoby bigos będzie wzbudzał nostalgiczny nastrój, u innej na samą myśl o serniku z rodzynekami zrobi się przyjemnie. Do comfort food można również zaliczyć gotowe słodczyce, pizzę, frytki i inne wysokokaloryczne posiłki z dużą zawartością cukru i tłuszczu. To połączenie aktywuje ośrodek nagrody w mózgu, co daje odczucie przyjemności i pozytywne pobudzenie emocjonalne. Powiedzmy sobie szczerze, większość z tych dań jest wysoko przetworzona o słabym składzie, a ich jedzenie nie będzie szczególnie sprzyjać zdrowiu. Mimo to, wiele osób lubi je jeść i później odczuwa poczucie winy. Chcemy pokazać Ci alternatywę.

NASZE PRZEPISY COMFORT FOOD SĄ POŁĄCZENIEM ZDROWEGO I KOMFORTOWEGO ODŻYWIANIA.

Będziesz je jeść z przyjemnością i bez wyrzutów sumienia.



TO NIE JEST KOLEJNY E-BOOK Z FIT SŁODYCZAMI.



W Internecie możesz znaleźć wiele przepisów na fit desery. Problem polega na tym, że ochota na słodczyce przychodzi nagle i chcemy zjeść coś słodkiego już teraz. Przepisy, które znamy, wymagają długiego przygotowania lub podróży po sklepach w poszukiwaniu niecodziennych produktów.

W tym e-booku znajdziesz takie przepisy na zdrowe słodkości, których zrobienie jest bajecznie proste, zajmie Ci kilka minut, a składniki znajdziesz w swojej kuchni lub pobliskim sklepie osiedlowym.

Wielu osobom fit przepisy w ogóle nie smakują. Bywają zbyt wytrawne i nie zaspokajają w pełni słodkiego smaku. Nasze pacjentki opowiadają nam, że starają się sięgać po fit słodczyce, ale po ich zjedzeniu i tak kończy się na „prawdziwych słodyczach”.

Nasze przepisy są naprawdę słodkie i smaczne, a lista zamienników pomoże Ci wybrać źródło słodkiego smaku i dopasować poziom słodkości do siebie.

**NIE MUSISZ ELIMINOWAĆ
SŁODYCZY, ABY SCHUDNĄĆ
I ABY TWÓJ SPOSÓB
ODŻYWIANIA BYŁ ZDROWY**

Chcemy jasno powiedzieć, że ten e-book nie jest zachętą do codziennego jedzenia słodczy w nieograniczonej ilości. Chcemy, aby płynął z niego przekaz, że nie trzeba całkowicie eliminować słodczy, aby nasz sposób odżywiania był zdrowy. Nie musimy zrezygnować ze słodkiego smaku i cukru, nawet kiedy chcemy schudnąć. Tym bardziej, jeżeli lubisz słodczy, szlaban na cukier daje odwrotny efekt, bo jak dobrze wiemy, zakazany owoc smakuje najlepiej. **Dajemy Ci dużą dawkę wiedzy, konkretne strategie i ważne pytania, przez które spojrzysz na słodczy z innej perspektywy.**

Dzięki przepisom na słodkie posiłki, które możesz jeść na co dzień jako pełnowartościowy, sycący i smaczny posiłek, nie będziesz czuć się, jak na restrykcyjnej diecie. Zaspokoisz słodki smak, aby czerpiesz przyjemność z jedzenia.

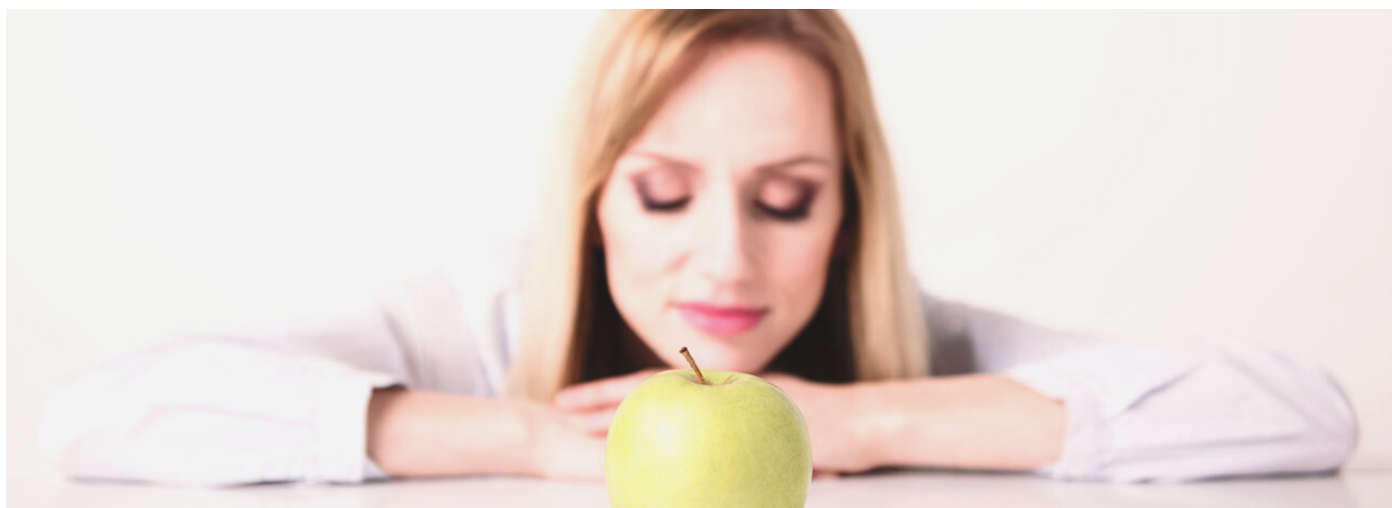


TO NIE JEST E-BOOK O TYM, JAK ZAKAZAĆ SOBIE JEDZENIA SŁODYCZY.

E-book, który czytasz, nie jest o tym, jak przestać jeść słodczy, ale jak jeść słodkie rzeczy z przyjemnością, nawet jeżeli **chcemy schudnąć i kalorie mają dla nas znaczenie. O tym, jak jeść świadomie produkty, które lubimy na co dzień, żeby potem z poczuciem winy nie jeść ich w nadmiernej ilości. Żeby nie objadać się właśnie tym, czego sobie odmawiamy.**

Zobaczysz, jak można jeść komfortowo i przyjemnie. Jak pogodzić motywację do zdrowego odżywiania z ochotą na słodczy. Ten e-book jest o równowadze na talerzu i w sobie.

JAK PORADZIĆ SOBIE ZE SŁODYCZAMI NIE TYLKO NA DIECIE?



Jedną z najczęstszych trudności, z jaką spotykam się podczas konsultacji psychodietetycznych, jest jedzenie słodczy.

Kobiety chcą zapanować nad słodyczami. Pytają, jak przestać jeść słodczy, ponieważ utrudniają im odchudzanie lub utrzymanie masy ciała. Podjadają słodczy, „zajadają stres” słodyczami, a wiele z nich podczas napadów kompulsywnego jedzenia sięga głównie po słodczy. Na końcu czują ogromne wyrzuty sumienia.

W TYM ROZDZIALE

Odpowiemy na pytania:

- Czy słodczy zawsze są niezdrowe?
- Czy można jeść słodczy na diecie odchudzającej?
- Jak radzić sobie z pokusą jedzenia słodczy?
- Jak jeść słodczy świadomie i bez wyrzutów sumienia?

Właśnie dlatego, że trudności ze słodyczami przejawiają się w różny sposób, a przyczyny nadmiernego jedzenia słodczy są złożone, nie ma jednego magicznego sposobu, który pomoże wszystkim. Popularny detoks cukrowy, usunięcie słodczy z domu lub zamienianie słodczy na fit desery lub słodziki nie zadziała na każdego. Oczywiście ograniczanie cukru i produktów zawierających cukier dodany sprawia, że nasze odżywianie staje się zdrowsze. Stosowanie słodzików podczas odchudzania pomaga zmniejszyć kaloryczność diety. **Niestety to wszystko nie eliminuje przyczyn trudności ze słodyczami.**

Innym problemem, jaki obserwuję podczas spotkań w gabinecie, jest stosowanie restrykcyjnych diet lub całkowite odmawianie sobie słodczy i ulubionych produktów. Takie diety stają się niesmaczne i niesatysfakcjonujące oraz nieskuteczne, ponieważ nie jesteśmy w stanie na nich długo wytrwać. Nawet jeżeli osiągniemy efekty na takiej diecie, po jej zakończeniu wracamy do wcześniejszych nawyków i jemy w nadmiernej ilości to, czego sobie odmawialiśmy.

Dlatego nie powiem Ci: "Wyeliminuj cukier i zastąp go marchewką" albo "Jeżeli chcesz schudnąć, możesz jeść tylko fit słodczye."

**NIE POWIEM CI:
WYELIMINUJ
CUKIER I ZASTĄP
GO MARCHEWKĄ.
ALBO
JEŻELI CHCESZ
SCHUDNĄĆ,
MOŻESZ JEŚĆ
TYLKO FIT
SŁODYCZE.**



Jeżeli chcesz ograniczyć słodczy, bo czujesz, że jest ich za dużo, z tego e-booka dowiesz się, jak to zrobić. Ograniczenie słodczy nie oznacza, że musisz z nich całkowicie zrezygnować.

A jeżeli straciłaś nad nimi kontrolę, zrozumiesz, dlaczego tak się dzieje, dlaczego popularne metody działają na chwilę i jak odzyskać spokój.

Dzięki wiedzy, którą zdobędziesz w tym rozdziale i zrozumieniu przyczyn sięgania po słodczy nauczysz się włączać je do swojego odżywiania tak, aby nie powodowały wyrzutów sumienia, przejadania się lub porzucenia diety odchudzającej.

DLACZEGO JEMY SŁODYCZE?

Słodycze to produkty, których głównym (czasem prawie jedynym) składnikiem jest cukier lub są połączeniem cukru i tłuszczu. Taka mieszanka jest bardzo przyjemna - słodki smak odczuwamy bardzo szybko, a tłuszcz jest nośnikiem smaku. Dla naszego mózgu, ukształtowanego na drodze ewolucji, słodycze są też bardzo atrakcyjne, ponieważ są wysokokaloryczne i szybko dostarczają energii, a takie pokarmy pozwalały przeżyć.

W obecnych czasach, kiedy nie musimy poszukiwać pożywienia i mamy nieograniczony dostęp do produktów wysokoodżywczych, słodycze nie są już konieczne do przeżycia, ale nasz mózg nadal reaguje na nie pozytywnie.



Dostępność słodyczy w każdym sklepie, stacji benzynowej, a nawet w aptece powoduje, że stale jesteśmy narażani na radzenie sobie z pokusą ich jedzenia. Obecność słodyczy wokoło to nie jedyny problem. Słodycze wrosły w naszą kulturę i kojarzą się z relaksem, nagrodą i rozrywkowym sposobem spędzania czasu. Filmy i reklamy też mają wpływ na rolę słodyczy. Pamiętamy Bridget Jones jedzącą lody na pocieszenie i batonik, po którym możemy “poczuć smak raju”. Słodycze stały się symbolem odskoczni od szarej rzeczywistości i czymś innym niż tylko produkt spożywczy.

Problem ze słodyczami polega na tym, że w ciągu życia uczymy się, że słodycze, poza przyjemnością płynącą ze słodkiego smaku, wyciszają emocje, pomagają zapomnieć o problemach, odciąć się od trudnych myśli i poprawić nastrój w ciągu kilku minut. Ponieważ stres i wyzwania towarzyszą nam praktycznie codziennie, w pewnym momencie słodycze mogą stać się stałym elementem dnia i ważnym regulatorem nastroju. Kiedy połączymy nieograniczoną dostępność słodyczy, stres, jakiego doświadczamy, tempo życia i trudne emocje, z którymi sobie nie radzimy, słodycze stają się lekiem na całe zło.



Dlatego nie można rozwiązać problemów z nadmiernym jedzeniem słodczy, jeżeli będziemy się skupiać tylko na tym, żeby ich nie jeść, a nie weźmiemy pod uwagę kontekstu, w którym żyjemy oraz wszystkich powodów, dla których jemy słodczy.

Diety niskowęglowodanowe, post warzywny, detoksy cukrowe lub całkowita abstynencja powodują, że słodczy na jakiś czas znikają z naszego talerza (i życia), ale przyczyna - nie. To dlatego czasami trudno nam zrozumieć, że potrafimy przez długi czas nie jeść nic słodkiego, a kiedy przychodzi stresujący moment, gorszy czas, nadmiar obowiązków lub święta, tracimy kontrolę.

W zajądaniu się słodczymi nie chodzi tylko o to, że uwielbiamy słodki smak. W podjadaniu słodczy nie chodzi o uzależnienie się od cukru. Kiedy mamy problem z nadmiernym jedzeniem słodczy, przyczyna może leżeć w sposobie odżywiania. Najpierw warto przyjrzeć się temu, czy nie jemy za mało, czy posiłki są pełnowartościowe, sycące i smaczne. Ale najczęściej przyczyny szukamy głębiej.

NAWYKI ŻYWIENIOWE SĄ JAK WIERZCHOŁEK GÓRY LODOWEJ

Nawyk częstego i nadmiernego jedzenia słodczy to widoczna część ponad taflą wody. Pod nią często kryje się nastawienie, sposób myślenia, różne emocje i potrzeby. Z tego powodu, zmienianie jadłospisu, kombinowanie ze składem posiłków, liczenie kalorii, czyli skupianie się tylko(!) na aspekcie żywieniowym, bez wyeliminowania przyczyn, nie wystarczy. Zaczniemy więc od początku.

CZY NIE JESZ ZA MAŁO?

Wiele sytuacji, w których mamy ochotę na coś słodkiego, wynika ze sposobu odżywiania i z tego, jak jedliśmy w ciągu dnia.

Niskokaloryczna dieta, nie zbilansowane posiłki, niedojadanie - to wszystko będzie instynktownie kierowało naszą uwagę w kierunku jedzenia. Ponieważ **słodycze są szybkim, łatwo dostępnym źródłem energii i nie wymagają czasu i wysiłku na przygotowanie**, sięgamy właśnie po nie, a nie po pełnoziarnistą kanapkę z hummusem i warzywami.

JEŻELI OD OSTATNIEGO POSIŁKU MINĘŁO DUŻO CZASU...

...ochota na coś słodkiego jest naturalna, ponieważ organizm potrzebuje szybkiej dostawy energii. Najlepiej w produkcie, który nie będzie długo trawiony. Słodycze dostarczają dużo energii przy małym wysiłku i pasują idealnie, prawda?

JEŻELI IŁOŚĆ ENERGII JAKĄ DOSTARCZASZ SWOJEMU CIAŁU...

...jest niewystarczająca, np. jesteś na niskokalorycznej diecie, nie dojadasz, nie jesz pełnowartościowych posiłków, tylko lekkie przekąski lub w ogóle nie jesz śniadania, w ciągu dnia możesz mieć spadki energii oraz obniżone stężenie glukozy we krwi. Na te sygnały organizm reaguje pobudzeniem ośrodka głodu, zmęczeniem lub bólem głowy. Znow słodycze bardzo pasują jako zastrzyk energetyczny i w tym przypadku często pojawiają się wieczorem.



NAWYKI ŻYWIENIOWE
SĄ JAK WIERZCHOŁEK
GÓRY LODOWEJ



CZY NIE JESZ ZA MAŁO? C.D.



JEŻELI TO CO JESZ, NIE DO KOŃCA CI SMAKUJE...

...nie jest satysfakcjonujące, bo jesteś na diecie, chcesz mocno kontrolować swoje odżywianie i raczej wybierasz to, co “powinno się jeść”, a nie to, co naprawdę lubisz, będziesz szukać smakowitości i satysfakcji gdzie indziej. Domyślasz się gdzie. Co ma większą smakowitość niż słodczyce? No właśnie.

JEŻELI WYKLUCZASZ SŁODKI SMAK...

...nie jesz owoców, słodkich warzyw ze względu na zawartość węglowodanów, wysoki indeks glikemiczny lub inne zasady żywieniowe, których przestrzegasz, po pewnym czasie może Ci go brakować. Trudno się oprzeć wysoko energetycznym batonikom lub ciastom, gdy od dłuższego czasu chodzi za nami coś słodkiego, a my ograniczamy ten smak. Lepszym rozwiązaniem jest regularne jedzenie słodkich produktów, jak owoce, słodkie warzywa, np. ziemniaki, marchew, buraki, które mają niską gęstość energetyczną i właściwości sycące. A w okresach większego zapotrzebowania na węglowodany - włączenie większej ilości produktów zbożowych pełnoziarnistych.



JAK WYGLĄDA GÓRA LODOWA POD POWIERZCHNIĄ?

Kiedy wyeliminujemy czynniki żywieniowe, czyli jemy do syta, nie jesteśmy głodni, przygotowywane posiłki nam smakują, ale nadal nie radzimy sobie ze słodyczami, szukamy przyczyny nie w sposobie odżywiania, ale pod powierzchnią naszej góry lodowej.

Uwielbiamy słodycze nie tylko dlatego, że dodają energii i mają słodki smak. Uwielbiamy, jak na chwilę poprawiają nastrój, że pełny brzuch pomaga zapomnieć o trudach dnia codziennego i że możemy się nagrodzić, kiedy wieczorem dzieci śpią. **Jedząc słodycze, czujemy ulgę, bo na chwilę możemy odpuścić dietę, oczekiwania innych i wysoką poprzeczkę, którą same zawiesiłyśmy.** Możemy na chwilę nic nie musieć.

Po zjedzeniu słodyczy czujemy się lepiej. Słodki smak od dzieciństwa powoduje stan uspokojenia i dobrostanu - słodkie mleko, lody w nagrodę na koniec roku i ciasto upieczone przez ukochaną babcię, cukierki od dziadka.



POPRZECZ SŁODYCZE
ZASPOKAJAMY NIE TYLKO
POTRZEBĘ FIZYCZNEGO
GŁODU.

Słodyczami okazujemy uczucia (kupujemy bombonierkę z kwiatami, świętujemy z bliską osobą przy szampanie i truskawkach w czekoladzie), pocieszamy samych siebie, poprawiamy nastrój.

Jedzenie jest najprostszą i najbardziej dostępną metodą na zaspokojenie potrzeb niezwiązanych z głodem:

- ✓ **bliskości** - posiłki w towarzystwie dają radość, poczucie przynależności i akceptacji innych
- ✓ **bezpieczeństwa** - jedzenie słodczy w stresujących sytuacjach może być próbą ukojenia niepokoju i przywrócenia poczucia bezpieczeństwa
- ✓ **więzi** - jedzenie może być sposobem na wypełnienie pustki, którą czujemy w samotności
- ✓ **pocieszenia** - kiedy życie nas nie rozpieszcza, jedzenie może rekompensować złe chwile lub pomaga zapomnieć
- ✓ **przyjemności** - na diecie odchudzającej, kiedy odmawiamy sobie ulubionych produktów lub kiedy jedzenie jest jedyną przyjemnością w ciągu dnia
- ✓ **ukojenia** - słodczy pomagają chwilowo wyciszyć emocje i poczuć jakby efekt znieczulenia

Jeżeli chcesz odzyskać kontrolę w jedzeniu słodczy, dieta niskowęglowodanowa, detoks od cukru, kolejne ograniczenia nie zadziałają trwale, bo wciąż zajmujesz się tylko jedzeniem, a przyczyna jedzenia słodczy pozostaje. Możemy mieć ogromną motywację i siłę woli, żeby nie jeść słodczy nawet przez długi czas, ale stres w życiu i napięcie nie znikną, nadal będziemy doświadczać trudnych emocji lub chodzić na przyjęcia.



MOŻESZ PORADZIĆ SOBIE ZE SŁODYCZAMI, JEŻELI ZAJMIESZ SIĘ POWODAMI, DLA KTÓRYCH JE JESZ. WYTRZYMANIE PRZEZ 2 TYGODNIE BEZ CUKRU DAJE POZORNĄ KONTROLĘ NAD SŁODYCZAMI, KTÓRA ZWYKLE KOŃCZY SIĘ PO PIERWSZYM BATONIKU.

PROBLEMEM NIE JEST CUKIER, ALE TO JAK Z NIEGO KORZYSTAMY.

Zanim zaczniesz szukać sposobów na ograniczenie cukru, przyjrzyj się miejscu, jakie w Twoim życiu pełnią słodyczne.

Pomogą Ci pytania:

- Po co jesz słodyczne? Jakie potrzeby realizują?
- W jakich sytuacjach, przy jakich osobach, w jakich miejscach Twoja uwaga idzie w kierunku słodczy?
- Jak się czujesz przed, a jak po ich zjedzeniu?
- W jaki sposób jesz słodyczne: szybko, w ukryciu i wyrzucasz opakowania, żeby nikt nie widział? Czy spokojnie, z zadowoleniem?
- Czy znasz inne sposoby na poprawę nastroju i zadbanie o siebie niż słodyczne?
- Kiedy ostatnio czułaś, że udało Ci się naprawdę zatroszczyć o siebie?
- Czy dajesz sobie przyzwolenie na jedzenie słodczy, czy są na Twojej liście produktów złych i zakazanych?
- Czy jedzenie słodczy wpływa na to, jak o sobie myślisz? Lub na relacje z innymi?

Odpowiedzi są pierwszym krokiem do tego, żeby inaczej jeść słodyczne. Bo słodyczne nie są problemem same w sobie.

Może to będzie kontrowersyjne, ale moim zdaniem słodyczne same w sobie nie są problemem i nie musimy rezygnować z tej części naszego życia. Słodkie momenty mogą być częścią zdrowego odżywiania, które praktykujemy na co dzień. Nie ma w tym nic złego, że słodkie produkty sprawiają nam przyjemność. Słodyczne nie są zarezerwowane tylko na gorszy dzień, nie są grzeszkiem lub porażką. Mogą być elementem zdrowego stylu życia. Wszystko zależy od tego, ile ich jemy i jaką mamy z nimi relację.

PO CZYM POZNAĆ, ŻE JEDZENIE SŁODYCZY STAJE SIĘ PROBLEMOWE:

Kiedy chcesz zaspokoić nimi potrzeby, których nie da się zaspokoić jedzeniem.

Kiedy jedzenie słodczy jest jedyną ucieczką od problemów i sposobem na radzenie sobie ze stresem i trudnymi emocjami.

Kiedy na co dzień zakazujesz sobie słodczy, a zjedzenie nawet w niewielkiej ilości wywołuje myślenie, że wszystko stracone. W efekcie albo porzucasz odchudzanie, albo zaczynasz się objadać.

Kiedy na zjedzenie słodczy musisz zasłużyć, np. jedząc bardzo zdrowo, w dzień treningowy lub po ich zjedzeniu czujesz przymus wyrównania kalorii - robisz dodatkowe ćwiczenia, nie jesz kolacji.

O ZDROWYM ODŻYWIANIU MÓWI TO, JAKIE DECYZJE PODEJMUJEMY NA CO DZIEŃ, A NIE FAKT JEDNORAZOWEGO ZJEDZENIA CZEKOLADY.

DLACZEGO JEMY SŁODYCZE, CHOĆ JAKOŻ BARDZO NIE CHCEMY TEGO ROBIĆ?

Tak działa siła nawyku. Na początku jest bodziec.

Bodźcem może być miejsce, np. kanapa, sklep, ale też stres, napięcie w ciele, ucisk w brzuchu, jakaś przykra emocja lub zmęczenie. Jeżeli na ten bodziec zareagowałaś jedzeniem słodocy i pojawiły się przyjemne uczucia (jeszcze przed wyrzutami sumienia) lub przynajmniej jakiś dyskomfort się zmniejszył, mówimy, że zachowanie (tu: jedzenie słodocy) wywołało nagrodę.



**JEMY SŁODYCZE,
PONIEWAŻ
WCZEŚNIEJ TO
„DZIAŁAŁO”.**

Najczęściej na krótko i z późniejszymi wyrzutami sumienia, ale jednak było ucieczką od emocji i siebie. Być może nagradzałaś się słodocymi po ciężkim tygodniu, a może podjadanie z szafki pomagało Ci przetrwać wieczór ze zmęczonymi dziećmi. W tym sensie działało, dlatego to powtarzałaś, pomimo późniejszych wyrzutów sumienia. Tak utrwalił się schemat zachowania.

Kiedy następnym razem pojawi się bodziec, wybierzemy takie zachowanie, które przyniesie nagrodę. Będziemy powtarzać te zachowania, które powodują coś dobrego. W ten sposób utrwala się pętla nawyku, a my pod wpływem stresu będziemy jeść słodocy, oczekując nagrody w postaci ulgi i uspokojenia.

Kiedy nawyk mocno się utrwali, w trudnych momentach, stresie lub napięciu zaczynamy doświadczać przymusu jedzenia słodocy, żeby znów poczuć się dobrze. Nawyk jest automatyczny, dlatego często o zjedzeniu słodocy zdajemy sobie sprawę dopiero po pustym opakowaniu.

Słodycze dają natychmiastową ulgę, poprawę nastroju, przyjemność. Pozytywne efekty pojawiają się szybko. Z drugiej strony negatywne konsekwencje nie są odczuwane od razu, tylko odroczone w czasie. Dolegliwości żołądkowe, osłabienie na skutek spadku stężenia glukozy we krwi oraz wyrzuty sumienia mogą pojawić się znacznie później. Wiemy też, że od jednej czekolady od razu nie przytyjemy, nie doznamy uszczerbku na zdrowiu. W bilansie zysków i strat zjedzenia słodczy szybka nagroda przechyla szalę.

Jedzenie słodczy jest więc silnym nawykiem, utrwalonym schematem zachowania, który pełni ważną rolę w naszym życiu.



JAKĄ ROLĘ PEŁNIĄ SŁODYCZE W TWOIM ŻYCIU?

Czym są dla Ciebie słodycze? W czym Ci pomagają?

Jaki pozytywny efekt dają? Rozładowują napięcie? Są chwilą dla siebie, kiedy dzieci śpią?

A może jedyną wolną chwilą, którą sobie dajesz lub przyjemnością, których Ci brakuje?

Teraz wyobraź sobie, że zabierasz to wszystko, nie dając nic w zamian. Nie ma uspokojenia, nie ma nagrody. To, co było trudne, nadal jest i jeszcze nie możesz z tym nic zrobić.

Tak działa dieta bez słodczy. Bez zaopiekowania się sobą w tym, co trudne. Jak możesz się zaopiekować sobą, zamiast zakazywać?



Złe nawyki lub niechciane przyzwyczajenia zwykle ujawniają się wtedy, kiedy jesteśmy nieuważni, czyli nie zwracamy uwagi, jak się czujemy i jak reagujemy. Tracimy **uwagę** podczas intensywnej pracy lub w zabieganym dniu. Zaczynij zauważać momenty, w których masz ochotę na słodczy lub przychodzi myśl „muszę zjeść coś słodkiego”. Zauważenie, to pierwsza rzecz, jaką trzeba zrobić, żeby zatrzymać automatyczną pętlę nawyku.

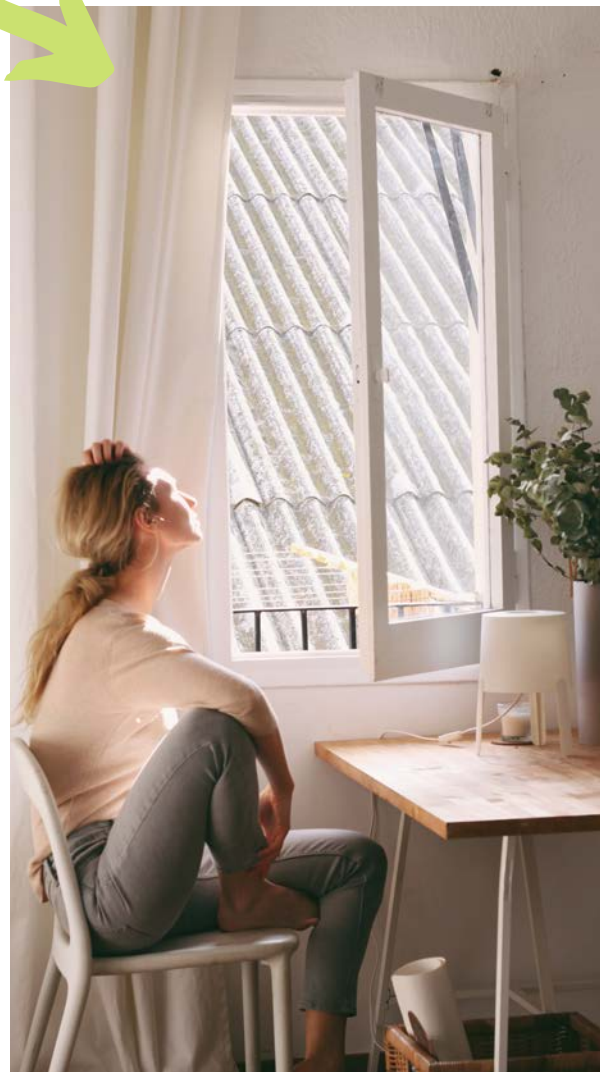
JAK RADZIĆ SOBIE Z OCHOTĄ NA SŁODYCZE?

Kiedy masz ochotę na słodczy teraz, zatrzymaj się - usiądź na chwilę, nastaw stoper na 10 minut. Zwróć uwagę na to, co na zewnątrz i co dzieje się w Tobie. Przez te kilka minut spróbuj odpowiedzieć (najlepiej na kartce) na pytania:

- **Co się dzieje dookoła?** (Gdzie jesteś? Co robisz?)
- **Co się wydarzyło przed chwilą?** (Jak na to zareagowałaś?)
- **Jak się czujesz?** (Czy towarzyszą Ci jakieś emocje? Może zmęczenie lub nuda?)
- **Jakie myśli się pojawiają?** W kierunku czego kieruje Cię Twój umysł?
- **Jak się czuje Twoje ciało?** (Czy jest głodne, zmęczone, spragnione, napięte?)

Uważne zatrzymanie pomaga podjąć świadomy wybór, odpowiedzieć na pytanie:

Co zrobię następnie?



Kiedy masz ochotę na słodczy teraz, jesteś w punkcie wyboru między starym nawykiem, czyli tym, co zwykle robisz w takiej sytuacji a nowym zachowaniem. Tym, co będzie Cię pchać do starego nawyku jedzenia słodczy, mogą być trudne uczucia, których właśnie doświadczasz i chęć ucieczki od nich. Ale to jest droga, która oddala Cię od rezultatu, od bycia osobą, jaką chcesz być (a zakładam, że nie chcesz być osobą, która zajada stres i je słodczy, czując przymus). **Jest też druga droga, która przybliży Cię do schudnięcia, zdrowego odżywiania i bycia osobą, jaką chcesz być.** Ale jest nowa, niepewna i przez to trudniejsza.

Wiele osób mówi:

“Chciałabym jeść zdrowo, ale ciągnie mnie do słodczy.”

“Chciałabym trzymać się celów związanych z utratą wagi, ale czuję się zestresowana i dlatego jem słodczy.”

“Chciałabym pójść nową drogą, ale ciągnie mnie do starej.”

Czekamy, aż przyjdzie dobry czas, uspokoi się w pracy, poczujemy się lepiej, zmotywowane i wtedy nie będziemy musiały jeść słodczy. Albo próbujemy zastąpić słodczy czymś zdrowym lub inną czynnością, żeby odwrócić uwagę i mówimy, że nie działa, bo stres nie zniknął.

Nie musisz czekać, aż ochota na słodczy zniknie, żeby poradzić sobie z nimi. Wierz mi, osoby, które rzadko jedzą słodczy, też mają na nie ochotę. Nie musisz walczyć z myślami o słodczych lub przykrymi uczuciami, żeby świadomie wybierać lepszą drogę. **Możesz doświadczać stresu lub trudnych uczuć i jednocześnie (a raczej pomimo ich) iść w kierunku tego, na czym Ci zależy.**

Mogę ćwiczyć, **pomimo tego** że mi się nie chce, bo zależy mi, aby nie bolał mnie kręgosłup.

Mogę gotować wieczorem, **choć** nie czuję się zmotywowana, bo wiem, że kiedy nie będę miała jedzenia, kupię w sklepie słodczy.

Mogę nie wejść do sklepu po słodczy, **pomimo tego** że jestem przygnębiona, bo wiem, że to i tak nie pomoże mi na dłuższą metę. Mogę wybrać przytulenie się do kogoś.

Mogę pójść na siłownię **pomimo** lęku przed oceną.



PYTANIA, KTÓRE POMAGAJĄ DOKONAĆ WYBORU:

Czy zjedzenie słodczy pomoże mi w tym, co teraz przeżywam?

Jak się będę czuć po ich zjedzeniu?

Czy jedzenie słodczy przybliży mnie do bycia osobą, jaką chcę być?

Czy jestem gotowa doświadczać trudnych uczuć/stresu i jednocześnie trzymać się celu związanego z utratą wagi?

Czy jestem gotowa robić to, na czym mi zależy (na zdrowiu, dbaniu o siebie, wadze) i być osobą, jaką chcę być, pomimo trudności?



ZATRZYMAJ SIĘ I POMYŚL, CO MOŻESZ ZROBIĆ, ABY POMÓC SOBIE W STRESIE. JAK MOŻESZ SIĘ SOBĄ ZAOPIEKOWAĆ W TYM, CO TERAZ TRUDNE?

Jakie znasz inne sposoby, dzięki którym poradzisz sobie z emocjami i zaspokoisz swoje potrzeby, ale nie będą związane z jedzeniem? Co możesz zrobić innego?

Prawdopodobnie na początku niewiele rzeczy da Ci taką ulgę i przyjemność, jak słodczy. Nowe zachowanie nie sprawi, że stres nagle zniknie. Ale jeżeli nie chcesz iść starą drogą, świadomie szukaj lepszego kierunku.

Sprawdzaj, testuj i utrwalaj nowe zachowanie małymi krokami. Z czasem stary nawyk będzie się wygaszał, a nowy utrwał.

MOJA LISTA PRZYJEMNOŚCI

Spróbuj stworzyć własną listę czynności, które możesz zrobić, zamiast sięgać po słodycze. Znajdź sposoby, które będą dla Ciebie przyjemne, jednocześnie proste i niewymagające dużego wysiłku.

To nie znaczy, że wprowadzenie alternatywnych zachowań zadziała jak przycisk “off”, który wyłącza niechciany nawyk. Że w stresie nie zechcesz pójść do sklepu, a podczas oglądania serialu nie pomyślisz o słodyczach.



OTO KILKA PROPOZYCJI MOICH PACJENTEK:

- kąpiel w wannie
- gorący prysznic
- głaskanie kota
- zabawa ze zwierzęciem
- aromatyczna herbata
- telefon do kogoś bliskiego
- oglądanie magazynu modowego
- czytanie książki
- kolorowanie
- oglądanie zdjęć z wakacji
- ciekawy film na YouTube
- posprzątanie w szufladzie

Teraz sprawdź, czy te czynności, które zapisałaś, są dostępne. Czy masz książkę, którą mogłabyś przeczytać lub płyn do kąpieli? Przygotuj się wcześniej. Aby nowe, alternatywne zachowania mogły zastąpić jedzenie słodyczy, powinny być przyjemne, proste i łatwo dostępne.

**ABY NOWE ZACHOWANIA
MOGŁY ZASTĄPIĆ
JEDZENIE SŁODYCZY,
POWINNY BYĆ
PRZYJEMNE, PROSTE I
ŁATWO DOSTĘPNE.**



OD CZEGO ZACZAĆ OGRANICZANIE SŁODYCZY?

Wiesz już, że słodczy mogą być elementem zdrowego odżywiania. Dlatego nie traktuj jak porażki sytuacji, w której nie uda Ci się zastąpić jedzenia słodczy innym zachowaniem lub zdecydujesz się je zjeść. Zjadłś, świat się nie zawalił, Twoje starania nie są zaprzepaszczone i nadal jesteś osobą, która stara się o siebie dbać. Warto jednak mieć świadomość, że kiedy jemy dużo słodczy, a w trudnych sytuacjach czujemy przymus, w dłuższej perspektywie czasu może to wpłynąć na nasze zdrowie i samopoczucie. Całkowite zrezygnowanie z cukru może być kuszące. Wydaje się rozwiązaniem wszelkich dylematów, ale nie jest skuteczne dla każdego. Jeżeli nie chcesz rzucać słodczy, widzisz, że okresy zakazywania powodują u Ciebie przejadanie się, pierwszym krokiem odzyskania kontroli, jest ograniczanie ilości cukru, świadome wybieranie, a w kolejnych etapach uważne jedzenie i praca nad samokontrolą.



STOSUJ ZAMIENNIKI CUKRU (NP. SŁODZIK, KSYLITOL, ERYTRYTOL, STEWIA, DAKTYLE, BANANY)

Pierwszym etapem ograniczania słodczy i ich jedzenia pod wpływem stresu lub emocji jest nierezygnowanie z nich, ale jedzenie zdrowszych wersji. To może być pierwszy krok w kierunku zdrowszego odżywiania i odzyskania kontroli nad słodczymi. Czytaj składy produktów. Sprawdź, czy wśród ulubionych słodczy są takie ze zdrowszą alternatywą cukru. Może uda Ci się zamienić cukier do kawy na słodzik lub ksylitol, a słodkie napoje na takie bez dodatku cukru.

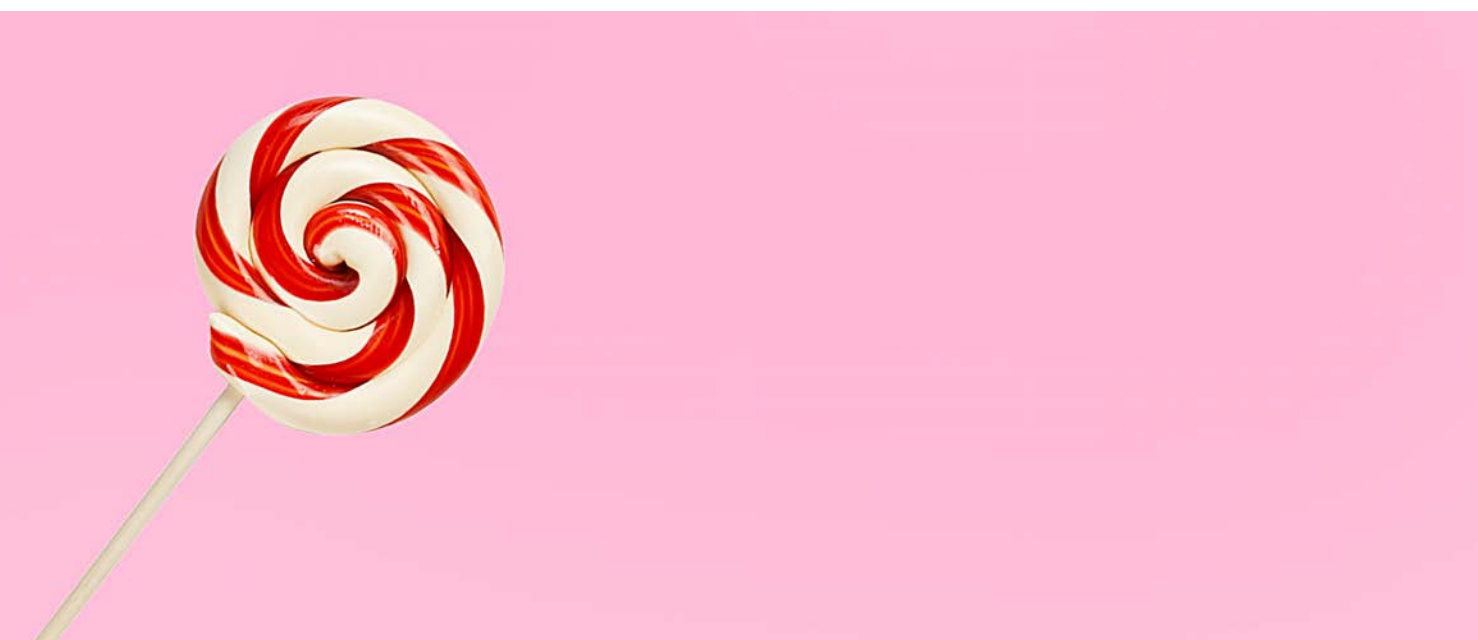
Pamiętaj, że alternatywy słodczy nie zawsze są mniej kaloryczne. Fit słodczy mają też taki minus, że uważamy je za zdrowsze i możemy ich zjeść za dużo. Tym sposobem nadal dostarczamy sporo kalorii. Producenci zamiast cukru mogą użyć więcej tłuszczu, soków owocowych itd. Fit słodczy najczęściej mają trochę lepszy skład, więcej odżywczych składników i błonnika, który będzie sycił na dłużej niż tradycyjne słodkie przekąski.

USTAL REGUŁY

Sprawdź, jak często pojawiają się u Ciebie słodycze i zmniejsz ilość na taką, która będzie dla Ciebie wyzwaniem, a nie restrykcją. Częstotliwość i ilości zmniejszaj stopniowo.

Np. jesz codziennie ciasto do kawy - jesz codziennie ciastko do kawy (wybierasz zdrowszą wersję, mniej kaloryczną) - jesz co drugi co drugi dzień - ciastko pojawia się 2 razy w tygodniu.

Reguły mogą być bardziej lub mniej elastyczne.



ŚWIADOMIE WYBIERAJ PORCJE

Jeżeli zdecydujesz się na zjedzenie słodyczy, możesz to potraktować jako totalną porażkę i nie zwracać uwagi na ilość, a możesz podejść świadomie i wybrać taką porcję, która zaspokoi potrzebę na coś słodkiego, ale nie będzie przejedzeniem się. Na pewno nie kupuj dużych i zapasowych opakowań na później, dla gości lub dla dzieci. Wybierz jednego loda na patyku, zamiast litrowego opakowania, które będziesz jeść przez kolejne godziny lub dni. Najpyszniejszą babeczkę, zamiast paczki ciastek, po których będziesz się źle czuć. Czy wiesz, że badania obrazowe mózgu pokazują, że najwięcej przyjemności dają pierwsze kęsy jedzenia, później spada stężenie neuroprzekaźników odpowiedzialnych za przyjemność? Dlatego wybieraj świadomie takie opakowanie, które będzie przyjemnością, a nie przejedzeniem się z wyrzutami sumienia.



PRZYGOTOWUJ SŁODYCZE W DOMU

Dzięki domowym słodkim przekąskom, możemy kontrolować porcję i korzystamy ze zdrowszych składników. Takie posiłki są bardziej odżywcze, sycące, nie jesteśmy po chwili głodni, jak po zjedzeniu kupnego batonika. Możemy obniżyć kaloryczność takich słodczy, indeks glikemiczny, użyć zamienniki cukru i wykorzystać takie składniki, na jakie mamy ochotę w danej chwili.

UWAŻNIE JEDZ SŁODKOŚCI

Uważne jedzenie polega na zwracaniu uwagi na czynność jedzenia wszystkimi zmysłami. Jedząc powoli i świadomie, zjadamy mniej, szybciej odczuwamy nasycenie i zaspokojenie słodkiego smaku. Słodycz poprawia nam nastrój i jemy z przyjemnością, bez wyrzutów sumienia. Słodkie posiłki warto jeść powoli, delektując się każdym kęsem, zwracając uwagę na smak, zapach, temperaturę, konsystencję, fakturę. Połóż na ładnym talerzyku lub w miseczce, pokrój na małe kawałki i jedz małą łyżeczką, bez telefonu, serialu i innych rozpraszaczy. Poczujesz różnicę.

**W OGRANICZANIU SŁODYCZY I
BARDZIEJ ŚWIADOMYM ICH JEDZENIU
POMOCNE JEST STOSOWANIE
5 STRATEGII SAMOKONTROLI.**

**WSZYSTKIE MOGĄ BYĆ SKUTECZNE,
JEŻELI ODPOWIEDNIO JE DOPASUJEMY.**

5 STRATEGII RADZENIA SOBIE Z POKUSĄ

1. UNIKANIE POKUSY

To najmniej skuteczna strategia do stosowania przez dłuższy czas, ponieważ jedzenie jest stale dostępne wokół nas i unikanie jest praktycznie niemożliwe. Ale na przykład, kiedy jesteśmy zmęczeni, zasoby siły woli są wyczerpane i jest większa szansa, że ulegniemy pokusie zjedzenia czekolady z szafki, ta strategia sprawdzi się idealnie. To proste, kiedy w szafce nie ma czekolady, nie zjemy jej.

Unikanie pokusy w wielu sytuacjach jest skuteczne, bo nie wymaga od nas dużego wysiłku. Dlatego na początku lepiej nie mieć zapasów słodczy w domu, dla dzieci, dla gości itp. Unikając pokusy, np. omijając sklep po pracy, dajemy sobie czas na zastanowienie, analizę tego, czego potrzebujemy lub przejście do innej strategii. Możemy unikać słodczy, miejsc, gdzie się znajdują lub sytuacji, rzeczy, które wywołują nawyk jedzenia słodczy.



UNIKANIE POKUSY W
WIELU SYTUACJACH
JEST SKUTECZNE, BO
NIE WYMAGA OD NAS
DUŻEGO WYSIŁKU.

Unikamy pokus, kiedy:

- **nie wchodzimy do sklepu, gdy mamy ochotę na coś słodkiego**
- **nie idziemy w piątek na zakupy, jeżeli zwykle dla odstresowania się, kupowałyśmy słodczy**
- **nie trzymamy słodczy w domu**
- **kupujemy kawę w kawiarni, gdzie nie ma słodkich ciast**
- **przygotowujemy drugie śniadanie w domu, żeby nie iść do kantyny w pracy, gdzie są słodczy**

5 STRATEGII RADZENIA SOBIE Z POKUSĄ C.D

2. KONTROLOWANIE OTOCZENIA

Kiedy już znajdziemy się w sytuacji, której nie udało się uniknąć (lub nie chcieliśmy), możemy kontrolować otoczenie, czyli zadbać, aby było najbardziej sprzyjające. Kiedy idziemy na przyjęcie, możemy usiąść dalej od słodkich przekąsek przy stole. Jeżeli jesteśmy w bliskiej relacji z gospodarzem, możemy zapytać, jakie przekąski będą lub przynieść coś na wspólny stół. Możemy nałożyć na talerz to, co chcemy zjeść i być jak najdalej od dokładki. Kiedy mamy dostęp do dużego opakowania słodczy (ktoś je przy nas, opakowanie leży w domu), możemy wydzielić sobie porcję, którą zjemy, a resztę oddać lub schować głęboko. Po upieczeniu ciasta warto nałożyć sobie porcję, schować resztę do pojemnika do lodówki, po czym zjeść, a po zjedzeniu odłożyć lub umyć naczynia i wyjść z kuchni.

Kontrolujemy otoczenie, kiedy:

- zwiększamy dystans
- zmniejszamy dostęp do słodczy, a zwiększamy dostęp do zdrowszych opcji
- odkładamy słodczy w trudno dostępne miejsce
- rozmawiamy z domownikami o obecności słodczy i szukamy kompromisu

**ZADBAJMY O
OTOCZENIE
SPRZYJAJĄCE NAM
I NASZYM CELOM**

3. ROZPRASZANIE UWAGI

Kiedy przychodzi ochota na coś słodkiego (i wiemy, że to nie jest głód), możemy zająć się czymś innym, aby odwrócić uwagę od pokusy i pozwolić jej odpłynąć, tak jak przypłynęła. Pokusa ma to do siebie, że pojawia się nagle, rośnie jak fala, ale po kulminacyjnym momencie odpływa. Nawet jeżeli się nią nie zajmujemy i nie walczymy z nią - mija. Najczęściej ochota przechodzi, a kiedy zajmujemy się innymi sprawami, możemy nawet nie zauważyć, że minęła.

Rozpraszamy uwagę, kiedy

- sprzątamy
- dzwonimy do kogoś, wysyłamy mail
- bawimy się ze zwierzęciem
- zajmujemy się czymś innym niż myślenie o tym, żeby nie zjeść

5 STRATEGII RADZENIA SOBIE Z POKUSĄ C.D

4. USTALENIE ZASAD

Ta strategia jest najbardziej skuteczna jeszcze przed sytuacją, która wyzwała pokusę. Polega na ustaleniu scenariusza i reguł zachowania, aby ułatwić sobie podjęcie dobrej decyzji później. Możemy ustalić zasadę, że jemy słodczyce dwa razy w tygodniu, a wcześniej wybieramy, co to będzie, w jakiej ilości, jeszcze zanim wejdziemy do sklepu. Jeżeli impulsywnie sięgamy po słodczyce w weekend, nie musimy czekać, aż przyjdzie piątkowy wieczór, aby wtedy walczyć z pokusą. Warto zaplanować ten trudny moment z wyprzedzeniem, przygotować się, abyśmy już rano wiedzieli, co nas czeka (np. kupić płyn do kąpieli, wcześniej sprawdzić menu w restauracji, jeżeli będziemy jeść poza domem) oraz obmyślić scenariusze trudnych sytuacji i rozwiązanie (co może się wydarzyć, co może nam utrudnić, co zrobimy, co powiemy)

Przykłady zasad:

- na przyjęciu wybiorę jeden najsmakowitszy kawałek ciasta i go zjem
- na wakacjach w jeden dzień jeden lód
- jeden batonik do kawy

Zauważ, że zasady dopasowujemy do sytuacji (jedzenie codziennie lodów przez cały rok nie jest najlepszym pomysłem, ale wakacje to wyjątkowy czas) oraz do momentu, w którym jesteś. Jeżeli codziennie jesz dużą porcję ciasta do kawy, a potem wieczorem jeszcze coś, zasada jednego batonika już będzie dużym wyzwaniem.



NIE ISTNIEJĄ IDEALNE ZASADY DLA KAŻDEGO. DOPASOWUJEMY JE DO SYTUACJI I MOMENTU, W KTÓRYM JESTEŚMY.



5 STRATEGII RADZENIA SOBIE Z POKUSĄ C.D

5. SKUPIENIE SIE NA CELU

To obok ustalania zasad druga strategia, która daje długotrwałe efekty, wzmacnia motywację i wytrwałość. Polega na przypomnieniu sobie swojego celu, a przede wszystkim wartości oraz tego, co dla nas ważne:

Dlaczego? (Dlaczego chcę schudnąć? Dlaczego chcę ograniczyć słodyczne? Dlaczego chcę jeść zdrowiej?)

Dlaczego te powody są dla mnie ważne?

Po co? (Co mi przyniesie dobrego, kiedy przygotuję sama coś słodkiego, zamiast kupić gotowca? Po co miałabym sobie odmówić czekolady?)

Jak się będę czuć? (Jak się będę czuć, kiedy zjem słodyczne? Jak będę się czuć, kiedy ich nie zjem? Które uczucia są trudniejsze?)

Czy moje działania będą mnie przybliżać do celu?

Czego potrzebuję?

Tę strategię można stosować na 2 sposoby:

1. W momencie, kiedy przychodzi pokusa, nastawiamy stoper na 5-10 minut. W tym czasie zapisujemy na kartce odpowiedzi na wszystkie pytania. Może się okazać, że przypomnienie sobie o celu i powodach zmiany sprawi, że ochota na słodyczne minie. Ale to nie jedyny słuszny rezultat. Może dojdiesz do wniosku, że nie warto albo że słodyczne długoterminowo nie pomogą Ci w trudnościach, bo potrzebujesz czegoś innego. Może być też tak, że zjesz słodyczne, ale bardziej świadomie, w mniejszej ilości niż chciałaś 10 minut temu.
2. Drugi sposób polega na tym, że w spokojnym momencie zapisujemy odpowiedzi na powyższe pytania, a w chwili, kiedy odczuwamy pokusę lub w trudnych momentach, możemy do tej kartki wrócić, przeczytać. Najlepiej, kiedy często przypominamy sobie o powodach zmiany.

JAK PRZESTAĆ JEŚĆ SŁODYCZE?

Z praktyki w gabinecie wiem, jak wiele kobiet chciałoby uwolnić się od słodyczy. Uwolnić, to znaczy nie jeść ich wcale, nie mieć na nie ochoty i potrafić kontrolować myśli o nich, aby nie ulegać pokusie. Dla wielu są „zakazanym owocem” i wywołują lęk, ponieważ nawet mała porcja czegoś słodkiego kończy się niekontrolowanym jedzeniem przez kolejne dni lub napadami objadania się. Zwłaszcza osoby odchudzające się umieszczają słodycze na liście produktów niedozwolonych. Decyzja, aby nie jeść słodyczy, powoduje, że starają się stłumić myśli o nich. Niestety próba niemyślenia ma taki skutek, że zaczynamy myśleć jeszcze więcej o tym, co chcemy stłumić. Spróbuj przez 5 minut nie myśleć o białym niedźwiedziu, a będziesz o nim myśleć częściej niż przez ostatni tydzień. W przypadku słodyczy jest podobnie.



Kiedy postanawiamy nie jeść słodyczy, nasz umysł traktuje cukier jak zagrożenie i włącza jakby radar nastawiony na szukanie tego zagrożenia. Radar sprawdza też, czy dobrze wykonujemy zadanie (jemy, czy nie jemy) i uwagę kieruje tam, gdzie w składzie jest cukier. Myśl „nie mogę jeść słodyczy” staje się bardziej natrętna i jesteśmy tak zaabsorbowani słodyczami, że szanse na zjedzenie rosną.

WPISANIE SŁODYCZY NA LISTĘ PRODUKTÓW ZAKAZANYCH MA NEGATYWNY SKUTEK.

Zaczynamy dzielić jedzenie na dobre i złe, dietetyczne i tuczące, odpowiednie na diecie odchudzającej i zakazane. Kiedy zjemy nawet niewielką ilość czegoś, co uważamy za złe, np. batonika lub skusimy się na słodką przekąskę w towarzystwie, mamy wyrzuty sumienia, bo złamałyśmy zasadę. Możemy też pomyśleć, że wszystko stracone, a cała dieta jest już bez sensu i zacząć jeść więcej i więcej.

Czy lody w dniu, kiedy zjadłyśmy cztery pełnowartościowe posiłki, naprawdę przekreślają nasze starania? Zdecydowanie nie!

Badania pokazują, że osoby stosujące diety odchudzające, mogą niekiedy jeść mniej, ale ograniczenia prowadzą często do przejadania się, zwłaszcza po zjedzeniu czegoś wysokokalorycznego, ogólnie uważanego za złe (np. czekolady lub krakersów). Czy to wina słabej woli tych osób? Zdecydowanie nie. Przyczyną są restrykcyjne zasady i ograniczenia. Udowodniono, że próby całkowitego niejedzenia słodczy paradoksalnie zwiększają prawdopodobieństwo przejadania się nimi. Nie mamy wątpliwości, że przejadanie się i napadowe objadanie jest skutkiem nadmiernych ograniczeń.

Badania badaniami. Przyjrzyj się, jak jest u Ciebie.

Czy jeżeli użyjesz słów: nie wolno, nigdy nie zjem, ochota na słodczy nagle magicznie zniknie, a stres, emocje lub trudności, które zajadasz słodczymi, odpłyną?

Czy świadomość, że nie wolno Ci jeść słodczy, sprawi, że będzie łatwiej się trzymać? No nie!

Im bardziej restrykcyjne i rygorystyczne będą Twoje zasady żywieniowe, również te dotyczące słodczy, tym większa szansa, że w chwili zmęczenia, braku zasobów lub po prostu gdy nie wytrzymasz tej presji, rzucisz się na to, co wcześniej zakazane w nadmiernej ilości. Nie dlatego, że już Ci nie zależy, czy motywacja spadła. Tak działa wyczerpanie zasobów siły woli i efekt reaktancji, czyli samokontrola się wyczerpuje, a zakazy rodzą opór.

CZY TO ZNACZY, ŻE MOŻNA JEŚĆ SŁODCZE?

Tak, nawet wtedy, kiedy chcemy schudnąć. Wiem, że może być trudno w to uwierzyć, zwłaszcza jeżeli od zawsze słyszałyśmy, że słodczy to puste kalorie, śmieciowe jedzenie i guilty pleasure (z ang. grzeszna przyjemność). Jeżeli tak myślimy o słodczach, po ich zjedzeniu czujemy wyrzuty sumienia, złość na siebie i przymus zadośćuczynienia, np. spalania tych kalorii chodzeniem lub bieganiem albo potrzebę, aby wcześniej zasłużyć treningiem.



Błędne myślenie o słodyczach bierze się z kategoryzowania jedzenia na dobre i złe, dietetyczne i tuczące, dozwolone i zakazane. To przykład błędu poznawczego tzw. myślenia czarno-białego, przez które widzimy wszystko w kategoriach skrajności, albo coś jest dobre, albo złe, albo się udało, albo nie udało, nie zauważając różnych odcieni szarości. Myślenie o jedzeniu i o sobie w taki sposób prowadzi do dużej surowości wobec siebie (*Jeżeli zjadłam dzisiaj słodycze, to znaczy, że zawałam*) i dostrzegania tylko tego, co się nie udało (*Nie ważne, że przez tydzień jadłam zdrowo, bo dzisiaj odniosłam porażkę*). Możemy też odwlekać to, co trudne i nowe, np. odchudzanie, zmianę nawyku jedzenia słodczy, bo z góry zakładamy, że może się nie udać. Trudno zacząć robić coś pod presją, że musi być zrobione na 100% dobrze, prawda?



Dietetyka nie jest czarno-biała, a produkty albo zdrowe, albo niezdrowe.

**JEDZENIE DOSTARCZA NAM PRZED E WSZYSTKIM
WARTOŚCI ODŻYWCZE I ENERGIĘ DO ŻYCIA,
NAWET CZEKOLADA, KTÓRA WYWOŁUJE TAKIE
WYRZUTY SUMIENIA.**

Jedzenie dostarcza nam przede wszystkim wartości odżywcze i energię do życia, nawet czekolada, która wywołuje takie wyrzuty sumienia. Każdy z produktów tzw. zakazanych dostarcza potrzebną energię i wartości odżywcze, a kluczowe jest, z czym je jemy, w jakiej ilości. Jak możemy o nich mówić puste lub śmieciowe? Czekoladę pakujemy do plecaka na wycieczkę w góry, a kiedy kupujemy ją w sklepie osiedlowym, staje się innym produktem? Słodycze są uważane też za tuczące. Tylko że nie tyjemy od określonych produktów, a od innych chudniemy.



Organizm pozostaje w równowadze energetycznej i nie tyje, ani nie chudnie, jeżeli otrzymuje tyle kalorii, ile potrzebuje. Masa ciała będzie się zwiększać, jeżeli z pożywieniem dostarczymy więcej kalorii, niż wydajemy w ciągu dnia. Oczywiście są produkty bardziej lub mniej kaloryczne i jeżeli w naszej diecie będą przeważać takie o dużej gęstości energetycznej (które w objętości dostarczają dużo kalorii), to bardziej prawdopodobny jest wzrost masy ciała. Ale nasz organizm nie decyduje na zasadzie: “Jem awokado, orzechy, łososia - nie tyję” lub “Zjadłam czekoladę, lody, ciastka - tyję”. Wszystkie wymienione produkty w 100g dostarczają dużo kalorii, ale to nie znaczy, że są z założenia złe.

Jest wiele wysokokalorycznych produktów, które warto wprowadzać na swój talerz, jak orzechy, awokado, masło orzechowe, suszone owoce i one mogą być składnikiem zdrowszych słodczy zrobionych w domu. Możemy przytyć, jedząc bardzo zdrowo i niezdrowo, a owsianka w zależności od składu może być bardziej kaloryczna niż kanapki.



Popatrz na jedzenie pod kątem tego, jak Cię odżywia, czyli ile składników odżywczych daje Twojemu ciału. Wśród słodczy znajdzie się wiele takich, które zawierają produkty mleczne, orzechy, suszone owoce, kakao, a one dostarczają białko, błonnik, witaminy i mikroelementy. Potem popatrz na wszystko, co zjadłeś dzisiaj, przez ostatni tydzień i ile wysiłku włożyłeś w zdrowe odżywianie. Docień to.

POPATRZ NA JEDZENIE POD KĄTEM TEGO, CZY CI SPRZYJA.

Czy całkowity zakaz jedzenia słodczy sprawia, że czujesz się lepiej? Czy czekoladowy batonik do kawy w porze drugiego śniadania odżywi Twoje ciało na tyle, żeby nie czuło się osłabione do obiadu?

**ANI NADMIERNE
RESTRYKCJE, ANI
BRAK ZASAD NAM
NIE SPRZYJAJĄ.**

ŚWIADOMIE I ELASTYCZNIE

Rozwiązaniem jest świadome i elastyczne podejście do słodczy, które mówi, że w Twojej diecie mogą pojawić się produkty bardziej słodkie i smakowite oraz że Ty decydujesz, kiedy, jakie i ile ich jesz. Takie podejście jest skuteczne, ponieważ chroni przed epizodami nadmiernego spożywania słodczy i powoduje, że Twój sposób odżywiania jest przyjemny. Smakowitość jedzenia jest niezwykle ważna w zmianie nawyków żywieniowych, ponieważ częstą przyczyną porzucenia diety i powrotu do starych przyzwyczajeń jest brak czerpania przyjemności i satysfakcji z posiłków. Dlatego włączenie produktów, które są mniej zdrowe, bardziej rekreacyjne i mniej odżywcze, ale smaczne i dające komfort zapewniają nam równowagę. Cały sposób odżywiania staje się przyjemny, bardziej satysfakcjonujący i po prostu łatwiejszy do utrzymania przez długi czas. Taki, który chcemy mieć cały czas i który nie kończy się w święta, urodziny i na wakacjach.



Odpuszczenie kontroli i zakazów nie oznacza, że mamy jeść słodczy zawsze, kiedy przyjdzie na nie ochota i w takiej ilości, jaką mamy potrzebę. Nie zachęcam Cię do codziennego i regularnego jedzenia słodczy. Chodzi o racjonalne jedzenie słodczy, a nie emocjonalne.

**W RACJONALNYM JEDZENIU SŁODYCZY ŚWIADOMIE
PODEJMUJEMY DECYZJĘ O ICH ZJEDZENIU.
WYBIERAMY, A NIE IDZIEMY ZA NAWYKOWYM I
EMOCJONALNYM PRZYMUSEM.**

W RACJONALNYM JEDZENIU SŁODYCZY WARTO PAMIĘTAĆ, ŻE:

NAJLEPIEJ, JEŻELI SŁODYCZE SĄ ELEMENTEM POSIŁKU.

Po pierwsze zjemy wtedy mniej. Po drugie zapobiegamy przed nagłym wzrostem stężenia glukozy we krwi, po którym następuje szybki spadek, co objawia się zmęczeniem, ospałością lub chęcią na ponowne zjedzenie słodyczy.

SŁODYCZE NIE POWINNY ZASTĘPOWAĆ POSIŁKU.

Zdarza się, że głód pojawia się niespodziewanie. Jesteśmy poza domem i nie mamy ze sobą jedzenia lub pracujemy i nie chcemy się odrywać. Sięgamy po słodką przekąskę i wracamy do zadań. Tak mijają kolejne godziny. Oszukaliśmy głód.

Kiedy od ostatniego posiłku minęło sporo czasu, a Ty sięgasz po słodycze, tak naprawdę zabierasz sobie okazję do zjedzenia odżywczego posiłku. Wieczorem zjadasz pełnowartościowy i duży posiłek, ale nadal możesz czuć nienasycenie, dlatego że Twoje ciało wciąż potrzebuje tego, czego nie dostało przez większość dnia. W efekcie zjesz za dużo. To jeden ze scenariuszy napadowego objadania się.



**ABY NOWE ZACHOWANIA
MOGŁY ZASTĄPIĆ
JEDZENIE SŁODYCZY,
POWINNY BYĆ
PRZYJEMNE, PROSTE I
ŁATWO DOSTĘPNE.**

NIE PATRZMY NA SŁODYCZE TYLKO PRZEZ PRYZMAT KALORII.

Pisałam wcześniej, że słodycze nie są pustymi kaloriami. Ta reguła dotyczy również takiej sytuacji, kiedy chcemy zjeść słodycze i z obawy przed nadmiarem kalorii rezygnujemy z posiłku, np. kolacji. Lepszym rozwiązaniem będzie zjedzenie najpierw kolacji zawierającej dużo błonnika (m.in. z warzyw), a później słodyczy. Błonnik spowalnia wchłanianie węglowodanów oraz szybciej się nasycimy.

ILE MOŻNA JEŚĆ SŁODYCZY?

Najlepiej, jeżeli słodycze są zaplanowane w ilości, która odpowiada naszemu zapotrzebowaniu kalorycznemu.

Wiem, że nie da się zaplanować nagłej ochoty na słodycze, ale można stworzyć własne zasady, które pomogą nam ich nie eliminować i jednocześnie stworzą bezpieczne ramy ich kontrolowania. Pamiętajmy, że nie tyle cukier szkodzi, ile jego nadmiar.

Być może słyszałeś o zasadzie 80/20.

To popularna zasada, która powstała jako sprzeciw do takich metod odchudzających, w których opieramy się na listach produktów dozwolonych i zakazanych.

Zasada ta mówi, że 80% tego, co jemy, powinno być: nisko przetworzone (np. warzywa i owoce), wysoko odżywcze (np. kasze, strączki, pełnoziarniste zboża, orzechy), a 20% mogą stanowić produkty mniej zdrowe, bardziej rekreacyjne i przetworzone.

Ta zasada nie jest idealna i bywa źle interpretowana. Na przykład są osoby, które przez 6 dni jedzą perfekcyjnie zdrowo, a w ostatni dzień robią tzw. “cheat day”, w zapominają o całej diecie i wszelkich zasadach. Takie odżywianie nie będzie korzystne ani dla naszego zdrowia, ani relacji z jedzeniem. Warto podkreślić, że jeżeli nie masz ochoty, nie musisz jeść w restauracji, czy kupować słodyczy, żeby spełnić te 20%. Twoją równowagą może być 10 lub 15%. Nie musisz też liczyć tej proporcji codziennie i płakać nad zjedzoną czekoladą, ponieważ dzisiaj wypadło na 30%. Warto popatrzeć, jak wygląda Twoje odżywianie w skali tygodnia lub miesiąca.

Muszę dodać, że zasada 80/20 nie jest jakąś magiczną liczbą. Nie ma żadnych badań naukowych, które mówią, że 20% mniej zdrowego jedzenia nie wpływa na nasz organizm i samopoczucie. Ono nadal jest mniej zdrowe.

**ZASADA
80/20**



W zdrowym odżywianiu (a zwłaszcza w odchudzaniu) ważne jest zdrowie psychiczne, relacja z jedzeniem i długoterminowość. Jeżeli nasz sposób żywienia chcemy nazwać stylem życia lub schudnąć trwale, to wymaga czasu i długoterminowych strategii. Którą z zasad jesteś w stanie dłużej utrzymać: wszystko albo nic, czy 80/20?

Pozwolenie sobie na słodczy nie oznacza, że wkraczasz na równię pochyłą lub że rezygnujesz z wszelkich zasad żywieniowych, ale

PODEJMUJESZ ŚWIADOMĄ DECYZJĘ

Zapytaj: Czy jestem naprawdę głodna, czy mam ochotę? Dlaczego chcę zjeść coś słodkiego? Po co? Czy zjedzenie słodczy w czymś mi pomoże? Jak będę się później czuć? Czy jest coś innego, co dałoby mi podobną satysfakcję?

Na stronie... znajdziesz więcej pomocniczych pytań

WYBIERASZ TO, CO CI SMAKUJE I NA CO MASZ OCHOTĘ

Po okresie odmawiania sobie słodczy zdarza się, że rzucamy się na nie i jemy to, co nam nie smakuje. Albo, żeby poczuć ulgę od stresu, sięgamy po to, co jest pod ręką bez pytania, czy to w ogóle lubimy. Tym razem wybierasz to, co naprawdę zaspokoi Twoje kubki smakowe.

NIE OSZUKUJESZ SAMEJ SIEBIE

Jeżeli masz ochotę na truskawkowe lody na patyku, nie oszukuj się, że daktylowe lody z wysokobiałkowym Skyrem to to samo. Ale sprawdzaj, o co chodzi w tej potrzebie. Chcesz zimne lody, czy chodzi za Tobą truskawkowy smak?

ZASADA 80/20 MÓWI O TYM, ŻE

- jednorazowe zjedzenie słodczy nie niweczy odchudzania
- jedząc od czasu do czasu burgera w restauracji lub batonika, nie stajesz się niezdrową i nie dbającą o siebie osobą
- można jeść zdrowo, smacznie i bez poczucia straty
- trzymanie się zasady “wszystko na 100%” daje efekty na krótko, a włączanie mniej zdrowych rzeczy pomaga wytrwać długoterminowo.

**JUŻ WIESZ, ŻE
RESTRYKCJE
POWODUJĄ
NADMIERNE
EMOCJONALNE
JEDZENIE, ALE MOŻE
CZUJESZ OPÓR PRZED
ICH PUSZCZENIEM
Z OBAWY PRZED TYM,
CO SIĘ STANIE.**

TO NATURALNE.

DECYDUJESZ O ILOŚCI

Sprawdzaj, jaka ilość Cię nasyci i jednocześnie nie wyrządzi Ci szkody. Pamiętaj, że największa przyjemność płynie z pierwszych kęsów.

DBASZ O SVOJE OTOCZENIE

O sklepy, w których robisz zakupy, o restauracje, do których chodzisz, o produkty, które trzymasz w domu. Najlepiej zjeść jedną porcję, niż kupić dużą paczkę i próbować zjeść część lub trzymać zapas lodów i starać się wydzielać po jednym. Szafka ze słodyczami to niepotrzebne narażanie się na pokusę.

JESZ Z PRZYJEMNOŚCIĄ

Szybkie jedzenie przed telewizorem lub w pośpiechu nie zaspokoi potrzeby na coś słodkiego. Najlepiej usiąść i uważnie delektować się smakiem.

NIE MASZ WYRZUTÓW SUMIENIA

Nie masz sztywnych zasad, zakazu słodczy, nie musisz się ukrywać, ani jeść na zapas, ponieważ od jutra nie zaczynasz diety. Nie łamiesz żadnego zakazu.

ZJEDZENIE SŁODYCZY NIE ZABURZA TWOJEGO ODŻYWIANIA

Nie musisz na nie zasłużyć, nie musisz wyćwiczyć treningiem i spalić, nie musisz jeść do końca samych warzyw. Zjadasz kolejny posiłek zgodnie z planem.

Odpuszczanie kontroli i zakazów nie jest proste.

Jeżeli nie potrafimy jeść świadomie, a słodczyce powodują na razie więcej lęku przed przytyciem niż przyjemności, będzie nam trudno zaspokoić potrzebę małą ilością.

Odrzucenie nagle wszystkich restrykcji, które były z Tobą przez wiele lat (nawet jeżeli wiesz, że są nadmierne i niepotrzebne) może być ryzykowne. Nie rzucaj się na głęboką wodę. Spróbuj małymi krokami. Jest na to rada.

Zacznij wprowadzać słodki smak do posiłków, które jesz na co dzień, w postaci produktów, które są dla Ciebie bezpieczne, np. owoce, miód, masło orzechowe, słodki jogurt, daktyle, tzn. takie, które nie powodowały objadania się. Uelastyczniaj zasady stopniowo. Kiedy nie mamy prawdziwej przyjemności z jedzenia, będziemy uciekać w stronę słodczych, które zawsze tę przyjemność dawały. Dlatego spróbuj zadbać o to, aby Twoje posiłki były przyjemne, smaczne i satysfakcjonujące codziennie. Przykłady znajdziesz w naszych przepisach.



JEŻELI POSIŁKI SĄ TYLKO ZDROWE LUB TYLKO DIETETYCZNE, A ODMAWIAMY SOBIE SWOICH COMFORT FOOD PRĘDZEJ CZY PÓŹNIEJ ZMĘCZYMY SIĘ (KONTROLA W KOŃCU SIĘ WYCZERPUJE) I RZUCIMY WSZYSTKO W KĄT. A TO PROSTA DROGA DO PRZEJADANIA SIĘ.

CO ZROBIĆ Z WYRZUTAMI SUMIENIA?

Zjadłaś słodycze, na dodatek więcej niż chciałaś. Z pozycji obserwatora, przyjrzyj się temu, co się stało. Wyciągnij rzeczowe wnioski. Może okazało się, że zjadłaś za małe śniadanie, w pracy same spotkania, a potem dopadł Cię głód, Ty nie miałaś nic do jedzenia, a koleżanki częstowały ciastem. Może właśnie zauważyłaś, że napięcie z Ciebie zeszło, czyli słodyczami chciałaś sobie pomóc w stresie. Bądź życzliwym i otwartym obserwatorem, a nie surowym krytykiem. Szukając złych rzeczy o sobie, będzie trudniej znaleźć przyczynę.

CO ZROBISZ
NASTĘPNIE?

Z ŻYCZLIWOŚCIĄ

Z CZUŁOŚCIĄ



Zauważyłaś, co się stało i widzisz przyczynę. Co zrobisz następnie? Pójdiesz w kierunku samobiczujących się myśli lub obietnicy, że od jutra koniec? Jest więcej możliwości. Spacer w ten lub następny dzień, ugotowanie posiłków na jutro, rozmowa z kimś o swojej trudności lub skonsultowanie się ze specjalistą, np. psychodietetykiem. Możesz też zaplanować posiłki na kolejne dni lub pomyśleć, jak bardziej zadbać o to, co było niezauważone, np. stres, niedojadanie, za mało snu, brak jedzenia w lodówce. Jak zadbać o siebie w tym trudnym? Z życzliwością.

W przepisach comfort food znajdziesz różne substancje i składniki słodzące, aby pokazać Ci, jak wiele jest źródeł słodkiego smaku. Do każdego przepisu wybrałyśmy takie słodzik, które naszym zdaniem najbardziej pasuje, ale pamiętaj, że to Ty decydujesz. Możesz użyć takiej ilości słodzika, która odpowiada Twoim kubkom smakowym, zamienić je na inne takie, które właśnie masz w domu lub w ogóle usunąć z przepisu, gdy danie jest dla Ciebie wystarczająco słodkie. Przy każdym przepisie zobaczysz informację o możliwości zamiany słodzika na dowolny z poniższej listy.

LISTA SUBSTANCJI I SKŁADNIKÓW SŁODZĄCYCH, KTÓRYCH MOŻESZ UŻYWAĆ JAKO ZAMIENNIKI W KAŻDYM PRZEPISIE:

CUKIER

To potoczna nazwa sacharozy, czyli dwucukru, który jest połączeniem glukozy z fruktozą. Otrzymuje się go z trzciny cukrowej (cukier trzcinowy) lub buraków cukrowych (cukier buraczany, czyli tradycyjny biały cukier spożywczy). Cukier trzcinowy i cukier buraczany niemal w całości składają się z sacharozy. Mają wysoki indeks glikemiczny i jedna łyżeczka cukru dostarcza ok. 20 kcal.

SŁODZIK (ASPARTAM)

To sztuczny środek słodzący, znacznie słodszy od cukru. Ze względu na dużą słodycz używa się go niewiele, dlatego dostarcza praktycznie 0 kcal i w takiej ilości jest bezpieczny dla zdrowia. Nie nadaje się do wypieków.

KSYLITOL

To substancja naturalna wytwarzana z brzozy, a jego smak jest najbardziej zbliżony do cukru. Ma o 40% mniej kalorii niż cukier, a indeks glikemiczny wynosi 8. Jest bardzo dobry do wypieków.

KSYLITOL

Substancja naturalnie występująca w niektórych owocach, ale ten w sprzedaży jest wytwarzany przez drożdże. Jest trochę mniej słodki niż cukier. Nie dostarcza kalorii, a indeks glikemiczny wynosi 0.

STEWIA

To roślina z rodziny astrowatych, w której listkach znajdują się słodkie glikozydy stewiolowe. W sprzedaży występuje w postaci listków lub proszku, tabletek, płynu, które zawierają glikozydy odpowiedzialne na słodycz. Potocznie wszystkie te produkty nazywamy stewią. Jest około 200 razy słodsza niż cukier, ale charakteryzuje się lekko gorzkawym smakiem. Nie dostarcza kalorii i ma niski indeks glikemiczny. Nie nadaje się do pieczenia.

MIÓD

Jest wytwarzany przez pszczoły z nektaru kwiatowego (np. miód wielokwiatowy i gryczany) i wydzielin na liściach drzew (np. miód spadziowy). Miód pszczeli jest mieszaniną glukozy, fruktozy oraz w mniejszej ilości też sacharozy. Zawiera niewielkie ilości mikroelementów i witamin. Łyżeczka miodu dostarcza około 40 kcal.

SYROPY

Są wytwarzane z soku klonowego (syrop klonowy) lub z agawy (syrop z agawy). Indeks glikemiczny syropu z agawy w zależności od producenta wynosi 15-30, a syropu klonowego ok. 69. Łyżeczka syropu z agawy dostarcza 25 kcal, syropu klonowego - 13 kcal

Jak możesz zauważyć, substancje słodzące różnią się właściwościami - inne będą zalecane cukrzykom lub w insulinooporności, inne osobom odchudzającym się bez występowania dodatkowych chorób. Możesz wybrać takie słodzik, jakie masz w domu lub skorzystać z listy zamienników. Jeżeli czujesz się niepewnie i nie chcesz nic zmieniać, działaj zgodnie z przepisem.

PRZEPISY



W e-booku znajdziesz dwa rodzaje przepisów:
słodkie przekąski
pełnowartościowe posiłki na słodko.

Wszystkie słodkie przekąski są

niskokaloryczne (do 300 kcal)
szybkie do wykonania w kilka minut
składniki łatwo dostępne w popularnych sklepach
(prawdopodobnie już masz je w domu)
Można je łatwo przygotować i zjeść między
posiłkami lub jako deser po głównym posiłku.

Pełnowartościowe posiłki są

zbilansowane, tzn. dostarczają białko, węglowodany i tłuszcze
sycące na długo
bogate odżywczo
Można je zjeść na każdy posiłek, śniadanie, obiad lub kolację.
Możesz przygotować sobie 2 porcje i zjeść np. przez 2 kolejne dni, na drugie śniadania.

W TEJ CZĘŚCI

dowiesz się

- jak korzystać z przepisów,
- jak zamieniać składniki
- jak dopasować przepisy do swoich potrzeb

Każdy przepis zawiera

- listę składników z podaną ilością w gramach oraz w miarach domowych (łyżka, pół szklanki itd.)
- listę proponowanych zamienników, aby ułatwić Ci ich przygotowanie i wykorzystać składniki, które masz w domu
- wartościowe odżywczo produkty, ale dodatkowo opisałyśmy szczególne atuty dania, np. wysoką zawartość białka, niski indeks glikemiczny
- wyliczoną zawartość makroskładników (białka, węglowodanów i tłuszczów)
- kaloryczność

Nie musisz ważyć składników. Nie podajemy ilości, bo tylko podana w przepisie jest odpowiednia. Możesz użyć połowę zaproponowanej ilości lub więcej, jeśli masz ochotę. Większość przepisów się uda, nawet bez trzymania co do grama. Podana kaloryczność została obliczona dla przepisu, więc bez ważenia produktów lub stosując zamienniki, ulegnie zmianie. Ale jeżeli nie liczysz kalorii, nie przejmuj się tym. Nie jest to konieczne, ale mając wiedzę o kaloryczności dania z e-booka, możesz porównać ją z ulubionym batonem oraz sprawdzić, na jak długo Cię sycą, jak Ci smakują i jak się po nich czujesz.

Wśród przepisów, poza słodkimi przekąskami, znajdziesz posiłki na słodko, które są pełnowartościowe, a przede wszystkim komfortowe. Dzięki temu nie będziesz czuć, że czegoś sobie odmawiasz i nauczysz się czerpać przyjemność ze słodkiego smaku nie tylko w postaci kupnych słodczych zarezerwowanych na czas odstępstwa, „zgrzeszenia” na diecie lub wyczerpania kontroli podczas napadu objadania się.

Przepisy comfort food to słodkie przyjemności, które możesz jeść, nawet jeżeli Twoim celem jest schudnięcie, ponieważ ich skład i kaloryczność są dobrane tak, aby nie przeszkodziły Ci w odchudzaniu i zdrowym stylu życia.

Słodki smak może być częścią zdrowego odżywiania, słodkie przekąski obecne w ciągu dnia, a główne posiłki mogą być na słodko. Produkty jak czekolada, ciastka, biszkopty, syropy, a nawet cukier mogą być elementem zdrowego posiłku i zdrowego stylu życia. Właśnie to chcemy Ci udowodnić w pysznych przepisach.

PRZEPISY

na słodkie przekąski

PANNA COTTA Z MUSEM MALINOWYM

Czas przygotowania: 7 minut + 30-60 min w lodówce

190 kcal, 3 g białka, 16,3g tłuszczu, 11,2g węglowodanów



Składniki

200 ml mleczka kokosowego
light (1 szklanka)
½ łyżeczki agaru
½ łyżeczki budyniu waniliowego
z cukrem
60 g owoców jagodowych
np. malin (garść)

ZAMIENNIKI

owoce jagodowe - borówki, jagody,
truskawki, jeżyny, porzeczka
agar - ⅓ łyżeczki żelatyny
mleczko kokosowe - mleko krowie,
napój roślinny

Wykonanie

Wstrząśnij puszkę z mleczkiem kokosowym i ¼ puszki odlej do szklanki. Resztę mleczka przełóż do garnuszka i dodaj agar. Dokładnie wymieszaj i doprowadź do wrzenia. Gotuj kilkanaście sekund.

Do odlanego mleczka kokosowego dodaj budyń i dokładnie wymieszaj.

Powoli dodawaj do wrzącego mleczka kokosowego, cały czas mieszając. Gotuj kilkanaście sekund do ponownego wrzenia.

Zdejmij garnek z palnika i ostudź. Przelej gotową masę do miseczki i wstaw do lodówki na 30-60 min. do stężenia.

W międzyczasie przygotuj sos z malin. Maliny rozgnieć widelcem i podgrzej chwilę w garnuszku lub mikrofalówce. Opcjonalnie możesz dodać do nich słodzik.

Gotową Panna Cottę polej sosem malinowym.

*Jeśli deser będzie za mało słodki, możesz użyć substancji słodzącej z listy zamienników (str. 42).

ORIENTALNE LODY MANGO Z NUTĄ KARDAMONU

Czas przygotowania: 5 minut + 30 min w lodówce

240 kcal, 3 g białka, 14,8g tłuszczu, 28 g węglowodanów



Składniki

100 ml mleczka kokosowego light
($\frac{1}{3}$ dużej szklanki)

100 g mrożonego mango ($\frac{1}{4}$
opakowania)

10 g wiórków kokosowych (1 łyżka)

60g malin (garść)

$\frac{1}{3}$ łyżeczki kardamonu

ZAMIENNIKI

mleczko kokosowe - śmietanka
kremówka/mleko krowie/napój
roślinny

maliny- inne owoce jagodowe

Wykonanie

Jeśli używasz świeże mango pokrój je wcześniej w kawałki i zamroź.

Mango, mleczko kokosowe umieść w misce i dokładnie zblenduj.

Dodaj wiórki kokosowe i kardamon. Wymieszaj łyżką.

Masę przełóż do silikonowych foremek i umieść w zamrażarce na około godzinę.

W międzyczasie przygotuj sos. Maliny rozdrobnij widelcem i podgrzej w garnuszku lub mikrofalówce.

Po upływie czasu wyjmij lody i polej malinowym sosem.

*Lody można zjeść też od razu po przyrządzeniu.

*Jeśli deser będzie za mało słodki, możesz użyć substancji słodzącej z listy zamienników (str.42)

EKSPRESOWE TIRAMISU

Czas przygotowania: 10 minut

280 kcal, 7 g białka, 16 g tłuszczu, 27 g węglowodanów



Składniki

30 g biszkoptów (6 małych sztuk)
150 g jogurtu śmietankowego typu „Bieluch” (1 kubeczek)
1 łyżeczka kawy rozpuszczalnej
2 tabletki słodziku
kilkna kropli aromatu waniliowego
kakao do posypania

ZAMIENNIKI

jogurt typu „Bieluch” – Skyr/ jogurt naturalny
kawa – kakao
słodziak – inna substancja słodząca (patrz strona 42 – 43)

Wykonanie

Kawę rozpuszczamy w odrobinie wrzątku i dolewamy 3 łyżki wody o temperaturze pokojowej.

Biszkopły moczymy w kawie i układamy na dnie miseczki.

W oddzielnej misce mieszamy jogurt ze słodzikiem i kilkoma kroplami aromatu waniliowego.

Przygotowaną masę wykładamy na nasze biszkopły.

Całość posypujemy kakao.

*Opcjonalnie do deseru można dolać odrobinę kawy.

SŁODKIE LODY Z NUTĄ CYNAMONOWĄ

Czas przygotowania: 5 minut

280 kcal, 5,5g białka, 1,5g tłuszczu, 62 g węglowodanów



Składniki

180 g zamrożonego banana
(1½ średniej sztuki)
50 g Skyru pitnego waniliowego
(½ opakowania- 4 łyżki)
20 g daktyli (4 sztuki)
3 łyżki wody po moczeniu daktyli
Pół łyżeczki cynamonu

ZAMIENNIKI

Skyr pitny - inny Skyr np. naturalny
w kubeczku
daktyle - inne suszone owoce np/
rodzynki/ suszone figi

Wykonanie

Daktyle zalewamy niewielką ilością wrzątku i zostawiamy na kilka minut.

W tym czasie do miseczki wkładamy zamrożonego banana oraz skyr. Blendujemy.

Dodajemy namoczone daktyle i 3 łyżki wody, pozostałej po moczeniu daktyli.

Ponownie blendujemy i dodajemy cynamon.

Całość mieszamy łyżką i podajemy w przezroczystych szklankach.

FIT KARMEL Z WAFLAMI RYŻOWYMI

Czas przygotowania: 7 minut

260 kcal, 7,5g białka, 13 g tłuszczu, 29 g węglowodanów



Składniki

25 g suszonych daktyli (5 sztuk)
25 g masła orzechowego (2 łyżeczki)
szczypta soli
3 łyżki wody + łyżka wody z moczenia daktyli
2 wafle ryżowe

ZAMIENNIKI

wafle ryżowe - chlebek chrupki typu „Wasa”

Wykonanie

Daktyle zalewamy niewielką ilością wrzątku. Odkładamy na bok na ok. 5 min.

W kielichu do blendowania umieszczamy: wyjęte z wody daktyle, masło orzechowe i szczyptę soli.

Dodajemy 3 łyżki wody i jedną łyżkę wody, pozostałą po moczeniu daktyli.

Całość blendujemy na gładką masę i przekładamy do miseczki.

Podajemy z 2 waflami ryżowymi.

KREM KOKOSOWO-MIGDAŁOWY „RAFAELLO”

Czas przygotowania: 7 minut

285 kcal, 12 g białka, 15 g tłuszczu, 23 g węglowodanów



Składniki

100 g białej fasoli z puszki (5 łyżek)
12 g wiórków kokosowych (2 łyżeczki)
12 g migdałów (1 łyżka)
70 ml napoju kokosowego (7 łyżek)
5g cukru (1 łyżeczka)

ZAMIENNIKI

biała fasola z puszki- czerwona
fasola z puszki/ciecierzycza
cukier - inna substancja słodząca
(patrz strona 42 - 43)
wiórki kokosowe- płatki migdałów
napój kokosowy- inny napój
roślinny/mleko krowie

Wykonanie

Fasolę odsącz i dokładnie przepłucz.

Cukier, migdały, fasolę i napój kokosowy zmiksuj ze sobą na gładką masę.

Do masy dodaj wiórki kokosowe i dokładnie wymieszaj.

DOMOWE MIĘTOWE CZEKOLADKI

Czas przygotowania: 10 minut +30 minut w zamrażarce

290 kcal, 7 g białka, 22 g tłuszczu, 15 g węglowodanów



Składniki

20 g kakao (4 łyżeczki)
20 g masła (4 łyżeczki)
100 ml mleka (10 łyżek)
20g łyżeczek ksylitolu (4 łyżeczki)
3 łyżki posiekanej mięty

ZAMIENNIKI

mięta - można pominąć
kakao - karob
masło - olej kokosowy
ksylitol - inna substancja słodząca
(patrz strona 42 - 43)

Wykonanie

Mleko podgrzej i dodaj do niego masło. Gotuj cały czas mieszając aż do momentu rozpuszczenia się masła.

Dodaj ksylitol i kakao. Intensywnie mieszaj. Gotuj przez około 5 minut.

Do czekoladowej masy dodaj posiekaną miętę. Wymieszaj.

Masę przelej do foremek silikonowych. Umieść w zamrażarce.

WANILIOWY SERNICZEK BEZ PIECZENIA Z MUSEM MALINOWYM

Czas przygotowania: 7 minut

270 kcal, 21 g białka, 6 g tłuszczu, 31 g węglowodanów



Składniki

150 g serka wiejskiego (1 mniejsze opakowanie)

75 g jogurtu naturalnego
(½ kubeczka)

60 g malin (garść)

15 g rodzynek (1 łyżka)

5g cukru waniliowego (1 łyżeczka)

ZAMIENNIKI

maliny - inne owoce jagodowe np.
truskawki, jagody, borówki, jeżyny

rodzynki- żurawina

serek wiejski- serek typu „Bieluch”

cukier Waniliowy - inna substancja
słodząca (patrz strona 42 - 43)

Wykonanie

Serek wiejski, jogurt i cukier wanilowy umieść w kielichu do blendowania. Zblenduj na gładką masę. Dodaj rodzynek. Całość zblenduj lub tylko wymieszaj z rodzynekami.

W osobnym kielichu zblenduj maliny na mus.

W szklance umieść białą sernikową masę i wyłóż na nią mus malinowy.

KREMOWY DESER O SMAKU BIAŁEJ CZEKOLADY

Przepis na 2 porcje

Czas przygotowania: 10 minut +30 minut w zamrażarce

290 kcal, 7 g białka, 22 g tłuszczu, 15 g węglowodanów



Składniki

15 g biszkoptów (3 biszkopty)
150 g Skyru (1 opakowanie)
100 g serka Ricotta (5 łyżek)
60 g malin (6 łyżek)
20 g białej czekolady (4 kostki)
kilka kropli aromatu waniliowego

ZAMIENNIKI

Skyr - jogurt typu Bieluch/jogurt naturalny/ serek wiejski
biszkopty- herbatniki/ inne ciastka
czekolada biała - czekolada mleczna

Wykonanie

Czekoladę włóż do małej miseczki i umieść w gorącej wodzie. Poczekaj do rozpuszczenia się czekolady. Skyr, Ricottę, aromat waniliowy i roztopioną czekoladę wymieszaj dokładnie widelcem.

Maliny podgrzej w garnuszku/mikrofalówce lub rozgnieć widelcem.

Biszkopty ułóż na dnie szklanki.

Umieść masę serową i polej musem malinowym.

TRZYSKŁADNIKOWE LODY Z CZEKOLADOWĄ POLEWĄ

Czas przygotowania: 7 minut

300 kcal, 15 g białka, 11 g tłuszczu, 36 g węglowodanów



Składniki

100 g banana (1 średnia sztuka)
100 g jogurtu Skyr (2/3 opakowania)
12 g wiórków kokosowych (2 łyżeczki)
5 g (kakao (1 łyżeczka)
100 ml napoju kokosowego (10 łyżek)
5 g ksylitolu (1 łyżeczka)

ZAMIENNIKI

Skyr – jogurt naturalny/ricotta/serek typu „Bieluch”
wiórki kokosowe – płatki migdałów/inne orzechy
kakao – karob
ksylitol – inna substancja słodząca (patrz strona 42 – 43)

Wykonanie

Zamroź odpowiednio wcześniej banana

Zamrożonego banana umieść razem z napojem kokosowym i wiórkami kokosowymi w kielichu do blendowania.

Zblenduj na gładką masę.

Dodaj Skyr i całość dokładnie wymieszaj łyżką.

Przygotuj czekoladową polewę: W kubeczku umieść ksylitol, kakao i zalej odrobiną wrzątku.

Całość dokładnie wymieszaj. Konsystencja ma być dość gęsta.

W szklance umieść kokosowe lody i polej czekoladową polewą.

EKSPRESOWY BATON MARCHEWKOWY Z POLEWĄ ORZECHOWĄ

Czas przygotowania: 12 minut

200 kcal, 15 g białka, 8 g tłuszczu, 23 g węglowodanów



Składniki

20 g mąki bezglutenowej (u mnie kokosowa) (2 łyżki)
2 białka jaja
100 g marchewki (½ szklanki startej marchewki)
10 g masła orzechowego (1 łyżeczka)
15 ml syropu klonowego (1 łyżka)
½ łyżeczki cynamonu
⅓ łyżeczki proszku do pieczenia
szczypta soli
kilką kropli aromatu waniliowego

ZAMIENNIKI

marchewka - jabłko
mąka kokosowa - inna mąka np. migdałowa, kukurydziana, pszenna*, ryżowa*

Wykonanie

Białka jaja ubij w misce razem ze szczyptą soli.
Marchew zetrzyj na tarce o grubych oczkach i dodaj do ubitych białek.
Do masy dodaj syrop klonowy, cynamon, szczyptę soli, proszek do pieczenia, aromat waniliowy i mąkę.
Całość ostrożnie wymieszaj.
Masę przełóż do silikonowej foremki.
Umieść w mikrofalówce na około 3 minuty. Moc 1000W.
Przygotuj polewę: Masło orzechowe umieść w kubeczku i zalej odrobiną wrzątku.
Dokładnie wymieszaj. Konsystencja ma być lekko płynna.
Przygotowany batonik wyjmij z mikrofalówki i polej orzechową polewą.

BANANOWA BABECZKA Z MIKROFALÓWKI

Czas przygotowania: 5 minut + 3 minuty w mikrofalach

220 kcal, 4 g białka, 1 g tłuszczu, 50 g węglowodanów



Składniki

100g banana (1 średnia sztuka)

30g mąki żytniej (3 łyżki)

20ml napoju owsianego (2 łyżki)

10 ml syropu klonowego (1 łyżeczka)

1/3 łyżeczki proszku do pieczenia

Szczypta cynamonu

Kilka kropli aromatu waniliowego

ZAMIENNIKI

mąka żytnia - mąka pszenna

syrop klonowy - inna substancja

słodząca (patrz strona 42 - 43)

Wykonanie

Banana rozdrobnij widelcem w misce na puree. Do rozgniecionego banana dodaj pozostałe składniki.

Całość dokładnie wymieszaj widelcem i umieść w silikonowym pojemniczku lub foremce na muffinki. Możesz użyć też filizanki lub kubeczka.

Wstaw do mikrofalówki na 3 minuty (1000 W).

Udekoruj ulubionymi dodatkami, np. kostka mlecznej czekolady.

ŻÓŁTE SMOOTHIE BOWL

Czas przygotowania: 10 minut

300 kcal, 6,5g białka, 6,5g tłuszczu, 55 g węglowodanów



Składniki

150 g mango (½ średniej sztuki)

60 g banana (pół średniej sztuki)

100 g jogurtu naturalnego (10 łyżek)

6g wiórków kokosowych (1 łyżeczka)

60 g owoców jagodowych (np. maliny i borówki) (6 łyżek)

5 łyżek wody

kilka listków mięty do dekoracji

ZAMIENNIKI

mango - brzoskwinia/nectarynka/ananas

owoce jagodowe - inne lubiane owoce

jogurt naturalny - jogurt wegański np.

kokosowy

Wykonanie

W kielichu do blendowania umieść: jogurt, wodę, mango i obranego banana. Całość dokładnie zblenduj.

Powstałą masę przelej do miseczki. Na wierzch wyłóż owoce jagodowe (maliny, borówki) i wiórki kokosowe. Udekoruj kilkoma listkami mięty.

PUSZYSTY MUS CZEKOLADOWY Z NUTĄ TRUSKAWKOWĄ

Przepis na 2 porcje

Czas przygotowania: 10 minut

Kaloryczność jednej porcji: 180 kcal, 7,5g białka, 7,5g tłuszczu, 21 g węglowodanów



Składniki

3 białka jaja

42 g gorzkiej czekolady (7 kostek)

10 g cukru (2 łyżeczki)

1 łyżka soku z cytryny

100 g mrożonych lub świeżych truskawek
(1 duża garść)

ZAMIENNIKI

czekolada gorzka - czekolada mleczna

truskawki - inne owoce jagodowe

ksylitol - inna substancja słodząca
(patrz strona 42 - 43)

Wykonanie

Jajka sparz wrzątkiem. Oddziel białko od żółtek.

Do białek dodaj sok z cytryny i cukier. Zmiksuj na sztywną pianę.

Czekoladę umieść w garnuszku i rozpuść w kąpieli wodnej.

Zdejmij z palnika i ostudź. Dodaj do białej jaj i delikatnie wymieszaj.

Przygotuj sos: Zblenduj truskawki na mus.

Wyłóż w szklance mus truskawkowy a następnie czekoladową piankę.

DOMOWA GALARETKA Z TRUSKAWKAMI

Czas przygotowania: 12 minut + 45 min w lodówce

270 kcal, 15,5 g białka, 1 g tłuszczu, 53 g węglowodanów



Składniki

250 g truskawek (4 garście)
25 g miodu (1 łyżeczka)
Sok z połowy wyciśniętej pomarańczy
1 łyżka soku z cytryny
15 g żelatyny (4 płaskie łyżeczki)

ZAMIENNIKI

żelatyna - agar (połowa użytej porcji żelatyny)
truskawki - maliny/ jagody/ borówki
miód - inna substancja słodząca
(patrz strona 42 - 43)

Wykonanie

Truskawki zblenduj razem z miodem na gładki mus. Dodaj sok z wyciśniętej pomarańczy i cytryny. Wymieszaj.
Mus truskawkowy przelej do garnuszka i podgrzej. Dodaj żelatynę, cały czas intensywnie mieszając. Zagotuj i zdejmij garnuszek z palnika.
Przelej do szklanki. Odstaw w lodówce na około 30-60 minut.

PRZEPISY

**na pełnowartościowe posiłki
na słodko**

MOCNO JABŁKOWE, ŻYTNIE RACUSZKI

Przepis na 2 porcje

Czas przygotowania: 20 minut

całość: 470 kcal, 15,5 g białka, 17 g tłuszczu, 68 g węglowodanów



Składniki

80 g jabłka (½ dużej sztuki)
10 g mielonego siemienia lnianego
(2 łyżeczki)
50 ml mleka (5 łyżek)
⅓ łyżeczki cynamonu
1 jajko
50 g mąki żytniej (5 płaskich łyżek)
60 g owoców do dekoracji
7 g cukru pudru (1 łyżeczka)
pół łyżeczki proszku do pieczenia
5 g oleju rzepakowego do smażenia
oleju rzepakowego (1 łyżeczka)

ZAMIENNIKI

mąka żytnia - mąka pszenna
jabłka - gruszki
siemię lniane - chia

Wykonanie

Jabłka obierz i pokrój w cienkie plasterki. Posyp cynamonem,

Do miski wbij jajko, dodaj mąkę, siemię lniane, mleko oraz proszek do pieczenia.

Całość zmixuj mikserem. Dodaj pokrojone jabłka i ostrożnie wymieszaj.

Na patelni rozgrzej i rozsmaruj olej rzepakowy.

Na patelni uformuj niewielkiej wielkości placuszki.

Smaż z obu stron po około 4 minuty.

Usmażone placuszki wyłóż na talerz, posyp cukrem pudrem i udekoruj owocami.

*Jeśli deser będzie za mało słodki, możesz użyć substancji słodzącej z listy zamienników (str. 42 - 43).

DOMOWY DESER BELRISO

Czas przygotowania: 20 minut

Sama baza: 275 kcal, 11,5g białka, 3,5g tłuszczu, 48,5g węglowodanów
z dodatkami: 440 kcal, 16 g białka, 11 g tłuszczu, 70 g węglowodanów



Składniki

Baza:

50 g ryżu (pół woreczka)

100 ml mleka (10 łyżek)

80 g jogurtu naturalnego (4 łyżki)

1 łyżeczka (6 g) proszku budyniowego o smaku śmietankowym (6g)

⅓ łyżeczki cynamonu

Dodatki:

100 g mango (⅓ większej sztuki)

1 łyżka płatków migdałów (7g)

Czekoladowa polewa:

5 g kakao (1 łyżeczka)

5 g masła orzechowego (płaska łyżeczka)

4 łyżki wody

5g erytrytolu (1 łyżeczka)

Wykonanie

Ryż ugotuj do miękkości, odcedź i pozostaw w garnku.

Do mleka dodaj, proszek budyniowy. Całość wymieszaj.

Mleko wraz z zawartością dodaj do ugotowanego wcześniej ryżu. Podgrzewaj przez około 5 minut, cały czas mieszając. Zdejmij z palnika i ostudź. Do wystudzonego ryżu dodaj jogurt i cynamon. Dokładnie wymieszaj. Możesz zjeść tak przygotowany deser lub wzbogacić smak dodatkami:

Mango pokrój w plasterk. Płatki migdałów podpraż na patelni.

Ryż udekoruj mango i płatkami migdałów. Przygotuj czekoladową polewę. Kakao wymieszaj z masłem orzechowym, erytrytolem i wodą. Polej ryż przygotowaną polewą.

ZAMIENNIKI

mango - brzoskwinia/nektałynka/ananas

owoce jagodowe - inne lubiane owoce

jogurt naturalny - jogurt kokosowy

PIECZONE JABŁKA ZE SŁODKIM FARSZEM

Czas przygotowania: 5 minut + 40 minut pieczenia

2 jabłka z nadzieniem: 410 kcal, 19,5g białka, 11 g tłuszczu, 62 g węglowodanów



Składniki

2 średniej wielkości jabłka
100 g twarogu półtłustego (½ kostki)
15 g miodu (1 łyżeczka)
10 g rodzynek (1 łyżka)
10 g orzechów laskowych (1 łyżka)
Szczypta cynamonu

ZAMIENNIKI

twaróg - serek wiejski/ ser na sernik
rodzynki - żurawina
miód - inna substancja słodząca
(patrz strona 42 - 43)

Wykonanie

Z jabłek usuń gniazda nasienne i wyciągnij ½ środka.
Wnętrze natrzyj cynamonem.
Przygotuj farsz: Do miski dodaj twaróg, rodzynki, pokruszone orzechy oraz miód. Całość wymieszaj.
Przygotowane nadzienie włóż do wnętrza jabłek.
Jabłka zawiń w folię spożywczą i umieść w piekarniku.
Piecz w temp. 160 stopni z włączonym termoobiegiem, przez około 40 minut.

CZEKOLADOWE NALEŚNIKI Z KREMEM MALINOWO- WANILIOWYM

Czas przygotowania: 20 minut

485 kcal, 35 g białka, 14,5g tłuszczu, 60 g węglowodanów



Składniki

540g mąki żytniej (4 płaskie łyżki)
50 ml napoju migdałowego (5 łyżek)
1 jajko
5g kakao (1 łyżeczka)
120g malin (2 garście)
5g oleju rzepakowego (1 łyżeczka)
2 tabletki słodziku
szczypta sody do pieczenia
150 g jogurtu Skyru naturalnego (1 opakowanie)
100 g Skyru pitnego, waniliowego (1/3 buteleczki)
1/4 łyżeczki naturalnego aromatu waniliowego

ZAMIENNIKI

napój migdałowy - mleko
Skyr naturalny - ricotta/ serek typu „Bieluch”/ twaróg
maliny - inne owoce
słódzik - inna substancja słodząca
(patrz strona 42 - 43)

Wykonanie

Mąkę, jajko, 2 tabletki rozkruszonego słodziku, napój migdałowy, kakao i sodę zmiksuj dokładnie mikserem. Na niewielkiej patelni rozgrzej olej i usmaż naleśniki. Przygotuj nadzienie do naleśników.

Skyr naturalny połącz razem z aromatem waniliowym, połową malin i waniliowym Skyrem pitnym. Całość dokładnie wymieszaj. Konsystencja ma być gęsta i gładka. Powstałą masą nafaszeruj naleśniki. Zwiń je w rulon. Drugą połowę malin podgrzej w garnuszku lub mikrofalówce i polej nimi naleśniki.

KREMOWO - ORZECHOWY BUDYŃ JAGLANY

Czas przygotowania: 20 minut

520 kcal, 17 g białka, 17 g tłuszczu, 78,5 g węglowodanów



Składniki

50 g kaszy jaglanej
200 ml mleka (1 szklanka)
40 g awokado (2 małe kawałki)
60 g banana (½ dużej sztuki)
15 g daktyli (3 sztuki)
5 g kakao (1 łyżeczka)
10 g masła orzechowego (1 płaska łyżeczka)
szczypta soli

ZAMIENNIKI

awokado - można pominąć
daktyle - suszone figi
mleko - napój roślinny
masło orzechowe - dowolne orzechy
kasza jaglana - płatki jaglane, kasza manna

Wykonanie

Kaszę jaglaną ugotuj na mleku razem z pokrojonymi daktylami, zgodnie z instrukcją na opakowaniu (jeśli podczas gotowania wyparuje Ci za dużo mleka, dolej trochę wody).

Do ugotowanej kaszy jaglanej dodaj: awokado, kakao, banana (część banana, możesz zostawić do dekoracji) oraz szczyptę soli. Całość dokładnie zblenduj na gęsty budyń.

Przygotuj polewę: Masło orzechowe zalej odrobiną wrzątku i dokładnie wymieszaj, tak by powstał gęsty orzechowy krem.

Budyń umieść w misce, udekoruj np. resztą banana i wiórkami.

Całość polej przygotowanym kremem orzechowym.

Ten e-book jest efektem naszej pracy.

Kopiowanie, powielanie, publikowanie i wykorzystywanie treści oraz zdjęć naszego autorstwa do innych celów niż samodzielne czytanie, gotowanie lub praca nad własną zmianą jest możliwe wyłącznie za zgodą autorek. Zamiana szyku zdań i wtrącanie synonimów to też plagiat.

Przygotowana przez nas publikacja nie jest przeznaczona do leczenia i nie zastępuje porad medycznych.



Wierzmy, że dzięki temu e-bookowi Comfort food nawiążesz lepsze relacje z jedzeniem i nauczysz się, jak zachować równowagę w swojej codziennej diecie.

Trzymamy kciuki.



Ola [@sprawadladietetyka](#) i Dorota [@pracownia.zdrowego.stylu](#)