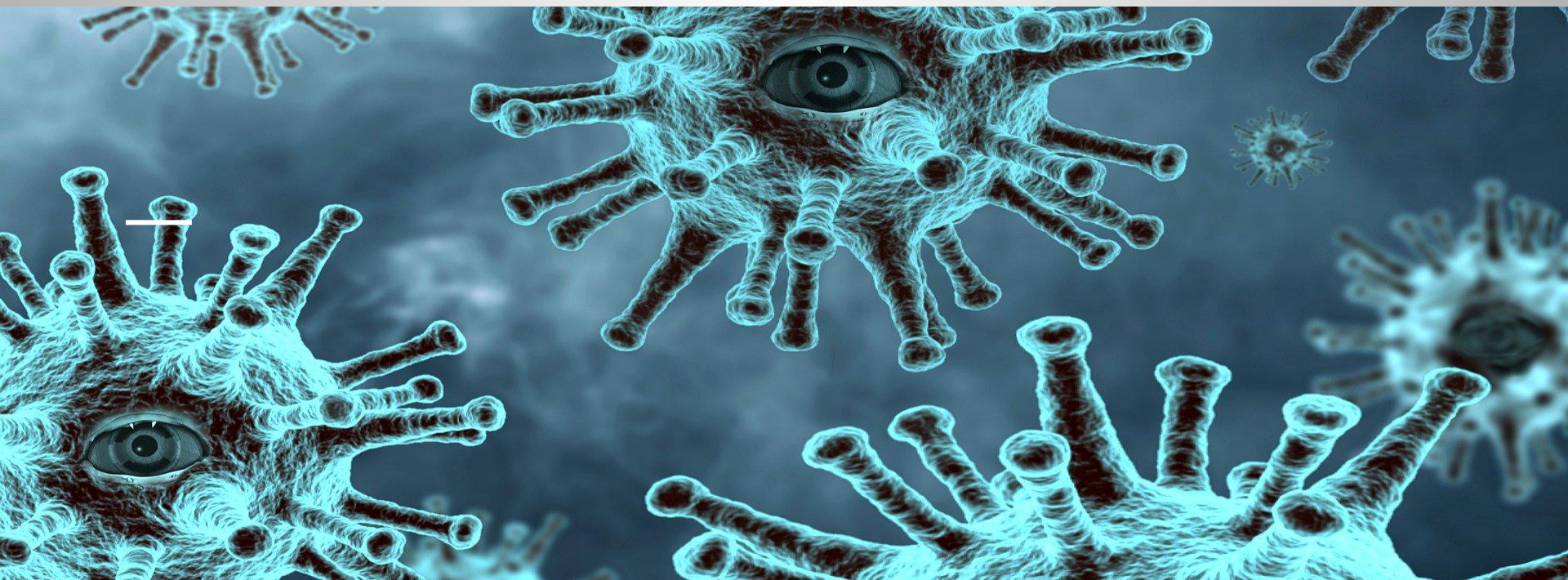


Przewodnik żywieniowy na kwarantannie



Dietetyk Kliniczny Edyta Harmata

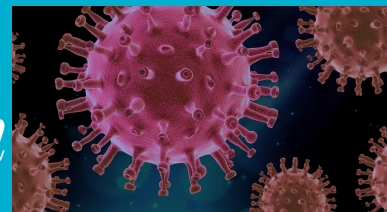
Zapasy – robić czy nie robić ?

Tak robić, ale w rozsądnych ilościach

1. należy robić zapasy na wypadek kwarantanny 2 tygodniowej
2. odwiedzając rzadziej sklepy zmniejszamy ryzyko zarażenia i rozprzestrzeniania wirusa i zakażenia innych



5 wskazówek zakupowo-żywnościowych



1 | Lodówka

- sprawdź co masz w lodówce
- kupuj jedynie to, czego Ci brakuje

2 | nie kupuj

- nie kupuj produktów, których nie lubisz choćby były najzdrowsze :)
- nie zjesz - wyrzucisz

3 | ugotuj więcej

- ugotuj i zamroź na później
- jeżeli masz dużą zamrażarkę, nie musisz często gotować

4 | słodczy

- nie kupuj zbyt dużych ilości słodczy
- są kaloryczne i zyskasz niepotrzebnie dodatkowe kilogramy -uzależniają :)

5 | dowóz

- możesz zamówić produkty z dostawą do domu
- nie narusza to zasad kwarantanny

Ilości podstawowych produktów spożywczych na osobę na okres dwóch tygodni

Węglowodany

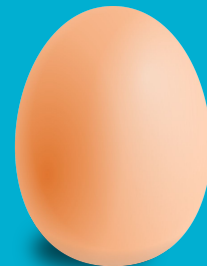
1. Pieczywo : 2 kg (można mrozić) lub mąka do wypieku chleba
2. Suche warzywa strączkowe: 0,5 kg (groch, fasola, ciecierzyca)
3. Makaron, płatki owsiane (płatki zbożowe), ryż, kasza: 2 kg



Ilości podstawowych produktów spożywczych na osobę na okres dwóch tygodni

Białka

1. Mięso, ryby, wędliny : 2 kg
2. Nabiał w formie mleka, kefirów, jogurtów w sumie : 7 L lub ser biały, żółty 1 kg
3. Jajka : 10 szt
4. Suche rośliny strączkowe: 1,5 kg (roślinny zamiennik białka zwierzęcego)



Ilości podstawowych produktów spożywczych na osobę na okres dwóch tygodni

Warzywa i owoce

10 kg łącznie !!!

Najlepiej świeże warzywa (pomidory, ogórki, marchew, cebula, pietruszka, seler, kiszonki, por, papryka, fasola szparagowa, rzodkiewka, kalafior, brokuł, buraki, pieczarki, seler naciowy, sałata, kapusta itp)



Ilości podstawowych produktów spożywczych na osobę na okres dwóch tygodni

Warzywa i owoce

Warzywa mogą być też mrożone, puszkowane (gotowe mieszanki warzyw, warzywa na patelnię, zupy mrożone, szpinak, kukurydza w puszcze, groszek zielony, fasola czerwona itp)

W tym owoce około 3 kg (świeże oraz w puszcze tylko uwaga na cukier dodany)



Ilości podstawowych produktów spożywczych na osobę na okres dwóch tygodni

Tłuszcze

1. Olej do ryb, mięsa, sałatek: 0,5 L
2. Masło: 1 opakowanie
3. Orzechy i nasiona: 15 dag



Ilości podstawowych produktów spożywczych na osobę na okres dwóch tygodni

Przyprawy

1. Zioła suszone (oregano, zioła prowansalskie, koperek, pietruszka zielona, papryka, pieprz, majeranek itp)
2. Cukier staraj się zastąpić chociaż w części słodzikiem (ksylitol, stewia, miód)
3. Kardamon, cynamon, kakao



Lista zakupów

... nim wyjdiesz na zakupy zrób listę!

SHOPPING LIST



Kupuj żywność z długim terminem ważności

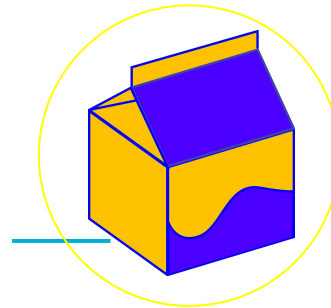
- takie produkty wcale nie muszą być niezdrowe
- są bezpieczniejsze mikrobiologicznie



kup mrożone warzywa i owoce. Sezonowych warzyw teraz jest niewiele



kupuj żywność w puszkach zwracaj uwagę na zawartość cukru i soli



mleka w kartonie nie trzeba przechowywać w lodówce, mamy więc więcej miejsca na inne produkty żywnościowe

Bezpieczeństwo żywności !!!



- myj ręce przed przygotowaniem posiłku
- zjadaj najpierw produkty, których termin ważności się kończy
- dokładnie gotuj, duś i smaż potrawy
- krój mięso i ryby na oddzielnej desce
- pierz regularnie ścierki kuchenne lub używaj jednorazowych ręczników
- umyj lodówkę wodą z mydłem minimum raz w tygodniu

Czy przyjmować suplementy ?

**suplementy diety nie mogą być
przyjmowane jako substytut
zróżnicowanej diety*

Rzadsze przebywanie na słońcu i
zmniejszone spożywanie świeżych
warzyw i owoców może powodować
niedobory witamin D i C

Zaleca się przyjmowanie witamin:

D - maksymalnie 400 IU/dzień

C - 500 mg/dzień





Do zobaczenia

