

Koszyk na tydzień

Lista zakupów dla jednej osoby na siedem dni, ułożona według działów w sklepie. Zapotrzebowanie na białko przy terapii GLP-1 przyjmuje się na poziomie 1,2-1,6 g na kilogram docelowej masy ciała. Ten koszyk jest policzony pod ten cel.

Nabiał i jaja

- Jajka, 10 sztuk
- Skyr, 4 opakowania
- Serek wiejski, 2 opakowania
- Twaróg półtłusty, kostka
- Kefir, 1 litr
- Ser żółty w plastrach, 150 g

Mięso i ryby

- Pierś z kurczaka lub indyka, 600 g
- Ryba, 2 porcje po 150 g, mrożona też się liczy
- Tuńczyk w sosie własnym, 2 puszki
- Wędlina drobiowa o krótkim składzie, 200 g

Rośliny strączkowe

- Ciecierzycy lub fasola, 2 puszki
- Soczewica czerwona, 200 g, gotuje się kwadrans
- Tofu naturalne, kostka

Mrożonki

- Mieszanka warzyw, 2 paczki
- Szpinak w porcjach
- Maliny lub truskawki

Warzywa i owoce

- Pomidory, ogórki, papryka
- Salata lub gotowy miks
- Marchew, 1 kg
- Cukinia albo dynia
- Kiszona kapusta lub ogórki
- Cytryny, 2 sztuki
- Jabłka lub gruszki, 5 sztuk
- Kiwi, 4 sztuki

Kasze i pieczywo

- Kasza gryczana lub jaglana
- Ryż, sypki
- Płatki owsiane
- Chleb żytni na zakwasie
- Otręby owsiane
- Siemię lniane w całości, do zmielenia przed użyciem

Na wyjście z domu

- Gotowy napój proteinowy, 3 sztuki
- Migdały lub pestki dyni, 100 g
- Bidon na wodę

Ile białka daje ten koszyk

PRODUKT	BIĄŁKO	PRODUKT	BIĄŁKO
Pierś z kurczaka, 600 g	132 g	Tuńczyk, 2 puszki	58 g
Skyr, 4 opakowania	66 g	Ryba, 2 porcje	57 g
Jajka, 10 sztuk	63 g	Soczewica, 200 g	50 g
Napoje proteinowe, 3 sztuki	60 g	Serek wiejski, 2 opakowania	48 g
Twaróg, kostka	45 g	Ser żółty, 150 g	38 g
Wędlina, 200 g	36 g	Ciecierzycy, 2 puszki	36 g
Kefir, 1 litr	33 g	Tofu, kostka	22 g
Razem	744 g	Na dobę	106 g

JAK TO PRZELICZYĆ NA SIEBIE

- Do 106 g dochodzi 20-25 g dziennie z pieczywa, kasz, płatków i orzechów, czyli razem **ok. 125-130 g**.
- Cel przy 70 kg to 84-112 g, przy 80 kg 96-128 g, przy 90 kg 108-144 g.
- Jeśli jesz mniej albo ważysz mniej, koszyk starczy na dłużej niż tydzień.
- Przy chorobie nerek ilość białka ustala lekarz i te widełki Cię nie dotyczą.

CO RATUJE TYDZIEŃ

- Ugotowane jajka i upieczona pierś, zrobione w niedzielę. Dwa gotowe białka w lodówce.
- Jedno źródło białka, które nie wymaga gryzienia. W gorszy dzień tylko ono wejdzie.
- Mrożone warzywa. Zjedzone mrożone jest lepsze niż wyrzucone świeże.

Wartości białka są orientacyjne i różnią się o kilka gramów między markami. To lista zakupów, nie jadłospis. Wykreśl to, czego nie lubisz, i dopisz swoje.

WIĘCEJ W PRZEWODNIKU



Białko, trening i dwunastotygodniowy plan opisaliśmy w przewodniku „**Mięśnie i metabolizm**”. Codziennego pilnowania uczy aplikacja plumka.