

DAYPLANNER CZŁOWIEKA WOLNEGO OD CUKRU :)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
PONIEDZIAŁEK	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
WTOREK	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ŚRODA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CZWARTEK	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PIĄTEK	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SOBOTA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
NIEDZIELA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 1 rano piję szklanekę wody z cytryną
- 2 jem I śniadanie w domu, w ciągu godziny od wstania z łóżka
- 3 popijam ziołową / zieloną / owocową herbatę najwcześniej 30 min. po posiłku
- 4 zabieram ze sobą II śniadanie do szkoły / pracy
- 5 zawsze mam pod ręką zdrowe przegrzki i przekąski
- 6 jem zdrowy lunch
- 7 jem zdrowy obiad
- 8 podczas zakupów czytam etykiety, nie kupuję produktów z cukrem dodanym
- 9 jem zdrowy podwieczorek bez cukru
- 10 jem lekką kolację (do 2 godzin przed zaśnięciem)
- 11 piję ok. 2 litry płynów dziennie w ciągu całego dnia

PRZYKŁADY

I ŚNIADANIE sok warzywny (burak, marchew, kiszony ogórek); shake warzywno-owocowy (zielone liście, np. jarmuż, szpinak oraz banan, kiwi, mango); jaglanka lub owsianka z owocami i bakaliami; zupa - np. ostra zupa ziemniaczana z bananem, pomarańczą i curry.

II ŚNIADANIE: zdrowe kanapki z pełnoziarnistego pieczywa z białkowym dodatkiem, sałatka, lub surówka warzywna.

PRZEGRYZKI lub przekąski: świeże lub suszone owoce, orzechy, nasiona, inne bakalie.

LUNCH: kasza z warzywami, sushi, inne białko z warzywami.

OBIAD: zupa i II danie, węglowodany złożone, białko plus warzywa.

PODWIECZOREK: prażone pestki, nasiona, słodkie kulki na bazie bakalii, pudding z nasion chia, mieszanka orzechowa: migdały, macadamia, nerkowce, włoskie, laskowe (powodują oczyszczanie żył).

KOLACJA: duża sałatka z dodatkiem białka, chleb pełnoziarnisty z pastą z fasoli i warzyw lub gęsta zupa krem, bez węglowodanów (bez kasz, bez ziemniaków), może być z prażonymi pestkami, czy z dodatkiem surówek warzywnych.

ZAKUPY

CUKIER DODANY kryje się pod nazwami: syrop glukozowo-fruktozowy, glukoza, fruktoza, maltodekstryna, dekstroza, maltoza, sacharoza, laktoza, sól jęczmienny (lub inny), ekstrakt słodowy, cukier trzcinowy, karmel, sorbitol, maltitol, aspartam, acesulfam - K - **TEGO UNIKAMY !!!**

