



TRIKI DIETETYCZNE USPRAWNIAJĄCE ZMIANĘ NAWYKÓW



MGR PAULA JAMRÓZ
DIETETYK KLINICZNY
AUTORKA BLOGA
DIETETYCZNIEZAKRECONA.PL

Moje triki na usprawnienie przygotowania posiłków

1. Pokrojenie, gdy masz więcej czasu owoców i warzyw, odmierzenie i mrożenie w pudełeczku czy woreczkach, dzięki temu wyciągasz już przygotowane produkty i od razu gotujesz!
2. Przesmażenie wcześniej mięsa/tofu w większych ilościach (proporcja np. razy 4) i podzielenie tego i również zamrożenie.
3. Jeśli gotujesz dla całej rodziny, nie gotuj na kilka garnków odmierz np. ilość makaronu, który masz w diecie również po ugotowaniu i wtedy kolejny raz wiesz ile sobie odmierzyć, tak samo z ziemniakami, kaszami itd
4. Podobnie można zrobić z mięsem/tofu w różnych sosach swoje kawałki pokrój... inaczej na przykład na większe kawałki wtedy bez problemu wyłowisz je z sosu, a warzywa i sos podziel równo :)
5. Orzechy i nasiona również sobie odmierz w wolnym czasie i popakuj w woreczki, żeby nie tracić codziennie czasu na ich odmierzanie.
6. Dobrym trikiem jest również ugotowanie większej ilości kaszy czy ryżu, poporcjowanie i również mrożenie, potem dodajesz tylko do sosu i kolejne minuty zaoszczędzone!
7. Gotowanie na kilka dni, świetnym trikiem jest również ugotowanie sosów czy zup w wolny dzień i zamrożenie!
8. Przygotowanie owsianek dzień wcześniej, zalej płatki dzień wcześniej i rano dodaj tylko brakujące składniki!
9. Robienie listy zakupów brakujących produktów i planowanie posiłków, tak, aby nie brakło Tobie jednego kluczowego składnika i nie biegać co chwilę do sklepu....

AUTORKA E-BOOKÓW
FIT KOKTAJLE NA KAŻDY DZIEŃ
I ZDROWE ŚNIADANIA

A teraz zastanów się nad swoimi trikami i je wypisz!

Moja lista złotych trików kuchennych: