

ALEKSANDRA KOBYLAŃSKA

PSYCHO DIETETYKA

120 dań,
które poprawia
twoje
samopoczucie

CZYLI JAK PRZESTAĆ ZAJADAĆ EMOCJE I STRES

POKONAJ LĘK,
SMUTEK, GNIEW
I ODZYSKAJ SPOKÓJ



vital
GWARANCJA ZDROWIA

PSYCHODIETETYKA

CZYLI JAK PRZESTAĆ ZAJADAĆ EMOCJE I STRES

[Kup książkę](#)

ALEKSANDRA KOBYLAŃSKA

PSYCHO DIETETYKA



CZYLI JAK PRZESTAĆ ZAJADAĆ EMOCJE I STRES

POKONAJ LĘK,
SMUTEK, GNIEW
I ODZYSKAJ SPOKÓJ



vital
GWARANCJA ZDROWIA

[Kup książkę](#)

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
ZDJĘCIA POTRAW: Aleksandra Kobylańska
ZDJĘCIA NA STR. 6-17, 199: © Depositphotos

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8272-483-7

Copyright © Aleksandra Kobylańska, 2023

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2022
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Kup książkę

*Mamo, Tato,
jesteście przykładem i motywacją,
dziękuję,
Wasza Olcia*

SPIS TREŚCI

WSTĘP	12
PRZEWODNIK PO KSIĄŻCE	14
PSYCHODIETETYCZNE PODEJŚCIE DO DIETY	16
Zacznę od poniedziałku	18
Głowa jest ważna	19
Skup się na tym, co jest istotne	21
Wycofanie społeczne a dieta	22
Rezygnacja z wielu produktów	24
Jedzenie na zapas	25
Wprowadź metodę małych kroków	26
Dzielenie jedzenia na dobre i złe	27
Zasada 80/20	29
Jabłko to nie czekolada	30
Piąty kawałek sernika smakuje tak samo jak ten pierwszy	31
Stawiaj sobie realne cele	33
Wprowadzaj spontaniczną aktywność fizyczną	34
Pilnowanie godzin posiłków a nie kalorii	36
Karmienie głodu emocjonalnego	37

ŚNIADANIA	39
Owsianka z gruszką i cynamonem	40
Owsianka malinowa chmurka	42
Owsianka na wypasie	44
Smoothie bowl o smaku mango	45
Leśne smoothie bowl	46
Jaglanka a'la ciasto marchewkowe	48
Jaglanka pinacolada	49
Jaglanka kakaowa z truskawkami	50
Skyrowy bowl	51
Szakszuka	52
Jajecznica we wrapie	54
Bajgiel z pastą jajeczną	55
Bajgiel z camembertem i figą	56
Bajgiel z wędzonym łososiem	58
Bajgiel z grillowanym kurczakiem	59
Ciabatta z kozim serem i burakiem	60
Ciabatta z prosciutto	61
Kanapki z hummusem	62
Kanapki z guacamole	64
Kanapka z twarożkiem	65
Kanapka z jajkiem sadzonym	66
Kanapka po włosku	68
Kanapki z pastą z makreli	69
Tosty z pieczarkami i serem	70
Tosty z pesto i mozzarellą	72
Tosty z wędzonym kozim serem	73
Tosty z masłem orzechowym i bananem	74
Tosty z domową nutellą i bananami	76
Twarożek ogórkowo-koperkowy	77
Serek granulowany z dodatkami	78

OBIADY	79
Spaghetti wołowe	80
Makaron z cukinią	82
Makaron ze szparagami	84
Makaron z pieczoną fetą	86
Makaron ruski	87
Makaron z krewetkami	88
Makaron z kurczakiem i cukinią	89
Makaron sojowy ze schabem	90
Makaron ryżowy z tofu	91
Ryż z warzywami i parmezanem	92
Ryż po chińsku	94
Ryż z krewetkami	95
Ryż z kurczakiem i pieczarkami	96
Pęczak z boczniakami	98
Kuskus bowl	100
Szaszłyk wołowy	101
Szaszłyk wieprzowy	102
Schab po hawajsku	103
Schab po góralsku	104
Pieczony filet z kurczaka z mozzarellą i suszonymi pomidorami	105
Pieczone w pomarańczach udko z kurczaka	106
Udko z kurczaka pieczone na szparagach podane z ryżem tymiankowym	107
Łosoś pieczony w limonkach	108
Potrawka z dorsza w pomidorach	110
Krewetki z Jackiem Danielsem	111
Krewetki w białym winie	112
Burger z tofu	113
Fishburger	114
Burger z halloumi i ananasem	116
Burger z grillowanym kurczakiem	118

KOLACJE	119
Carpaccio z buraków	120
Melon z prosciutto	122
Brokuł z dodatkami	123
Pyrka z gzikiem	124
Szaszłyk paprykowo-pieczarkowy	126
Fasolka szparagowa z fetą i sezamem	127
Sałatka z pieczonym batatem	128
Sałatka z łososiem i jajkami przepiórczymi	130
Sałatka z grillowanym halloumi	131
Sałatka z tortellini	132
Lawasz z kozim serem	133
Lawasz z wędzonym łososiem	134
Lawasz z wędzonym boczkiem	136
Ciabatta z cheddarem i szynką szwarcwaldzką	137
Ciabatta caprese	138
Bagietka z łososiem	139
Bagietka z serem korycińskim	140
Bagietka z burakiem i fetą	142
Ryż z pieczarkami i cheddarem	143
Ryż z kurczakiem i cukinią	144
Ryż curry ze schabem	146
Ryż z wołowiną	147
Makaron a'la caprese	148
Makaron z fetą, cukinią i suszonymi pomidorami	150
Makaron z pieczonymi składnikami	151
Kasza gryczana w stylu śródziemnomorskim	152
Krem z zielonych warzyw z mascarpone	154
Krem z białych warzyw z oliwą truflową	155
Krem z czerwonych warzyw	156
Krem z duszonej papryki	158

PRZEKĄSKI	159
Krem pomidorowy z mascarpone	160
Krem z kalafiora	162
Krem z duszonej dyni	163
Pieczony kalafior z dipem	164
Pieczone plastry marchewki z dipem	166
Frytki z dyni	167
Pieczona cukinia w parmezanie	168
Stripsy z boczniaka	170
Sałatka z pieczonym tofu	171
Sałatka z wędzonym łososiem	172
Sałatka z wędzonym kurczakiem	173
Sałatka z jajkami przepiórczymi	174
Sałatka ze świeżym szpinakiem	175
Placki z cukinii z łososiem	176
Placki z kurczakiem i brokułem	177
Tortilla z awokado i owczym serem	178
Tortilla z łososiem i chrzanem	180
Tortilla z hummusem	182
Tortilla z indykiem	183
Domowe nachosy	184
Pizza na tortilli	186
Deser chia	188
Bowl z granolą	189
Jednoporcyjne tiramisu	190
Pieczona owsianka	192
Nocna owsianka cynamonowa	194
Koktajl bananowo-kokosowy	195
Koktajl truskawka-kiwi	196
Koktajl mango	197
Koktajl jagodowy	198

ZAKOŃCZENIE	199
BIBLIOGRAFIA	200
INDEKS PRZEPISÓW	202



PRZEWODNIK PO KSIĄŻCE

Część psychodietetyczna pomaga zrozumieć żywienie oraz odżywianie w długotrwałej perspektywie czasu. Dzięki niej odchudzanie będzie czymś więcej niż samym skupianiem się na liczbach i godzinach posiłków. Pozwoli zadbać o kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych na lata, a nie tylko na lato.

Następnie pojawia się 120 przepisów:

- 30 na pyszne i dość szybkie śniadania
- 30 na sycące i proste obiady
- 30 na ciekawe i smaczne kolacje
- 30 przepisów na interesujące przekąski, które można zabrać ze sobą na wynos, czyli tak, jak lubię.

Ta książka pomoże ci samodzielnie skomponować swój jadłospis na cały miesiąc! Wystarczy wybrać cztery pyszne potrawy – z każdego rozdziału jedną – i cieszyć się ich smakiem. Planowanie żywienia nie powinno już stanowić żadnego problemu. Każdą z potraw możemy zmodyfikować zgodnie ze swoimi preferencjami i swoim zapotrzebowaniem kalorycznym



(w Internecie jest dostępnych wiele darmowych kalkulatorów do obliczania dziennego zapotrzebowania). Wystarczy zwiększyć bądź zmniejszyć ilość wykorzystanych do przyrządzenia składników, by liczba kalorii była dla nas odpowiednia.

Do dzieła!



PSYCHODIETETYCZNE PODEJŚCIE DO DIETY

Co robić gdy kolejna dieta nie działa pomimo wielu wyrzeczeń, a my jesteśmy coraz bardziej zrozpaczeni ciągłymi niepowodzeniami? Czy rzeczywiście jesteśmy skazani na tak zwaną „wieczną dietę” i ciągle czekanie na poniedziałek? Czy dieta powinna się kojarzyć z brakiem możliwości spożywania swoich ulubionych produktów? Oczywiście, że nie! Dieta, innymi słowy styl żywienia, powinien być dopasowany do nas i naszych preferencji.

Nie musimy rezygnować z produktów, których spożycie sprawia nam przyjemność, które zwyczajnie lubimy i nie wyobrażamy sobie bez nich życia. Wystarczy kilka drobnych zmian oraz zachowanie umiaru, by móc je jeść, czerpać satysfakcję ze swojego sposobu żywienia, jednocześnie przy tym tracąc nadprogramowe kilogramy. Wszystko jest w naszych rękach, a sukces zależy tylko od nas.



Psychodietetyka pokazuje nam błędy, które popełniamy, pozwala na ich eliminację, prawidłowe żywienie, a także cieszenie się każdym posiłkiem.

Najwyższa pora porzucić wszystkie dotychczasowe stereotypy oraz wieczne diety! Po prostu zacznijmy zdrowo żyć, a upragnione efekty nadejdą same, bez większych wysiłków. Pamiętajmy, że problemem nie jest sama dieta, lecz nasze podejście, a tym samym nastawienie. Mam na myśli syndrom tak zwanej „ostatniej wieczerzy”, czyli spożycie ogromnej liczby kalorii w dzień poprzedzający rozpoczęcie zdrowego żywienia, przerywanie diety za każdym razem, gdy zjemy coś, co wydaje nam się nieodpowiednie lub wtedy, gdy waga nie spada w tak szybkim tempie jakiego byśmy oczekiwali.

ZACZNĘ OD PONIEDZIAŁKU

Wciąż się zastanawiam, dlaczego zdecydowana większość z nas chce czekać akurat na poniedziałek, Nowy Rok czy nowy miesiąc, a już najlepiej, by wszystko było jednocześnie. Kierując się znanym wyrażeniem: „Co masz zrobić jutro, zrób dziś”, lepszym rozwiązaniem jest działanie od razu, automatycznie, po pojawieniu się myśli. Wtedy mamy największy zapał i chęci do działania. Wybieranie sobie terminu oddalonego w czasie działa negatywnie na naszą chęć do podjęcia zmagania, a także powoduje spadek motywacji. Uważamy, że mamy jeszcze dużo czasu na wprowadzenie nowych nawyków czy jakichkolwiek zmian w naszym codziennym życiu. Przekładanie tego nie sprawi, że nam się bardziej zachce, wręcz przeciwnie – jest to taki demotywator. Łatwiejsze będzie rozpoczęcie zmagania w chwili, gdy odczuwamy taką potrzebę. W takich momentach znacznie korzystniej jest działać od razu. Warto też zaznaczyć, że wtedy motywacja do zmagania będzie nam towarzyszyć już na początku ścieżki ze zdrowym żywieniem bądź dietą. Oczywiście warto podkreślić, że powinno się od razu działać również w innych sytuacjach, nie ma to tylko i wyłącznie związku z dietą.

Odkładanie w czasie naszych potrzeb lub pragnień wpędza nas w błędne koło, z którego trudno się wydostać, zaczynamy przekładać rozpoczęcie naszych działań na następne, odległe terminy np. na następny poniedziałek, następny miesiąc itd. Odsuwanie momentu rozpoczęcia nie sprawi, że nasza motywacja wzrośnie. Sprawí raczej, że już nie będziemy odczuwać potrzeby wprowadzenia tych zmian do naszej codzienności, coraz bardziej będziemy się przyzwyczajać do obecnej sytuacji i wprowadzanie zmian stanie się nam z każdą chwilą coraz bardziej obce.

Wtorek czy sobota jest takim samym dniem jak poniedziałek, może wbrew stereotypom łatwiej będzie wytrwać zaczynając

zmiany w środku tygodnia? Podążając za swoimi myślami spróbujmy wprowadzać takie nowości od razu, tu i teraz. Bądźmy skuteczni i konsekwentni w dążeniu do realizacji swoich pragnień.

Dodatkowo odwlekanie terminu rozpoczęcia redukcji masy ciała daje nam wadliwe „przyzwolenie” na konsumpcję różnych łakoci. Tutaj pojawia się myśl, że „dieta dopiero za parę dni, więc mogę jeszcze jeść w ogromnych ilościach wszystko to, co później będzie zakazane”. To jest właśnie syndrom tak zwanej ostatniej wieczerzy, o której wspominałam wcześniej, czyli konsumpcja wszystkiego w pokaźnych ilościach aż do przejedzenia się i nieprzyjemnych bóli brzucha, nawet wtedy, gdy nie odczuwamy głodu czy ochoty na konkretne produkty. Sami wyrządzamy sobie krzywdę takim podejściem i jeszcze bardziej uzależniamy się od naszej ulubionej żywności, powodując tym samym niewłaściwe relacje z jedzeniem.

GŁOWA JEST WAŻNA

Wieczna dieta jest męcząca nie tylko dla ciała, jest męcząca przede wszystkim dla głowy, która w całym procesie redukcji odgrywa ogromnie ważną, a wręcz najistotniejszą rolę. Możemy tutaj głowę porównać do procesora komputerowego – przegrzany może się uszkodzić, a obciążony zbyt wieloma zadaniami przestaje działać.

To właśnie umysł pozwala nam utrzymywać się w ryzach i przybliżyć nas do osiągnięcia pragnień, a także homeostazy. Powinniśmy skupiać się nie tylko na tempie chudnięcia i liczbie przyjmowanych kalorii, ale również na tym, czego nasz organizm akurat potrzebuje. Bądźmy dla siebie wyrozumiali. Nie należy non stop wszystkiego sobie odmawiać (tak zwana wieczna silna woła, polegająca na notorycznym odmawianiu sobie wszystkiego co wydaje się być „niezdrowe” – taki syndrom można zaobserwować

u wielu osób), bo to prowadzi do niezdrowych relacji zarówno z głową, jak i z jedzeniem. Łatwiej jest zrzucić nadprogramowe pięć kilogramów, a nawet piętnaście, niż wyleczyć głowę. Skupiając się tylko i wyłącznie na traceniu kilogramów nie wierzymy, że od czasu do czasu możemy pozwolić sobie na przyjemności związane z naszymi ulubionymi produktami. Spożycie ciasta w trakcie świąt, wina do kolacji czy popcornu w kinie, nie zaburzy naszych dotychczasowych osiągnięć w dłuższej perspektywie. Pamiętajmy, że niezależnie od tego, co kieruje potrzebą zrzucenia kilogramów, to właśnie psychika powinna być priorytetem.

Warto słuchać swojego organizmu i nie odpowiadać mu za każdym razem „nie”. Na początku rzeczywiście będziemy mieć w sobie tyle siły i motywacji, by odmówić sobie kawałka ciasta w święta, drinka na mieście czy cukierka bez okazji, bo z tyłu głowy będziemy mieli myśl, że to pozwoli nam schudnąć szybciej (choć wcale nie musi tak być). Jednak w końcu nadejdzie taki dzień, że nie będziemy już w stanie oprzeć się kolejnej paczce chipsów, kolejnej butelce piwa i kolejnemu kawałkowi pizzy. Co w konsekwencji doprowadzi nas do porzucenia zmagania z redukcją masy ciała i ponownego przybierania na wadze. Może również wprowadzać złe relacje z jedzeniem, a także zaburzenia odżywiania. Oczywiście jest to błędne koło, bo po jakimś czasie wrócimy na dietę, tyle że ze startową liczbą kilogramów do utraty lub nawet zwiększoną, czyli tak zwanym efektem jojo. W ciągu dwóch lat od zakończenia diety dotyka on 50% osób, którym udało się schudnąć.

Wygląd ciała nie odgrywa w naszym życiu głównej roli i warto zdać sobie z tego sprawę. Osiągnięcie wymarzonej sylwetki nie powinno odbywać się kosztem zdrowia zarówno psychicznego jak i fizycznego. Dobra relacja z własnym ciałem i organizmem jest kluczowa, a cała reszta to tylko dodatek. Zaczynając dietę nie zapominajmy o tym, że to głowa i myśli są naszym drogowskazem.

PILNOWANIE GODZIN POSIŁKÓW A NIE KALORII

Zbyt często dbamy o to, co jest mało ważne w odchudzaniu, a można by rzec, że wręcz nieistotne. Kiedy podejmujemy próbę redukcji masy ciała pamiętajmy, że godziny posiłków nie są tak kluczowe jak liczba kalorii, jaką spożywamy w ciągu doby. Po przekroczeniu naszego dobowego zapotrzebowania kalorycznego wychodzimy poza strefę odchudzania, natomiast po znacznym przekroczeniu liczby spożytych kalorii powstała nadwyżka kaloryczna odkłada się w naszym organizmie. Jeżeli przekroczenie dobowego zapotrzebowania kalorycznego występuje raz na jakiś czas to nic się nie stanie i nie warto sobie zawracać tym głowy. Mowa tu o notorycznym przekraczaniu liczby kalorii potrzebnej nam do prawidłowego funkcjonowania. Godziny posiłków również nie mają wpływu na kaloryczność produktów. Zbyt często można się spotkać z opiniami na temat ograniczania spożycia określonych produktów po godzinie 12 czy 14 (np. owoców) lub na kończeniu jedzenia o 18 (słynny mit jedzenia kolacji maksymalnie do godz. 18). Można tutaj zwrócić uwagę na to, że banan do śniadania ma tyle samo kalorii, ile do kolacji. Pamiętajmy, że odchudzanie skupia się na liczbie dostarczanych organizmowi kalorii, czyli ujemnym bilansie energetycznym.

Biorąc pod uwagę tylko i wyłącznie redukcję masy ciała, nieistotne jest to, co jemy ani kiedy, tylko ile kalorii przyswajamy w ciągu całej doby. Oczywiście warto mieć świadomość, że spożywane przez nas pokarmy są bardzo ważne, ponieważ wpływają na nasz stan odżywienia, poziom sytości, zdrowie, a także jakość naszego ciała. Zarówno liczba posiłków jak i pory ich spożywania powinny być dopasowane do nas, a nie my do nich. Warto mieć świadomość, że to dieta jest dla nas, a nie my dla diety. Wprowadzając ją do naszej codziennej rutyny powinniśmy umieć ją odpowiednio

dopasować do naszego życia. Nie musimy się zmieniać dla diety ani żyć pod jej dyktando. Jedzmy wtedy, gdy odczuwamy głód, pamiętając o nieprzekraczaniu dobowego zapotrzebowania kalorycznego, a uwzględniając deficyt. Skupmy się jednak na liczbie kalorii dostarczanej do organizmu, bo ta rzeczywiście ma duże znaczenie.

KARMIENIE GŁODU EMOCJONALNEGO

Można ten punkt podsumować w taki sposób: jedzenie wtedy, gdy nie odczuwamy rzeczywistego (fizycznego) głodu. Bardzo często nasze emocje i różnego rodzaju wydarzenia powodują głód psychiczny, za sprawą którego po konsumpcji mamy poczucie się lepiej.

Negatywne emocje chcemy czymś zagłuszyć i wtedy sięgamy po jedzenie. Pozytywne emocje, wydarzenia chcemy świętować, a więc pojawiają się pokarmy, które utożsamiamy ze szczęściem czy sukcesem – szampan, pizza, słodczyce. Oczywiście w obu przypadkach jest to konkretny rodzaj pożywienia. W żadnym z nich kanapka z jajkiem i warzywami nie znajdzie zastosowania, ponieważ nie utożsamiamy tych produktów ani ze szczęściem, ani ze smutkiem, są one zwyczajnie neutralne i służą nam do zaspokojenia głodu fizycznego.

W momentach, gdy potrzebujemy „zająć” emocje wybieramy chipsy, słodczyce, pizzę, frytki, słodkie napoje czy alkohol. Głód emocjonalny* jest ogromną pułapką nie tylko podczas redukcji masy ciała, ale również w zwykłym, codziennym funkcjonowaniu. On powoduje niewłaściwe relacje z jedzeniem, przyczynia się do rozwoju chorób cywilizacyjnych oraz utrwała nieprawidłowe nawyki żywieniowe, a także ma znaczny wpływ na zwiększenie

* Jak wzmocnić koncentrację, zdrowie psychiczne i równowagę hormonalną podpowiadają Eric Hagerman i John J. Ratey w książce „Ćwiczenia fizyczne a mózg”. Publikacja dostępna jest w sklepie www.vitalni24.pl.

masy ciała. Głód psychiczny jest dość dziwny – możemy go odczuwać zarówno przy pozytywnych emocjach, jak i tych negatywnych. Może się pojawiać zarówno w chwilach nostalgicznych, jak i w momentach euforii. Dlatego zawsze warto zastanowić się czy nasza chęć spożycia jakiegoś produktu wynika z głodu fizycznego, który narasta stopniowo i powoduje, że możemy zjeść nawet czerstwy chleb, czy może jednak ta chęć jest czymś spowodowana i jest to zwykła zachcianka.

Może nam się wydawać, że odczuwamy głód, a tak naprawdę po prostu chcemy zjeść paczkę słonych paluszków, zagłuszając tym emocje, które są dla nas trudne lub nie umiemy sobie z nimi poradzić. To właśnie pomaga rozróżnić głód fizyczny od głodu psychicznego – potrzeba jedzenia. Głód fizyczny zaspokoimy obojętnie jakim produktem, natomiast głód psychiczny możemy zaspokoić tylko konkretną rzeczą. Głód emocjonalny bardzo często prowadzi nas na kanapę z paczką chipsów. Raz na jakiś czas to nie zaszkodzi, jednak gdy przy każdej nadarzającej się okazji będziemy ulegać pokusie, to pojawia się problem. Jest kilka sposobów na to, by się powstrzymać np.:

- Wypić szklankę wody i odczekać 10 minut, może przejdzie. Jeśli nie – wypić jeszcze jedną.
- Nastawić sobie stoper (koniecznie stoper, a nie minutnik) na 20 minut i poczekać. W tym czasie może nam się odechcieć naszej zachcianki lub uda nam się o niej zapomnieć, zajmując myśli czymś innym.
- Zająć się czymś. Może porządki w szafie?
- Zastanowić się nad tym, co spowodowało tę chęć zjedzenia konkretnego produktu i spróbować jej nie ulegać. Praca nad emocjami jest ważna i może zachcianka jest dobrym momentem, by tę pracę zacząć?

INDEKS PRZEPISÓW

■ ŚNIADANIA

■ OBIADY

■ KOLACJE

■ PRZEKĄSKI

Ciabatta z kozim serem
i burakiem **60**

Ciabatta z prosciutto **61**

Bagietka z łososiem **139**

Bagietka z serem korycińskim
140

Bagietka z burakiem i fetą **142**

Bagiel z camembertem i figą
56

Bajgiel z grillowanym kurczakiem
59

Bajgiel z pastą jajeczną **55**

Bajgiel z wędzonym łososiem
58

Bowl z granolą **189**

Brokuł z dodatkami **123**

Burger z grillowanym kurczakiem
118

Burger z halloumi i ananasem
116

Burger z tofu **113**

Carpaccio z buraków **120**

Ciabatta caprese **138**

Ciabatta z cheddarem i szynką
szwarcwaldzką **137**

Deser chia **188**

Domowe nachosy **184**

Fasolka szparagowa z fetą
i sezamem **127**

Fishburger **114**

Frytki z dyni **167**

Jaglanka a'la ciasto marchewkowe
48

Jaglanka kakaowa z truskawkami
50

Jaglanka pinacolada **49**

Jajecznicza w wrapie **54**

Jednoporcyjne tiramisu **190**

Kanapka po włosku **68**

Kanapki z guacamole **64**

Kanapki z hummusem **62**

Kanapka z jajkiem sadzonym
66

Kanapka z twarożkiem **65**

- Kanapki z pastą z makreli **69**
- Kasza gryczana w stylu
śródziemnomorskim **152**
- Koktajl bananowo-kokosowy
195
- Koktajl jagodowy **198**
- Koktajl mango **197**
- Koktajl truskawka-kiwi **196**
- Krem pomidorowy z mascarpone
160
- Krem z białych warzyw z oliwą
truflową **155**
- Krem z czerwonych warzyw **156**
- Krem z duszonej dyni **163**
- Krem z duszonej papryki **158**
- Krem z kalafiora **162**
- Krem z zielonych warzyw
z mascarpone **154**
- Krewetki w białym winie **112**
- Krewetki z Jackiem Danielsem
111
- Kuskus bowl **100**
- Lawasz z kozim serem **133**
- Lawasz z wędzonym boczkiem
136
- Lawasz z wędzonym łososiem
134
- Leśne smoothie bowl **46**
- Łosoś pieczony w limonkach
108
- Makaron a'la caprese **148**
- Makaron ruski **87**
- Makaron ryżowy z tofu **91**
- Makaron sojowy ze schabem
90
- Makaron z cukinią **82**
- Makaron z fetą, cukinią
i suszonymi pomidorami
150
- Makaron z krewetkami **88**
- Makaron z kurczakiem i cukinią
89
- Makaron z pieczoną fetą **86**
- Makaron z pieczonymi
składnikami **151**
- Makaron ze szparagami **84**
- Melon z prosciutto **122**
- Nocna owsianka cynamonowa
194
- Owsianka malinowa chmurka
42
- Owsianka na wypasie **44**
- Owsianka z gruszką i cynamonem
40
- Pęczak z bocznikami **98**
- Pieczona cukinia w parmezanie
168
- Pieczona owsianka **192**
- Pieczone plastry marchewki
z dipem **166**
- Pieczone w pomarańczach udko
z kurczaka **106**
- Pieczony filet z kurczaka
z mozzarellą
i suszonymi pomidorami
105
- Pieczony kalafior z dipem **164**
- Pizza na tortilli **186**
- Placki z cukinii z łososiem **176**

- Placki z kurczakiem i brokułem **177**
- Potrąwka z dorsza w pomidorach **110**
- Pyrka z gzikiem **124**
- Ryż curry ze schabem **146**
- Ryż po chińsku **94**
- Ryż z krewetkami **95**
- Ryż z kurczakiem i cukinią **144**
- Ryż z kurczakiem i pieczarkami **96**
- Ryż z pieczarkami i cheddarem **143**
- Ryż z warzywami i parmezanem **92**
- Ryż z wołowiną **147**
- Salatka z grillowanym halloumi **131**
- Salatka z łososiem i jajkami przepiórczymi **130**
- Salatka z pieczonym batatem **128**
- Salatka z tortellini **132**
- Schab po góralsku **104**
- Schab po hawajsku **103**
- Serek granulowany z dodatkami **78**
- Skyrowy bowl **51**
- Smoothie bowl o smaku mango **45**
- Spaghetti wołowe **80**
- Stripsy z boczniaka **170**
- Szakszuka **52**
- Szaszłyk paprykowo-pieczarkowy **126**
- Szaszłyk wieprzowy **102**
- Szaszłyk wołowy **101**
- Tortilla z awokado i owczym serem **178**
- Tortilla z hummusem **182**
- Tortilla z indykiem **183**
- Tortilla z łososiem i chrzanem **180**
- Tosty z pieczarkami i serem **70**
- Tosty z pesto i mozzarellą **72**
- Tosty z wędzonym kozim serem **73**
- Tosty z domową nutellą i bananami **76**
- Tosty z masłem orzechowym i bananem **74**
- Twarożek ogórkowo-koperkowy **77**
- Udło z kurczaka pieczone na szparagach podane z ryżem tymiankowym **107**
- Salatka z pieczonym tofu **171**
- Salatka z wędzonym łososiem **172**
- Salatka z wędzonym kurczakiem **173**
- Salatka z jajkami przepiórczymi **174**
- Salatka ze świeżym szpinakiem **175**



Aleksandra Kobylańska – dietetyczka, psychodietetyczka, mówczyni, autorka książek i wielu artykułów, technik usług gastro-nomicznych. Od lat dzieli się przepisami kulinarnymi i wiedzą z zakresu żywienia. Działa na Instagramie, prezentując treści związane z żywieniem, psychologią i lifestylem. Prywatnie wielbicIELka gotowania oraz czytania książek, a także miłośniczka podróży.

**Co robić, gdy kolejna dieta nie działa mimo wielu wyrzeczeń?
Czy rzeczywiście jesteś skazany na tak zwaną „wieczną dietę”?
Czy dieta powinna się kojarzyć z brakiem możliwości jedzenia
swoich ulubionych produktów? Oczywiście, że nie!**

Psychodietetyka pomoże ci zrozumieć odżywianie w kontekście długofalowym. Dzięki tej książce odchudzanie będzie czymś więcej niż samym skupianiem się na kaloriach i godzinach posiłków. Pozwoli za-dbać o kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych na lata, a nie tylko na lato. Poznaj 120 przepisów. Wśród nich:

- 30 na pyszne i szybkie śniadania;
- 30 na syjące i proste obiady;
- 30 na ciekawe i smaczne kolacje;
- 30 na intrygujące przekąski, które można zabrać ze sobą, np. do pracy.

Z tą książką samodzielnie skomponujesz swój jadłospis na cały mie-siąc. Wystarczy, że codziennie wybierzesz cztery potrawy – z każdego rozdziału jedną – i zaczniesz cieszyć się ich smakiem. Planowanie ży-wienia i przygotowanie posiłków nie powinno już stanowić żadnego problemu. Każdą z potraw możesz zmodyfikować zgodnie ze swoimi preferencjami i zapotrzebowaniem.

Jak zrozumieć siebie i naprawić swoją relację z jedzeniem

Patroni:

