

CO TO JEST KALORIA?

Kiedy słowo "kaloria" jest używane w kontekście diety lub ćwiczeń, przez dietetyków lub po prostu przez zwykłych ludzi, którzy mówią o jedzeniu, zwykle używają oni potocznej definicji kalorii. Ale w rzeczywistości odnoszą się do kilokalorii, co widać na etykietach żywnościowych. Oto, jak te dwa pojęcia różnią się od siebie:

- Definicja kalorii (cal) lub „małej kalorii” to ilość ciepła potrzebna do podniesienia temperatury 1 grama wody o jeden stopień Celsjusza.
- Definicja kilokalorii (kcal) lub dużej kalorii to ilość ciepła potrzebna do podniesienia temperatury jednego kilograma wody o jeden stopień Celsjusza. Kilokaloria jest równa 1000 małych kalorii. Kilokalorie są czasami nazywane "kaloriami żywności". Potocznie ich nazwa skracana jest właśnie do powszechnego pojęcia – kaloria.

50 kcal

120 kcal

350 kcal

kcal



DO CZEGO SŁUŻY DIETA O MNIEJSZEJ WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ?

Dieta o mniejszej wartości energetycznej stosowana jest w sytuacjach, gdy chcemy zmniejszyć masę ciała. Jej planowanie jest proste. Należy sprawdzać kaloryczność produktów i wybierać te z mniejszą ilością kalorii. Należy pamiętać, że równie ważne co ilość kalorii, są źródła, z których je dostarczamy. Dietetycy zwracają uwagę, że największa ilość kalorii powinna pochodzić z węglowodanów - około 45-60%, tłuszczy - nie więcej niż 30%, białek – około 10-20%.



JAKIE KORZYŚCI PRZYNOSI ŚWIADOME PLANOWANIE DIETY?

To, co jemy, ma bezpośredni wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie. Organizm każdego człowieka potrzebuje czegoś innego, aby móc funkcjonować na najwyższych obrotach. Każdego dnia należy dostarczać mu odpowiedniej ilości węglowodanów, białka, tłuszczu, błonnika, wszystkich witamin i składników mineralnych. Dzięki temu można poprawić swoje samopoczucie, zapobiegać wielu chorobom cywilizacyjnym, poprawić zdrowie i wpłynąć na wygląd.

Diet Plan

	Breakfast	Lunch	Dinner
Monday			
Tuesday			
Wednesday			
Thursday			
Friday			
Saturday			
Sunday			



OBLICZENIE KALORYCZNOŚCI MOJEGO OBIADU:

Zupa pomidorowa z makaronem - 1 talerz
250g (90 kcal)

Pierogi z serem - 1 100g (237 kcal)

Sok jabłkowy - 1 1/2 szk. 120 ml (56 kcal)

RAZEM: 383 kcal

MOJE DANIE:

Piersi kurczaka faszerowane szpinakiem pieczone w cieście francuskim.

SKŁADYKI:

- Pierś z kurczaka
- Mrożony szpinak (450g)
- Cisto francuskie (6 sztuk)
- Śmietana 18% (2 łyżki)
- Żółty ser (6 plastrów)
- Masło (2 łyżki)
- Czosnek (4 ząbki)
- Jajo (1 sztuka)
- Sól (1 dag)
- Pieprz (1 dag)
- Gałka muszkatołowa (1 dag)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Rozmrożony szpinak smażyć na maśle żeby cała woda odparowała. Dodać wyciśnięty przez praskę czosnek, szczyptę gałki muszkatołowej i doprawić do smaku solą i pieprzem. Smażyć ok. 2 min. Dodać śmietanę, już nie smażyć i nadzienie jest gotowe.
2. Każdą z piersi rozciąć, ale nie do końca tak aby powstała kieszonka. Kieszonkę nappełnić farszem, a na wierzch nadzienia położyć żółty ser. Piersi doprawić solą.
3. Każdy płat ciasta francuskiego podzielić na 2 części, z obu stron naciąć paski grubości ok 2 cm, długość tych pasków zależy od wielkości piersi, ponieważ pierś musi leżeć na nienaciętym płacie ciasta. Na ciasto położyć pierś i zawinąć ciasto, tak jak widać na zdjęciu.
4. Zawinięte piersi położyć na papier do pieczenia, posmarować rozkłóconym jajkiem i wstawić na środkową półkę do nagrzanego piekarnika do 200 stopni C na ok. 40min. Ciasto powinno się ładnie zarumienić.









PODSUMOWANIE

Danie dopełniliśmy frytkami przyrządzonymi na patelni (przez Bartka :D) oraz sałatą lodową ze śmietaną oraz cytryną. Wszystko było bardzo smaczne, mieliśmy dużo zabawy z gotowania.

KALORIE:

- 100 g kurczaka – 165 kcal
- 100 g szpinaku – 23 kcal
- 100 g ciasta francuskiego – 160 kcal
- 1 plater żółtego sera – 55 kcal
- 100 g śmietany 18% - 195 kcal
- 100 g sałaty – 15 kcal
- 100 g frytek – 311 kcal

RAZEM: 924 kcal

Przepis znajdziemy na:

<https://www.winiary.pl/przepis.aspx/137907/piersi-kurczaka-faszerowane-szpinakiem-pieczone-w-ciescie-francuskim>