

Projekt

“Dania FIT”



Coś więcej o byciu Fit...

Całym światem zawładnęło pojęcie bycia Fit. Media społecznościowe “bombardują” od nowych postów na ten temat. Coraz więcej powstaje profili na portalach, którego głównym tematem jest zdrowy tryb życia, czasem aż zbyt przesadnie. Dla mnie bycie fit to świadomość, że działamy na dłuższą metę, a nie sprintem. I, że wcale nie musimy rezygnować z normalnego życia, wystarczy tylko to, że podejmiemy do niego z rozsądkiem i głową.

Nie ma recepty na bycie Fit. Nie ma określonych ćwiczeń, nie ma określonej liczby treningów w dniu jak i w tygodniu, nie ma przymusowego jadłospisu, którego trzeba się trzymać, jak i również przykazań, które sprawiają, że będziemy fit 100%, ponieważ każdy z nas jest inny.

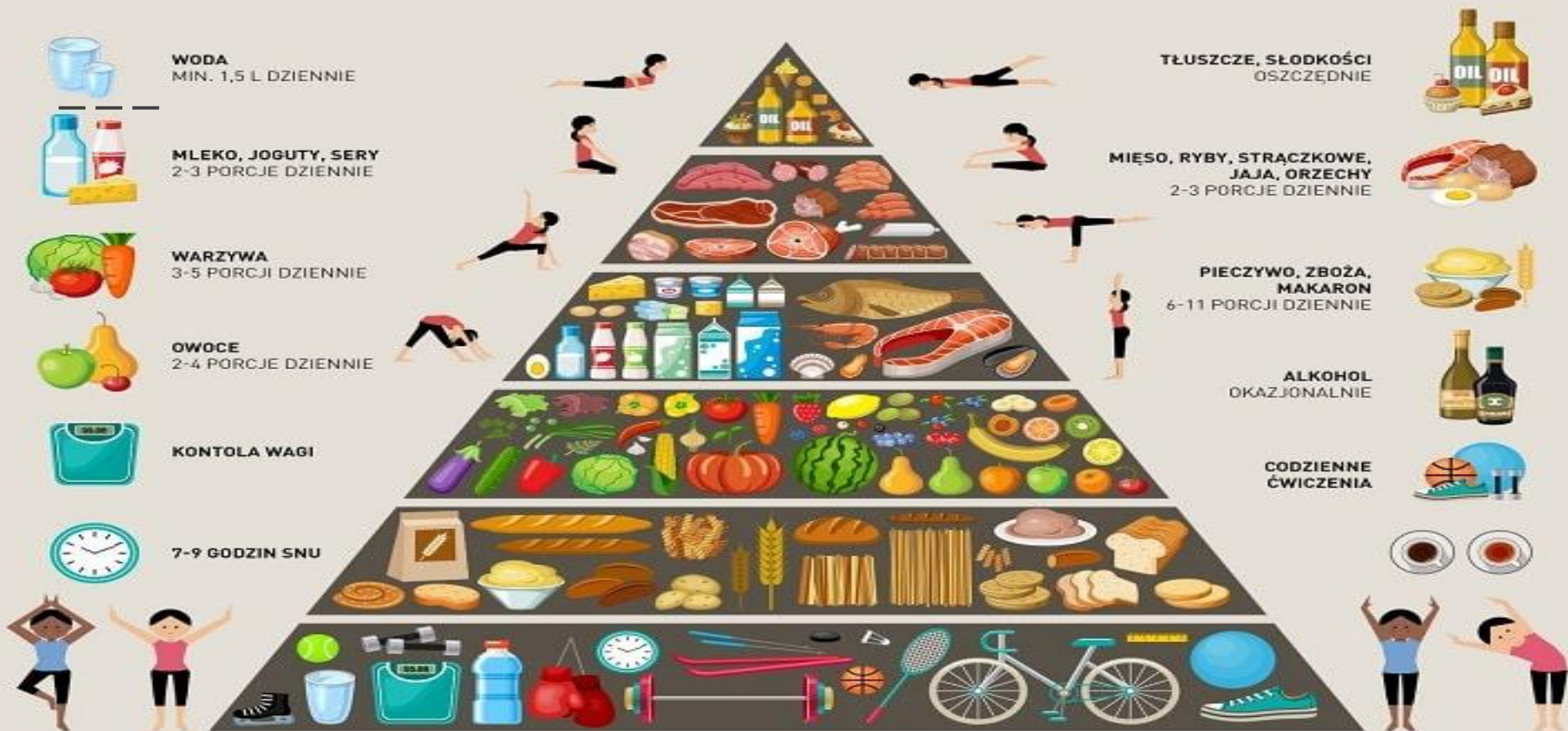
Dbajmy o swój organizm poprzez rozmaite ćwiczenia oraz diety dopasowanej indywidualnie do siebie tak aby było to w ogóle możliwe do zrealizowania. Poprzez to będziemy mogli osiągnąć dobre samopoczucie fizyczne i psychiczne.

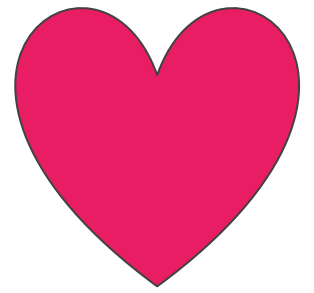
Kilka ważnych informacji...

- 1) Kalorie to nie wszystko:** Warto zbilansować dietę pod względem składników odżywczych: białek, tłuszczu i węglowodanów. Dopasowując odpowiednią ilość tych składników szybciej osiągniemy efekty i dostarczymy swojemu ciału odpowiedniego pokarmu.
- 2) Planowanie diety:** Największa ilość kalorii powinna pochodzić z węglowodanów - około 45-60%. tłuszcze - nie więcej niż 30%. Białka powinny stanowić około 10-20% wartości energetycznej diety.

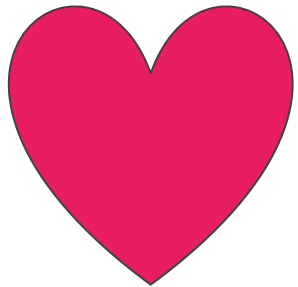
- 3) Należy wypijać co najmniej 1-1,5 litra wody na dzień.
- 4) Poleca się jeść 4-5 razy na dzień,
- 5) „Nie jedz po 18-ej” to dawno obalony mit.
- 6) Ogranicz słodczy, produkty mączne i alkohol.
- 7) Pamiętaj że śniadanie to najważniejszy posiłek dnia
- 8) Najważniejsze jest samozaparcie i dążenie do celu
- 9) We wszystkim należy zachować umiar i zdrowy rozsądek
- 10) Kobiety-powinny spożyć dziennie 1500-2100 kcal
Mężczyźni-powinni spożyć dziennie 2300-3000 kcal

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ





*Moja 1 propozycja
dania FIT:*



Przepis autorski

Makarony
penne z
kurczakiem i
brokulem



Efekt końcowy

Składniki (dla 6 os.)

➔ 1 brokuł (200g)

➔ 1 opakowanie makaronu penne (500g)

➔ filet z piersi kurczaka (1114g)

➔ ulubione przyprawy do kurczaka

➔ 2 ząbki czosnku (10g)

➔ 3 łyżki oliwy z oliwek

Wykonanie:

1. Ugotować makaron.
2. Brokuły kroimy na różyczki, płuczemy,. Gotujemy w osolonej i posłodzonej wodzie pod przykryciem ok. 8 min. Nie przegotować.
3. Pierś opłukać pokroić w kostkę, przyprawić (można chwilkę zamarynować) i podsmażyć na oliwie z oliwek. Dodać pokrojony drobno czosnek



Kcal

Brokuł (różyczki): 62Kcal

Makaron penne: 1680Kcal

Kurczak: 1248kcal

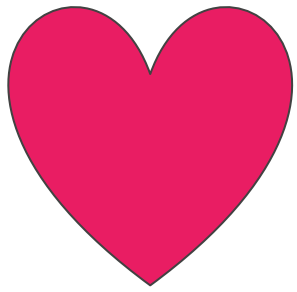
3 łyżki oliwy z oliwy: 269kcal

2 ząbki czosnku: 15kcal

3140kcal : 6 = 523kcal

--- całość- 3140kcal

1 porcja- 523kcal

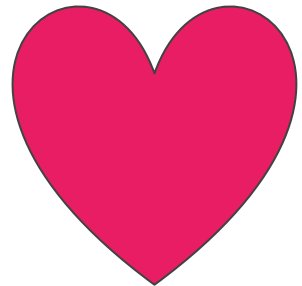


Moja 2 propozycja dania FIT

przepis od:

<https://www.youtube.com/watch?v=H2ZoC1osdUs>

zostały dokonane zmiany takie jak: w zamian za masło użyłam oliwe z oliwek, przyprawy podałam z własnym uznaniem, dodałam przecier pomidorowy



Zupa krem z pomidorów



Efekt końcowy



Składniki (dla 6 os.)

- ➔ 1 mała cebula (100g)
- ➔ 2 ząbki czosnku (10g)
- ➔ 2 puszki pomidorów krojonych z bazylią (800g)
- ➔ 2 łyżka oliwy z oliwek
- ➔ świeżo mielony pieprz
- ➔ przecier pomidorowy (210g)
- ➔ 1 kostka bulionu warzywnego (kostka)
- ➔ przypraw (sól, pieprz, bazylia, oregano, słodka papryka)
- ➔ 2 opakowania mozzarella (125g)

Wykonanie:

1. Do garnka dodaję poszatkowaną cebulę i pokrojone na mniejsze kawałki podsmażamy dziesięć minut na bardzo małej mocy palnika. Całość ma się tylko zeszklić.
2. gotuję bulion warzywny
3. wlewam do podsmażonej cebulki z czosnkiem
4. dodajemy pomidory z puszki
5. dodajemy przecier pomidorowy
6. mieszamy
7. gotujemy ok. 20min
8. Zmiksować blenderem na gładki krem.
9. Do miseczki dodać pokrojoną w kostkę mozzarella



Kcal

cebula: 33kcal

2 ząbki czusnku: 15kcal

2 puszki pomidorów: 216kcal

2 łyżki oliwy z oliwek: 179kcal

przecier pomidorowy: 80kcal

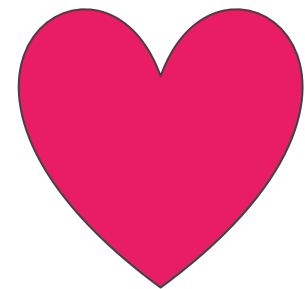
1 kostka bulionu warzywnego: 12kcal

2 mozarella: 613kcal

$1148:6=191$

całość- 1148kcal

1 miska-191kcal



Moja 3 propozycja dania FIT



Przepis od :

<https://www.youtube.com/watch?v=udRrNbm9Dr0>

Została dokonana zmiana taka jak:

w zamian kefiru użyłam jogurt naturalny

Koktajl truskawkowy



Efekt końcowy

Składniki (dla 2 os.)

- ➔ 12 truskawek (171g)
- ➔ 4 łyżki jogurtu naturalnego
- ➔ 2-3 łyżeczki cukru



Wykonanie:

1. Obmywamy i kroimy przez pół truskawki
2. Wrzucamy do blendera
3. Dodajemy 2-3 łyżeczki cukru
4. Miksujemy





Kcal

Truskawki: 56kcal

Jogurt naturalny: 60kcal

2 łyżeczki: 40kcal

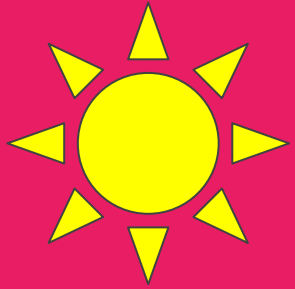
razem: 156kcal

1 porcja: 78kcal

Prezentację wykonała:

Monika Pierwoła

klasa: 2HOT



Dziękuję za uwagę!