

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI

Plan na trudniejsze dni

Jedzenie poza domem, brak czasu i powrót do regularności. Proste scenariusze do dopasowania razem z dietetykiem.

Nie potrzebujesz idealnego dnia

Potrzebujesz następnego kroku, który pasuje do Twojej codzienności. Skorzystaj z własnego planu żywienia i wybierz rozwiązanie możliwe w danej sytuacji.

1 Gdy brakuje czasu

Przygotuj dwie szybkie opcje posiłku z produktów, które zwykle masz pod ręką. Dopasuj je do swoich zaleceń, porcji, alergii i preferencji.

2 Gdy jesz poza domem

Wybierz dostępny posiłek możliwie zbliżony do swojego planu. Jeśli skład jest niejasny, zapytaj obsługę. Zapis w dzienniczku może być przybliżony.

3 Gdy coś poszło inaczej

Wróć do kolejnego zwykłego posiłku zgodnego z planem. Zapisz, co utrudniło realizację, i wybierz jedną zmianę na podobną sytuację.

Materiał pomaga organizować codzienne decyzje. Nie zastępuje indywidualnego planu ani zaleceń związanych z chorobami, alergiami lub leczeniem.

SCENARIUSZ 01

Mało czasu. Prosty plan awaryjny.

Wybierz rozwiązania, które naprawdę możesz powtórzyć po intensywnym dniu.

1

Wybierz dwie opcje z własnego planu

Znajdź z dietetykiem dwa posiłki, które wymagają niewielu czynności. Mogą opierać się na gotowych składnikach, np. pieczywie, jogurcie, mrożonych warzywach czy ugotowanej kaszy, jeśli są zgodne z Twoimi zaleceniami.

2

Zadbaj o dostępność

Sprawdź, co można przechować w domu lub zabrać do pracy. Produkty wymagające chłodzenia przechowuj zgodnie z etykietą; do transportu użyj odpowiedniej torby chłodzącej.

3

Ułatw sobie zapis

Zrób zdjęcie i dopisz skład oraz porcję. Uzupełnij dodatki. Nie odkładaj całego dzienniczka tylko dlatego, że nie masz czasu na długi opis.

Moja szybka opcja w domu:

Moja szybka opcja w pracy lub w drodze:

Co przygotuję wcześniej, żeby było to możliwe?

SCENARIUSZ 02

Restauracja, wyjazd lub spotkanie

Zaplanuj to, na co masz wpływ. Nie musisz znać dokładnej receptury każdej potrawy.

1

Przed wyjściem

Sprawdź menu, jeśli jest dostępne, i pomyśl o porze posiłku. Nie pomijaj wcześniej jedzenia tylko po to, by „zrobić miejsce” na wieczór. Kieruj się własnym planem.

2

Przy zamawianiu

Wybierz danie zgodne z Twoimi możliwościami i zaleceniami. Zapytaj o skład lub dodatki, jeśli to potrzebne. Przy alergii polegaj na potwierdzeniu obsługi, nigdy na rozpoznaniu zdjęcia przez AI.

3

Podczas zapisu

Dodaj zdjęcie, nazwę dania i znane składniki. Uwzględnij napoje, sosy i zjedzoną część porcji. Gdy czegoś nie wiesz, zanotuj przybliżenie zamiast wymyślać dokładną gramaturę.

Przykład notatki

„Obiad w restauracji: pieczona ryba, ziemniaki i surówka. Zjadłem mniej więcej 3/4 podanej porcji. Sos osobno, użyłem około połowy. Nie znam ilości tłuszczu w przygotowaniu.”

Po spotkaniu wróć do swojego zwykłego rytmu. Pojedynczy posiłek nie wymaga karania się głodówką ani dodatkowym treningiem.

SCENARIUSZ 03

Powrót do regularności

Zamiast czekać na kolejny poniedziałek, wybierz małą decyzję na najbliższe godziny.

1 Nazwij konkretną przeszkodę

„Nie miałem posiłku w pracy” jest użyteczniejszą obserwacją niż „brakuje mi silnej woli”.
Zapisz okoliczności bez oceniania siebie.

2 Ułatw kolejny krok

Zaplanuj następny posiłek, przygotuj składniki albo wybierz prostą opcję ze swojego planu.
Nie próbuj nadrobić całego tygodnia w jeden dzień.

3 Gdy sytuacja wraca, zmień plan

Prześlaz dietetykowi konkretny przykład. Być może pora, liczba posiłków, sposób przygotowania lub oczekiwania wymagają dopasowania.

Jeśli wydarzy się:

To mój najprostszv możliwy krok będzie taki:

O to zapytam dietetyka:

Zachowaj ten plan w telefonie lub uzupełnij po wydrukowaniu. Wybierz jeden scenariusz i sprawdź go w praktyce.

Materiał edukacyjny Labdiet, wrzesień 2026.

Kontakt: labdiet.pl | 690 848 006