

Dieta na przytycie - jadłospis. Co jeść żeby przytyć?

Dla wielu osób zwiększenie masy ciała jest dużym problemem. Do tematu należy podchodzić rozważnie i zawsze indywidualnie. Podstawą będzie dieta wysokoenergetyczna. Poznaj produkty oraz przykładowy jadłospis, które ułatwią Ci przybranie na wadze.

Dieta na przytycie

Dla niektórych zwiększenie masy ciała może być równie trudne, jak jej utrata. **Jeśli masz niedowagę, dieta powinna być przeprowadzona rozsądnie. 15% diety powinny stanowić białka, 30% tłuszcze, a 55 % węglowodany.** Połowa białka powinna być pochodzenia zwierzęcego. Warto uwzględnić takie produkty jak: białe i żółte sery, kakao, mięso, ryby, jajka, rośliny strączkowe. **Jeśli chcesz zwiększyć swoją masę ciała, dieta musi być wysokokaloryczna, jednak wprowadzana powoli by, nie obciążać zbyt mocno organizmu.** Pomocne będą kalkulatory na podstawową i całkowitą przemianę materii, które są łatwo dostępne w sieci. Aby zwiększyć masę ciała, do CPM należy dodać około 300-500 kcal. Kobiety na przytycie zwykle potrzebują około 2300-2500 kcal na dzień, natomiast mężczyźni około 3000-3500 kcal, a nawet więcej. Do każdego powinno się podchodzić indywidualnie, ponieważ na ilość kalorii oraz zalecenia żywieniowe wpływa wiele czynników, m.in. aktywność fizyczna oraz stan zdrowia, dlatego też warto udać się do dietetyka, który opracuje dla Ciebie indywidualną dietę.

Co jeść żeby przytyć?

Wbrew pozorom, dla osób które chcą zwiększyć swoją masę ciała obowiązują takie same zasady zdrowego odżywiania, jak dla osób na deficycie kalorycznym, z tą tylko różnicą, że osoby te powinny spożywać więcej kalorii niż spalają w ciągu dnia.

Niektóre produkty mogą pomóc w budowaniu masy ciała. Poniżej 8 najlepszych produktów na przytycie!

- **Ryż - to wygodne, tanie źródło węglowodanów, które pomogą Ci przybrać na wadze.** Woreczek ryżu dostarcza około 350 kcal. Można go łatwo połączyć z innymi produktami tworząc pełnowartościowy posiłek.
- **Orzechy i nasiona to idealny wybór, jeśli chcesz zwiększyć masę ciała.** Tylko jedna mała garść migdałów zawiera ponad 7 g białka i 18 g zdrowych tłuszczów. Dlatego też kilka orzechów przed posiłkiem jest łatwym sposobem zwiększenia kalorii w jadłospisie. Można je również dodawać do różnych potraw, koktajli, jogurtów czy deserów.
- **Tłuste ryby - łosoś i inne tłuste ryby są doskonałym źródłem dobrej jakości białka i zdrowych tłuszczów.** Spośród wszystkich składników odżywczych, które zapewniają tłuste ryby, kwasy tłuszczowe omega-3 należą do najbardziej znanych. Zapewniają wiele korzyści dla zdrowia i pomagają w zwalczaniu chorób. Jeden filet z łososia dostarcza około 350 kalorii i 4 g tłuszczów omega-3. Zapewnia również 34 g białka, które pomaga w budowaniu mięśni i przyroście masy ciała.
- **Suszone owoce to przekąska zapewniająca wysoką ilość kalorii.** Zawierają

przeciwutleniacze oraz mikroelementy, jednak również dużo cukru, dlatego nie będą dobrym rozwiązaniem dla osób walczących o utratę kilogramów. W przeciwieństwie dla osób chcących przytyć zwłaszcza, że możesz zabrać je ze sobą wszędzie i traktować jako przekąskę. Choć wiele osób uważa, że owoce tracą większość składników odżywczych po wyschnięciu, w rzeczywistości jest zupełnie inaczej. Suszone owoce zawierają dużo błonnika, a większość witamin i minerałów pozostaje nienaruszone. Sprawdzą się jako dodatek do jogurtu, ale również do mięs.

- **Awokado - w przeciwieństwie do innych owoców, awokado jest dość kaloryczne**, a zatem pomaga w zwiększeniu masy ciała, ponadto jest naładowane zdrowymi tłuszczami! Jedna sztuka (200 g) dostarcza około 322 kalorii. Można je dodawać do głównych potraw, ale również do kanapek czy omeletów. Świetnym połączeniem jest również awokado z bananem, z którego można uzyskać zdrowy pudding na słodko.
- **Ciemna czekolada wysokiej jakości zapewnia mnóstwo przeciwutleniaczy i korzyści zdrowotnych.** Zaleca się, aby miała minimum 70% kakao. Jedna sztuka ma około 600 kalorii. Jest bogata w mikroelementy, antyoksydanty i inne składniki odżywcze. Nadaje się do deserów lub zjedzenia na surowo.
- **Jaja zapewniają doskonałe źródło wysokiej jakości białka i tłuszczów.** Są jednymi z najlepszych produktów do budowy mięśni.
- **Zdrowe tłuszcze i oleje są najbardziej kaloryczną żywnością.** Wystarczy dodać łyżkę (15 ml) oleju do sosów, sałatek czy podczas gotowania, a zyskasz około 100 dodatkowych kalorii. Unikaj przetworzonych olejów roślinnych. Do dań na zimno używaj oliwy z oliwek tłoczonej na zimno oraz oleju lnianego, natomiast do smażenia odpowiedni będzie rafinowany olej kokosowy.

Dieta na przytycie – jadłospis

Dzień 1

Śniadanie

Przepis na omelet na słodko

Składniki:

- płatki owsiane 70 g
- jajko 1 szt.
- jogurt typu greckiego 150 g
- miód/ syrop z agawy/dżem (2 łyżki)
- cynamon (pół łyżeczki)

Przygotowanie: płatki owsiane zblendować, tak aby powstała mąka. Dodać jajko i jogurt, wymieszać. Całość wylać na patelnię bez tłuszczu i smażyć pod przykrywką na małym ogniu około 3 minut. Jak omelet się zetnie przetrzucić go na drugą stronę. Podawać z dżemem lub innym dodatkiem.

rozwiń

II śniadanie

Przepis na bułkę z twarogiem

Składniki:

- grahamka 1 szt
- jogurt typu greckiego 100 g
- twaróg chudy 200 g
- ogórek
- szczypior
- rzodkiewka

Przygotowanie: twarożek wymieszać z jogurtem, dodać ogórka, rzodkiewkę i szczypior. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Nałożyć na Grahamkę.

rozwiń

Obiad

Przepis na a'la leczo

Składniki:

- filet z kurczaka (200g)
- papryka (1szt)
- cebula (1szt)
- pomidory (2szt)
- koncentrat pomidorowy (2 łyżki)
- kukurydza (2 łyżki)
- ryż brązowy (100g)

Przygotowanie: posypujemy kurczaka ulubionymi przyprawami curry itp. Przekładamy go na patelnię, zalewamy szklanką wody i dusimy pod przykrywką. Jak trochę zmięknie, a woda trochę wyparuje dodajemy pokrojoną cebulkę i paprykę. Dusimy wszystko, aż warzywa lekko zmiękną. Wrzucamy wszystko do garnka razem z obranymi i pokrojonymi pomidorami oraz koncentratem, dodajemy kukurydze i zalewamy zagotowaną wodą (nie dużo). Trzymamy na małym ogniu mieszając przez kilka minut. Przyprawiamy do smaku pieprzem, solą, oregano i bazylią.

rozwiń

Podwieczorek

Przepis na sałatkę owocową

Składniki:

- banan 2 szt
- gruszka 1 szt
- orzechy garść
- jogurt grecki 150 g

Przygotowanie: wszystkie składniki pokroić i wymieszać.

rozwiń

Kolacja

Przepis na sałatkę grecką

Składniki:

- sałata
- pomidor 2 szt
- ogórek (pół)
- ser feta (100g)
- kukurydza (łyżka)
- olej rzepakowy/oliwa z oliwek (łyżka)
- chleb graham (1 kromka)

Przygotowanie: wszystkie składniki wymieszać, tworząc sałatkę. Doprawić do smaku. Chlebek można włożyć na 4-5 minut do piekarnika, aby był chrupiący.

rozwiń

Dzień 2

Śniadanie

Przepis na jajecznicę z wędzonym łososiem

Składniki:

- jajka 4szt
- wędzony łosoś (100g)
- pomidor 1szt
- cebula (pół)
- papryka (2 plastry)
- olej rzepakowy/masło (łyżka)
- chleb graham 3 szt

Przygotowanie: kroimy cebulę, paprykę oraz pomidora. Mieszamy z jajkami i łososiem. Smażymy na oleju lub maśle. Podajemy z chlebkiem.

rozwiń

II śniadanie

Przepis na pudding bananowy

Składniki:

- twaróg chudy 200 g
- miód łyżka
- banan 1 szt.
- awokado 1 szt.

Przygotowanie: wszystkie składniki wkładamy do miski i blendujemy na gładką masę.

rozwiń

Obiad

Przepis na kurczaka z ryżem

Składniki:

- filet z kurczaka 200g
- ryż brązowy (woreczek)
- biała kapusta
- olej rzepakowy/oliwa z oliwek (łyżka)

Przygotowanie: filet z kurczaka dopraw przyprawami: curry, kurkuma, sól, pieprz. Dopilnuj, aby filety nie były grube (żeby się łatwo „usmażyły”). Ułóż je na patelni, nalej przegotowanej wody tak, aby je zakryło i smaż na wolnym ogniu. Jak zrobią się już miękkie, odlej wodę (jeśli cała nie wyparuje) i lekko je przypiecz. Białą kapustę poszatkuj, polej olejem i przypraw do smaku. Całość podawaj z ugotowanym ryżem.

rozwiń

Kolacja

Przepis na ryż z jabłkami

Składniki:

- ryż brązowy (woreczek)
- jabłko (2szt)
- miód (łyżka)
- cynamon (do smaku)

Przygotowanie: rozgrzej piekarnik do temperatury 190°C. Jabłka umyj, usuń gniazda nasienne. Piecz, aż się zarumienią, zmiękną i odejdzie skórka. Obierz ze skórki po upieczeniu i podawaj z ryżem, posyp cynamonem (dobrze, aby jabłka były słodkie).

rozwiń

Dzień 3

Śniadanie

Przepis na bułkę z polędwicą, serem, jajkiem i warzywami

Składniki:

- grahamka 1 szt.
- masło (łyżka)
- pomidor 1 szt.
- sałata
- polędwica sopocka (2 plastry)
- ser żółty 1szt
- jajko 1 szt.

rozwiń

II śniadanie

Przepis na jogurt naturalny z owocami

Składniki:

- jogurt naturalny 200g
- owoce 3 szt. (według uznania)

- migdały (garść)

rozwiń

Obiad

Przepis na tortillę z kurczakiem i warzywami

Składniki:

- tortilla 2 szt
- filet z kurczaka 200g
- sałata
- pomidor 2szt
- ogórek
- kukurydza (4 łyżki)
- ketchup lub sos czosnkowy

Przygotowanie: podsmaż kurczaka w przyprawach na wodzie (jak we wcześniejszych przepisach). Zawij tortillę z warzywami i sosem czosnkowym (jogurt naturalny i kilka ząbków czosnku, przyprawy) lub ketchupem.

rozwiń

Kolacja

Przepis na sałatkę z kurczaka

Składniki:

- filet z kurczaka (200g)
- kasza jaglana (woreczek)
- olej (łyżka)
- sałata
- pomidor (1 szt.)
- ogórek (pół)
- papryka (pół)
- kukurydza (4 łyżki)
- cebula (pół)

Przygotowanie: podsmażyć kurczaka (na wodzie, jak we wcześniejszych przepisach). Wszystkie składniki wymieszać tworząc sałatkę i doprawić do smaku.

rozwiń

Przytycie jest równie trudne, jak zrzucenie zbędnych kilogramów. Najlepszym rozwiązaniem jest prosta, wysokoenergetyczna, zbilansowana dieta, która dostarczy wszystkich potrzebnych składników odżywczych. Można sugerować się gotowymi jadłospisami, należy jednak pamiętać, że każda dieta powinna być dopasowana indywidualnie.

Author: Katarzyna Urbańska

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/dieta-na-przytycie-jadlospis-co-jesc-zeby-przytyc>

