

ADAM STRUCIŃSKI • DIETETYK KLINICZNY

7 SYTYCH PORANKÓW

**PRZEPIS NA OWSIANKĘ, PO KTÓREJ MOJA MAMA SCHUDŁA 25 KG,
I PLAN SIEDMIU ŚNIADAŃ,
PO KTÓRYCH NIE PODJADASZ WIECZOREM**

Z WIECZORNYM APETYTEM NIE WYGRYWASZ WIECZOREM.
PRACUJESZ NAD NIM OD RANA.

WORKBOOK DO WYPEŁNIENIA

Darmowy materiał do filmu „Owsianka, którą mama jadła codziennie i przestała objadać się wieczorem”

KILKA SŁÓW ODE MNIE

Cieszę się, że tu jesteś. Nazywam się Adam Struciński, jestem dietetykiem klinicznym i pomogłem schudnąć swojej mamie. Mama zaczynała po pięćdziesiątce, ważyła 83 kg, a dziś waży 57 kg — zrzuciła 25 kg i nie wróciła do starej wagi. W tym workbooku dostajesz jej śniadanie i plan, jak jeść je codziennie przez tydzień.

Skoro pobrałaś ten materiał, to pewnie widziałaś już mój film o owsiance mojej mamy. Jeśli nie, najważniejsze rzeczy z tego filmu znajdziesz w skrócie na następnej stronie.

Najważniejsza myśl z filmu brzmi tak: **wieczorne podjadanie bardzo rzadko jest brakiem silnej woli**. Najczęściej bierze się z tego, że byłaś głodna już przed południem. Zwykła owsianka — płatki, banan, miód — to prawie same węglowodany, czyli cukry. Prawie nie ma w niej białka. Białko to składnik, który jest na przykład w jajkach, twarogu, mięsie i skyrze. To właśnie białko sprawia, że po jedzeniu długo nie jesteś głodna. Owsianka bez białka syci na dwie godziny, a potem przez cały dzień gonisz głód i wieczorem kończysz przy szafce z jedzeniem.

Moja mama jadła taką owsiankę latami i była po niej głodna po dwóch godzinach. Poprawiliśmy w niej jedną rzecz — dołożyliśmy białko. Na tej samej owsiance mama schudła 25 kg, a wieczorne szperanie po szafkach po prostu przestało się pojawiać. Nie dlatego, że zaczęła się bardziej pilnować. Dlatego, że przestała być głodna.

Ten workbook prowadzi Cię przez pięć krótkich ćwiczeń. Najpierw sprawdzisz, ile białka było w Twoim wczorajszym śniadaniu. Potem ustalisz, ile białka chcesz jeść rano. Dostaniesz przepis mojej mamy z dokładnymi ilościami składników i dobierzesz do niego to, co lubisz. Potem zrobisz zakupy z gotowej listy i przygotujesz siedem słoików na cały tydzień. Na końcu, po siedmiu dniach, sprawdzisz czarno na białym, czy wieczorne podjadanie odpuściło.

Wydrukuj ten plik albo wpisuj odpowiedzi w telefonie czy w notesie. Na same ćwiczenia wystarczy kwadrans, a na przygotowanie siedmiu słoików — piętnaście minut raz w tygodniu.

Adam Struciński

DIETETYK KLINICZNY

DLACZEGO PO OWSIANCE JESTEŚ GŁODNA PO DWÓCH GODZINACH

W filmie opowiadam o owsiance, którą moja mama jadła codziennie, kiedy chudła. Oto sześć najważniejszych rzeczy z tego filmu.

1 Problem nie leży w płatkach, tylko w tym, co do nich dodajesz.

Płatki, banan, łyżka miodu, suszone owoce — to prawie same węglowodany, czyli cukry. Białka w takiej owsiance prawie nie ma, a to białko sprawia, że po jedzeniu długo nie jesteś głodna.

2 Potwierdza to badanie naukowe z 2017 roku.

Zespół Amandy Missimer z Uniwersytetu Connecticut w USA (badanie opublikowano w czasopiśmie naukowym *Nutrients*) przez cztery tygodnie dawał 50 osobom na śniadanie jajka, a w drugiej turze — owsiankę. Naukowcy pytali badanych, jak bardzo są najedzeni, i mierzyli im we krwi poziom greliny, czyli hormonu głodu. Po jajkach, w których jest dużo białka, ludzie byli bardziej najedzeni i mieli mniej hormonu głodu niż po owsiance. Owsianka nie jest zła — w tej zwykłej wersji po prostu nie syciła. [Badanie znajdziesz tutaj.](#)

3 Białko, błonnik i tłuszcz trawią się wolno.

Dlatego owsianka mojej mamy — płatki, nasiona chia, skyr, mleko i owoce — trzyma sytość do obiadu, a nie przez dwie godziny. Białko ma jeszcze jedną zaletę: kiedy chudniesz, chroni Twoje mięśnie, więc tracisz tłuszcz, a nie mięśnie.

4 Z jednego słoika wychodzi około 30 g białka.

Cała miska to około pół kilograma jedzenia i około 540 kalorii. Pełny przepis z dokładnymi ilościami składników masz na stronie 6.

5 Wieczorny apetyt to najczęściej skutek głodu, który ciągnie się od rana.

Moja mama nie wygrała z wieczornym podjadaniem siłą woli. Sprawiała, że chęć na podjadanie przestała się pojawiać — bo zaczynała dzień najedzona.

6 Patent mojej mamy: siedem słoików raz w tygodniu.

Raz w tygodniu odmierzasz suche składniki do siedmiu słoików albo zakręcanych woreczków. Zajmuje to piętnaście minut i masz śniadania na cały tydzień. Wieczorem zalewasz jeden słoik mlekiem i dodajesz skyr, a rano dorzucasz owoce.

PRZEŚWIETL SWOJE ŚNIADANIE

Zacznijmy od sprawdzenia, ile białka naprawdę jesz rano. Wpisz, co zjadłeś wczoraj na śniadanie. Potem zaznacz na liście niżej wszystkie składniki, które były w tym śniadaniu. Przy każdym składniku jest napisane, ile ma białka. **Dodaj do siebie liczby przy zaznaczonych składnikach** i wpisz wynik na dole strony.

Moje wczorajsze śniadanie:

ZAZNACZ, CO BYŁO W TWOIM ŚNIADANIU (OBOK: ILE BIAŁKA)

☐ Płatki owsiane, 50 g (5 łyżek)	ok. 7 g	☐ Skyr naturalny, 150 g	ok. 16 g
☐ Banan	ok. 1 g	☐ Serek wiejski, 150 g	ok. 17 g
☐ Miód lub syrop, łyżka	0 g	☐ Twaróg półtłusty, 100 g	ok. 18 g
☐ Suszone owoce, garść	ok. 1 g	☐ Jajka, 2 sztuki	ok. 13 g
☐ Woda	0 g	☐ Odżywka białkowa, miarka (30 g)	ok. 22 g
☐ Mleko 2%, szklanka (250 ml)	ok. 8 g	☐ Nasiona chia, łyżka (15 g)	ok. 2 g
☐ Jogurt naturalny, 150 g	ok. 6 g	☐ Masło orzechowe, łyżka	ok. 4 g
☐ Jogurt owocowy, 150 g	ok. 5 g	☐ Pieczywo, 2 kromki	ok. 6 g
☐ Orzechy, garść (30 g)	ok. 5 g	☐ Wędlina lub ser żółty, 2 plastry	ok. 7 g

RAZEM BIAŁKA W MOIM ŚNIADANIU:

PIERWSZY GŁÓD PO TYM ŚNIADANIU POCZUŁAM O GODZINIE:

g

Dlaczego to ważne: owsianka na wodzie z bananem i miodem ma zwykle około 8 g białka. W owsiance mojej mamy jest około 30 g, czyli prawie cztery razy więcej. Ta różnica decyduje o tym, czy po śniadaniu jesteś najedzona przez dwie godziny, czy do obiadu. Zapamiętaj swoją godzinę pierwszego głodu — wrócisz do niej w ostatnim ćwiczeniu.

ILE BIAŁKA POTRZEBUJESZ RANO

Nie musisz liczyć każdego grama. Wystarczy jedna liczba, do której będziesz dążyć rano. W tabeli niżej masz popularne śniadania i to, ile białka jest w każdym z nich. Porównaj je ze swoim wynikiem z poprzedniej strony i ustal swój cel na śniadanie.

POPULARNE ŚNIADANIE	ILE MA BIAŁKA
Owsianka na wodzie z bananem i miodem	ok. 8 g
Jogurt owocowy z bananem	ok. 6 g
Dwie kanapki z wędliną	ok. 13 g
Owsianka na mleku z bananem	ok. 15 g
Dwie kanapki z serem żółtym	ok. 16 g
Jajecznica z trzech jajek z dwiema kromkami chleba	ok. 25 g
Owsianka mojej mamy ze słoika (przepis na stronie 6)	ok. 30 g

MÓJ CEL NA ŚNIADANIE

Tyle białka chcę mieć w śniadaniu:

g

Tyle brakuje mi do celu (cel minus mój wynik z ćwiczenia 1):

g

W owsiance mojej mamy jest około 30 g białka i taki cel polecam. Jeśli dziś jesz rano 8 g, nie musisz od razu dobijać do 30 — ale celuj w co najmniej 25 g. Mniejsza porcja białka zwykle nie wystarcza, żeby być najedzoną do obiadu.

Co dołożę do śniadania, żeby dobić do celu (wybierz z listy na poprzedniej stronie, np. skyr, serek wiejski, jajka):

Nie jesz rano owsianki? Zasada jest ta sama. Moja mama jadła czasem kanapki — dokładała do nich porcję białka i więcej warzyw. Do dwóch kanapek z wędliną wystarczy dołożyć jajko albo serek wiejski, żeby zbliżyć się do celu.

OWSIANKA MOJEJ MAMY — PRZEPIS Z DOKŁADNYMI IŁOŚCIAMI

To jest owsianka, którą moja mama jadła codziennie, kiedy chudła. To nie jest przypadkowa lista produktów — każdy składnik ma w słoiku swoje zadanie. Na jedną porcję bierzesz słoik albo dowolny pojemnik z zakrętką i odmierzasz:

SKŁADNIK	ILE	PO CO JEST W SŁOIKU
Płatki owsiane górskie	60 g (ok. 6 łyżek)	Dają energię na długo i błonnik, dzięki któremu głód nie wraca po godzinie.
Nasiona chia	20 g (ok. 2 łyżki)	Małe czarne ziarenka, kupisz je w każdym większym sklepie. W mleku pęcznieją i robią owsiankę gęstą — przez to syci, a nie tylko zapycha.
Skyr naturalny	120 g	Gęsty jogurt z dużą ilością białka. To najważniejszy składnik — dzięki niemu jesteś najedzona do obiadu.
Mleko 2%	200 ml (niecała szklanka)	Zalewasz nim suche składniki. Dokłada jeszcze kilka gramów białka.
Owoce: borówki, maliny	100 g (garść–dwie)	Dodajesz je rano. Dają słodki smak bez dosypywania cukru i miodu.

ok. 30 g

BIAŁKA

ok. 540

KALORII

ok. 0,5 kg

JEDZENIA W MISCE

JAK TO ZROBIĆ

- 1 Wsyp do słoika płatki i nasiona chia. **Wymieszaj suche składniki łyżką**, żeby chia nie opadły całe na dno.
- 2 Zalej mlekiem, dodaj skyr i wymieszaj, aż nie będzie suchych grudek.
- 3 Zakręć słoik i wstaw do lodówki — na co najmniej cztery godziny, a najlepiej na całą noc.
- 4 Rano wyjmij słoik, dorzuć owoce i jedz. Jeśli owsianka jest za gęsta, dolej trochę mleka.

Łyżki są tylko orientacyjne. Każda łyżka jest trochę inna, więc za pierwszym razem zważ składniki na wadze kuchennej — potem już wiesz, ile to jest u Ciebie. Jeśli kupisz skyr z inną ilością białka albo użyjesz mleka roślinnego, liczby w ramkach wyżej trochę się zmienią.

DOBIERZ SKŁADNIKI POD SIEBIE

Nie musisz jeść codziennie dokładnie tego samego. Podstawa zostaje ta sama — płatki, nasiona chia i porcja białka — a resztę dobierasz pod swój smak. W tabeli niżej masz zamienniki, przy których liczby z poprzedniej strony prawie się nie zmieniają.

ZAMIAST...	MOŻESZ DAĆ
skyru 120 g	serek wiejski 150 g • jogurt grecki 150 g (sprawdź na opakowaniu, czy ma co najmniej 8 g białka na 100 g) • pół miarki odżywki białkowej (15 g) wymieszanej z mlekiem. Odżywka białkowa to proszek z białkiem, kupisz go w większych marketach i sklepach sportowych.
mleka krowiego	mleko bez laktozy • napój sojowy. Napój sojowy jako jedyny z napojów roślinnych ma tyle białka, co mleko. Napój owsiany albo migdałowy ma go prawie zero — wtedy daj 150 g skyru zamiast 120 g.
borówek i malin	truskawki, jabłko w kostkę, gruszka, brzoskwinia, kiwi — świeże albo mrożone
dodatku rano (nie musisz go dawać)	garść orzechów, łyżka masła orzechowego, cynamon, kakao. Orzechy i masło orzechowe dokładają od 100 do 180 kalorii — pamiętaj o tym, jeśli pilnujesz kalorii.

Czego nie dodawać na co dzień: miód, syrop, cukier i suszone owoce. To przez nie Twoja dawna owsianka nie syciła — dokładają kalorii, a prawie wcale nie dokładają sytości. Zostaw je na wyjątkowe okazje, a słodki smak dadzą Ci świeże owoce.

MOJA WERSJA OWSIANKI

Moje białko (skyr, serek, jogurt albo odżywka) i ile:

Moje owoce:

Moje mleko i ile:

Mój dodatek rano:

SPRAWDŹ TO JESZCZE DZIŚ

Zrób jeden słoik dziś wieczorem i zjedz go jutro rano. Zapisz, o której godzinie poczułaś pierwszy głód, i porównaj to z godziną, którą wpisałaś w ćwiczeniu 1 (strona 4):

Pierwszy głód po owsiance mojej mamy o godzinie:

O ile godzin później niż po moim dawnym śniadaniu:

SIEDEM SŁOIKÓW I LISTA ZAKUPÓW

Moja mama nie jadła tej owsianki codziennie dlatego, że miała żelazną dyscyplinę. Jadła ją codziennie, bo żadnej dyscypliny nie potrzebowała — śniadanie czekało gotowe w lodówce. Zrób tak samo. Przy najbliższych zakupach kup składniki na siedem porcji z listy niżej. Potem poświęć piętnaście minut i **odmierz suche składniki (płatki i chia) do siedmiu słoików naraz**. Każdego wieczoru bierzesz jeden słoik, zalewasz mlekiem, dodajesz skyr i wstawiasz do lodówki.

LISTA ZAKUPÓW NA 7 PORCJI

- | | |
|---|---|
| ☐ Płatki owsiane górskie — 420 g
jedno opakowanie 500 g | ☐ Owoce — 700 g
borówki, maliny lub inne; świeże albo mrożone |
| ☐ Nasiona chia — 140 g
jedno opakowanie 200 g | ☐ 7 słoików albo zakręcanych woreczków |
| ☐ Skyr naturalny — 840 g
dwa duże opakowania po 450 g | ☐ Jeśli chcesz: orzechy, masło orzechowe, cynamon |
| ☐ Mleko 2% — 1,4 litra
dwa kartony po 1 litrze | ☐ Moje zamienniki z poprzedniej strony:
----- |

Dzień tygodnia, w którym przygotuję siedem słoików:

O której godzinie:

MÓJ TYDZIEŃ — ZAZNACZAJ DZIEŃ PO DNIU

DZIEŃ	WIECZOREM ZALAŁAM SŁOIK	RANO ZJADŁAM	JAKIE OWOCE I DODATEK
Dzień 1	☐	☐	
Dzień 2	☐	☐	
Dzień 3	☐	☐	
Dzień 4	☐	☐	
Dzień 5	☐	☐	
Dzień 6	☐	☐	
Dzień 7	☐	☐	

W podróży też działa. Suche porcje w woreczkach zabierasz ze sobą, skyr i mleko kupujesz w sklepie obok, a słoik zalewasz wieczorem w hotelu i wstawiasz do lodówki. Nie ma wymówki, że nie było czasu.

SPRAWDZIAN PO SIEDMIU DNIACH

Pierwszego dnia waga nie spadnie. Ale pierwszy wieczór, w którym nie szperasz po szafkach, zauważysz szybciej, niż Ci się wydaje. Przez siedem dni zapisuj codziennie dwie rzeczy: **o której godzinie poczułaś pierwszy głód po śniadaniu i czy po kolacji zjadłaś jeszcze coś**. Na końcu porównasz to z tym, jak było przed tygodniem ze słoikami.

JAK BYŁO PRZED TYGODNIEM ZE SŁOIKAMI

Pierwszy głód po moim dawnym śniadaniu (godzina z ćwiczenia 1, strona 4):

Ile wieczorów w ostatnim tygodniu jadłam coś po kolacji:

z 7

DZIEŃ	PIERWSZY GŁÓD O GODZINIE	CO ZJADŁAM PO KOLACJI (ALBO „NIC”)	PODJADAŁAM?
Dzień 1			tak / nie
Dzień 2			tak / nie
Dzień 3			tak / nie
Dzień 4			tak / nie
Dzień 5			tak / nie
Dzień 6			tak / nie
Dzień 7			tak / nie

JAK JEST PO TYGODNIU — MÓJ WYNIK

Pierwszy głód po owsiance mojej mamy pojawia się zwykle o godzinie:

Ile wieczorów w tym tygodniu jadłam coś po kolacji:

z 7

ZAZNACZ, CO SIĘ STAŁO:

- ☐ **Podjadanie odpuściło.** Zostaję przy słoikach i przygotowuję kolejne siedem na następny tydzień.
- ☐ **Jest lepiej, ale podjadanie nie zniknęło.** Sprawdzam, czy mój obiad i kolacja też mają porcję białka i warzywa. To, czy jesteś najedzona do wieczora, zależy od całego dnia, nie tylko od śniadania.
- ☐ **Nic się nie zmieniło.** Sprawdzam, czy jadłam śniadanie codziennie i czy w słoiku była pełna porcja skyru. Potem patrzę na obiad i kolację tak samo, jak patrzyłam na śniadanie: ile mają białka.

NA KONIEC

Z WIECZORNYM APETYTEM NIE WYGRYWASZ WIECZOREM.

Jeśli przeszedłeś przez te siedem dni, wiesz już o sobie coś, czego nie powie Ci żadna dieta: czy Twoje wieczorne podjadanie brało się z braku silnej woli, czy ze zwykłego głodu, który ciągnął się od rana. U mojej mamy był to głód. Kiedy zaczęła jeść sycące śniadania, chęć na wieczorne szperanie po szafkach przestała się pojawiać — nie dlatego, że bardziej się pilnowała, tylko dlatego, że przestała być głodna.

Nie musi to być zawsze owsianka. Moja mama jadła też kanapki — dokładała do nich porcję białka i więcej warzyw. Zasada zostaje ta sama: zaczynasz dzień najedzona, zamiast zaczynać jeść dopiero po południu, w biegu.

Jutro możesz zjeść dokładnie to samo, co jadła moja mama. Przepis masz na stronie 6, a słoiki czekają w lodówce.

CHCESZ MIEĆ UŁOŻONY CAŁY DZIEŃ, NIE TYLKO ŚNIADANIE?

Tak jak moją mamę i moje podopieczne — w programie „Odzyskaj Siebie” prowadzę Cię krok po kroku przez wszystkie posiłki, bez jadłospisów i zakazów. Zaczynamy od bezpłatnej rozmowy.

DARMOWA KONSULTACJA

Kliknij przycisk albo wejdź na adamstrucinski.pl

Adam Struciński

DIETETYK KLINICZNY