

**Pieczyno Fitness**

**Idealne  
dopełnienie  
zdrowej  
diety**



# Czym jest żywność funkcjonalna?

Żywność funkcjonalna wykazuje naukowo udowodniony, korzystny wpływ na określone funkcje organizmu, poprzez zawarte w niej związki bioaktywne. Dzięki temu możemy zwiększyć spożycie najbardziej potrzebnych składników pokarmowych, wybierając produkty wzbogacone naturalnymi dodatkami, zamiast sięgać po suplementy. Dobrym przykładem jest Pieczywo Fitness, które dzięki dodatkowi ziaren, a także wyższej zawartości białka, może być uzupełnieniem diety osób aktywnych fizycznie.

# Poznaj zapotrzebowanie organizmu na składniki odżywcze

Musimy pamiętać, iż występuje znaczne zróżnicowanie zapotrzebowania na składniki odżywcze pod względem wzrostu, masy ciała, masy mięśniowej, poziomu i intensywności podejmowanej aktywności fizycznej w skali tygodnia, dlatego **Referencyjne Wartości Spożycia (RWS) stanowią jedynie wartości orientacyjne**, na podstawie których można oszacować udział poszczególnych składników odżywczych na porcję danego artykułu spożywczego. Jednak zawsze zapotrzebowanie na poszczególne składniki należy rozpatrywać indywidualnie i warto je skonsultować ze specjalistą.

Witaminy	*RWS
witamina A	800 µg
tiamina (wit. B1)	1,1 mg
ryboflawina (wit. B2)	1,4 mg
witamina B6	1,4 mg
witamina B12	2,5 µg
witamina C	80 mg
witamina D	5 µg

Minerały	*RWS
cynk	10 mg
fosfor	700 mg
jod	150 µg
magnez	375 mg
potas	2000 mg
wapń	800 mg
żelazo	14 mg

\*Dzienne referencyjne wartości spożycia witamin i składników mineralnych (dla osób dorosłych)

Źródło: Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie, pod redakcją Mirosława Jarosza, Ewy Rychlik, Katarzyny Stoś, Jadwigi Charzewskiej, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny, grudzień 2020, [https://www.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2020/12/Normy\\_zywienia\\_2020web-1.pdf](https://www.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2020/12/Normy_zywienia_2020web-1.pdf)

## Poleca Wanda Baltaza

dr n. o zdr., dietetyk kliniczny, wykładowca na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym



Pieczywo Fitness może być dopełnieniem każdej diety. Jest idealne dla konsumentów, którzy prowadzą zdrowy i aktywny styl życia oraz są zainteresowani żywnością funkcjonalną. Zawiera soję, ziarna słonecznika, siemię lniane, płatki orkiszowe i pestki dyni. Pieczywo Fitness to **źródło potasu, białka i magnezu**, które pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni, a także **witaminy E oraz cynku**, pomagających w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym. Posiada także **wysoką zawartość fosforu i manganu**, przyczyniających się do utrzymania zdrowych kości, a także **wysoką zawartość miedzi**, która pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego. Polecane jest osobom aktywnym fizycznie i dbającym o sylwetkę.

# Jak zdrowo jeść na diecie?

Zdrowa, prawidłowo skomponowana dieta powinna uwzględniać nasze indywidualne preferencje. Musi być dostosowana do wielu czynników, takich jak: płeć, wiek, masa i wysokość ciała, aktywność fizyczna oraz stan zdrowia. Każdego dnia powinniśmy dbać o regularność przyjmowania urozmaiconych posiłków. Wszystko powinno być uzupełnione zdrowymi tłuszczami – najlepiej olejem rzepakowym lub oliwą z oliwek.

## Zalecenia

### Dieta wegetariańska

Eliminuje produkty pochodzenia zwierzęcego.

#### Produkty pełnoziarniste

6-10 porcji dziennie

#### Nasiona i orzechy

2-3 porcje dziennie

#### Białka

2-3 porcje dziennie (nasiona roślin strączkowych, jaja, produkty mleczne i ryby)

#### Warzywa i owoce

3-4 porcje dziennie

#### Niedobory

Należy uzupełniać zdrowymi tłuszczami – olejem rzepakowym lub oliwą z oliwek.

#### Efekty

Pomaga zmniejszać ryzyko wystąpienia nadciśnienia tętniczego, chorób serca, a także cukrzycy typu 2, otyłości i nowotworów.

### Dieta wegańska

Eliminuje produkty pochodzenia zwierzęcego i odzwierzęcego – jaja, nabiał i miód.

6-11 porcji dziennie

2-3 porcje dziennie

2-3 porcje dziennie (nasiona roślin strączkowych, tj. soczewica, ciecierzycza, fasola, bób, soja, nasiona, orzechy, a także seitan)

3-5 porcji i więcej dziennie, z przewagą warzyw

Należy uzupełniać witaminę D2, B12 oraz kwasy tłuszczowe omega-3 w olejach roślinnych, algach i nasionach.

Pomaga obniżyć poziom cholesterolu, zmniejsza ryzyko chorób serca i cukrzycy typu 2, sprzyja niższym wskaźnikom BMI.

### Dieta DASH

Eliminuje cukry proste, sól (sól), produkty przetworzone.

minimum 3 porcje dziennie

minimum 3 porcje dziennie

do 2 porcji dziennie (chude mięso, drób, ryby, owoce morza)

4-5 porcji dziennie

Należy urozmaicać posiłki, aby unikać niedoborów.

Pomaga obniżyć ciśnienie tętnicze i zmniejsza ryzyko rozwoju chorób serca, a także cukrzycy typu 2, otyłości i nowotworów.

U osób stosujących diety, a także pośród grup szczególnie wrażliwych, takich jak: niemowlęta, dzieci, kobiety w ciąży i karmiące, może wystąpić ryzyko niedoborów. Dlatego konieczne są konsultacje z lekarzami lub dietetykami oraz systematyczne kontrole stanu zdrowia.



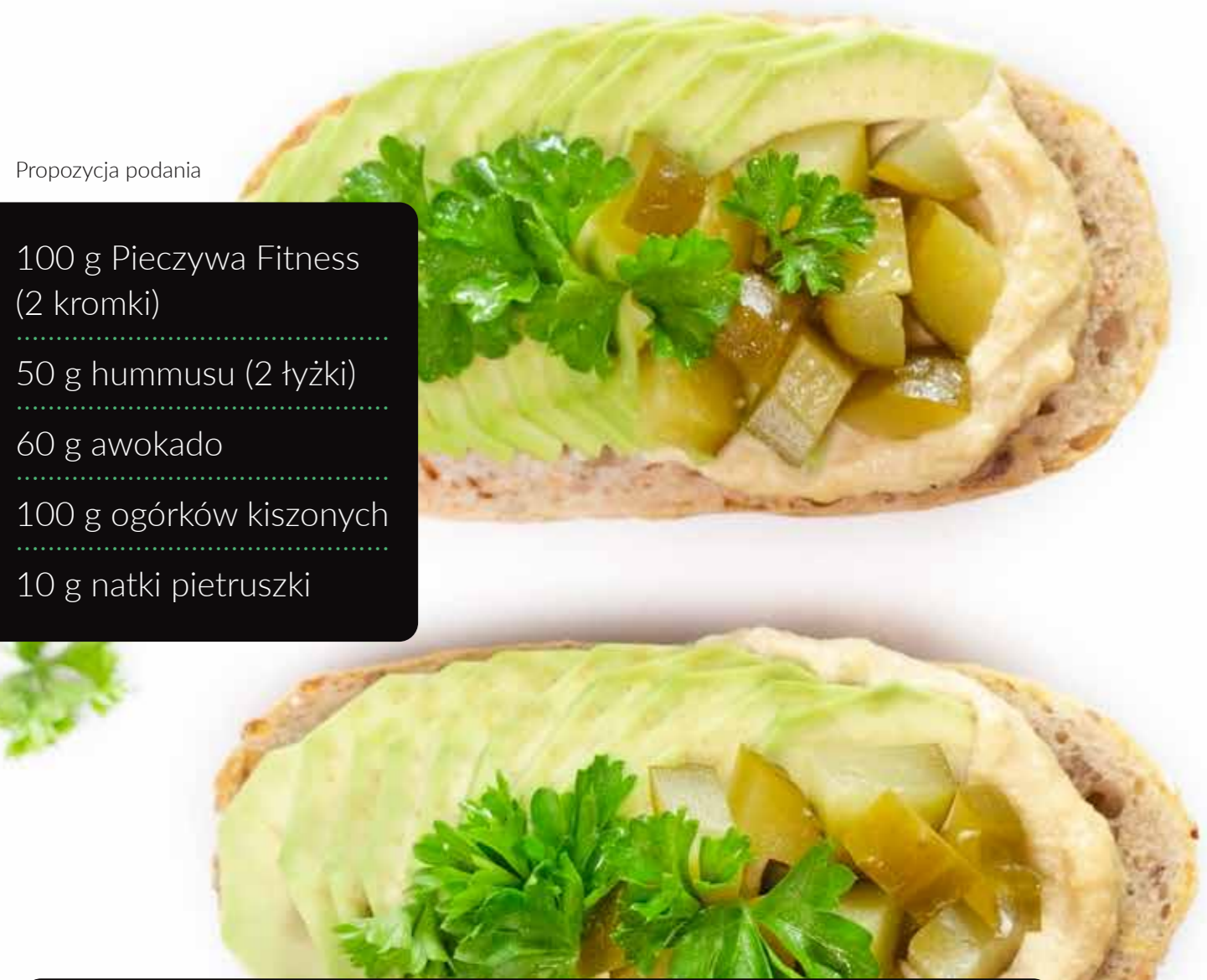
# Kanapka z hummusem



Hummus jest źródłem roślinnego białka, awokado dostarcza zdrowych tłuszczów, ogórek kiszony to wsparcie dla mikrobioty jelitowej, a natka pietruszki to najlepsze źródło witaminy C, wspierające regenerację organizmu.

Propozycja podania

- 100 g Pieczywa Fitness (2 kromki)
- 50 g hummusu (2 łyżki)
- 60 g awokado
- 100 g ogórków kiszonych
- 10 g natki pietruszki



Wartość odżywcza	W 100 g	*RWS w 100 g	W porcji (2 kanapki)	*RWS w porcji
Wartość energetyczna	733 kJ / 175 kcal	8,8 %	2346 kJ / 561 kcal	28 %
Tłuszcz	8,4 g	12 %	27 g	38 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	1,2 g	6 %	4 g	20 %
Węglowodany	19 g	7,2 %	60 g	23 %
w tym cukry	0,8 g	0,9 %	2,6 g	3 %
Błonnik	3,9 g	-	12 g	-
Białko	6,6 g	13 %	21 g	42 %
Sól	0,4 g	6,7 %	1,3 g	22 %
Fosfor	123 mg	18 %	395 mg	56 %
Magnez	56 mg	15 %	179 mg	48 %
Żelazo	2 mg	14 %	6,4 mg	46 %
Cynk	1,1 mg	11 %	3,6 mg	36 %

\*Referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8400 kJ/2000 kcal). Prezentowane wartości odżywcze zostały wyliczone na podstawie danych literaturowych dla zaproponowanych składników kanapki.

# Kanapka z sałatą rzymską i łososiem



Wędzony łosoś jest źródłem białka i zdrowych tłuszczów, a sałata, kapary i koperek to źródło witaminy C. Warto dbać o urozmaicenie smaków, dzięki temu szybciej czujemy się syty, a każdy posiłek jest przyjemnością!

Propozycja podania

- 100 g Pieczywa Fitness (2 kromki)
- 50 g cykorii
- 30 g wędzonego łososa
- 10 g kaparów
- 10 g koperku



Wartość odżywcza	W 100 g	*RWS w 100 g	W porcji (2 kanapki)	*RWS w porcji
Wartość energetyczna	815 kJ / 195 kcal	10 %	1630 kJ / 389 kcal	20 %
Tłuszcz	5,6 g	8 %	11 g	16 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	1 g	5 %	2 g	10 %
Węglowodany	25 g	9,5 %	49 g	19 %
w tym cukry	1 g	1 %	2 g	2 %
Błonnik	4,3 g	-	8,7 g	-
Białko	11 g	22 %	23 g	46 %
Sól	1,2 g	20 %	2,4 g	40 %
Fosfor	184 mg	26 %	368 mg	53 %
Magnez	71 mg	19 %	142 mg	38 %
Żelazo	3,9 mg	28 %	7,8 mg	56 %
Cynk	1,4 mg	14 %	2,7 mg	27 %

\*Referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8400 kJ/2000 kcal). Prezentowane wartości odżywcze zostały wyliczone na podstawie danych literaturowych dla zaproponowanych składników kanapki.

# Kanapka z pastą z suszonych pomidorów



Mozzarella jest źródłem białka, rukola i bazylia to źródło witaminy C, a pasta z suszonych pomidorów dostarcza nam potasu, ważnego pierwiastka dla prawidłowej pracy nerek i mięśni. Jeśli jesteś amatorem kuchni włoskiej, ta kanapka będzie dla Ciebie idealna!

Propozycja podania

- 100 g Pieczywa Fitness (2 kromki)
- 20 g pasty z suszonych pomidorów
- 30 g mozzarelli
- 20 g rukoli
- 5 g bazylii



Wartość odżywcza	W 100 g	*RWS w 100 g	W porcji (2 kanapki)	*RWS w porcji
Wartość energetyczna	981 kJ / 234 kcal	12 %	1717 kJ / 409 kcal	21 %
Tłuszcz	8,8 g	13 %	15 g	22 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	0,8 g	4 %	1,4 g	7 %
Węglowodany	25 g	9,7 %	44 g	17 %
w tym cukry	1,1 g	1,1 %	2 g	2 %
Błonnik	4,4 g	-	7,6 g	-
Białko	11 g	22 %	19 g	38 %
Sól	0,7 g	12 %	1,3 g	22 %
Fosfor	129 mg	18 %	225 mg	32 %
Magnez	44 mg	12 %	77,6 mg	21 %
Żelazo	1,2 mg	8,6 %	2 mg	14 %
Cynk	1,2 mg	12 %	2 mg	20 %

\*Referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8400 kJ/2000 kcal). Prezentowane wartości odżywcze zostały wyliczone na podstawie danych literaturowych dla zaproponowanych składników kanapki.

# Kanapka z guacamole



Źródłem białka jest jajko poszete, guacamole dostarcza zdrowych tłuszczów, pomidorki i szczypiorek dbają o urozmaicenie kompozycji smakowej – kanapka jest jednocześnie lekkostrawna i bardzo smaczna!

Propozycja podania

100 g Pieczywa Fitness (2 kromki)  
60 g awokado  
80 g pomidorków cherry  
2 jajka w koszulce  
5 g szczypiorku

Wartość odżywcza	W 100 g	*RWS w 100 g	W porcji (2 kanapki)	*RWS w porcji
Wartość energetyczna	682 kJ / 163 kcal	8 %	2354 kJ / 562 kcal	28 %
Tłuszcz	7,8 g	11 %	27 g	38 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	1,6 g	8 %	5,6 g	28 %
Węglowodany	14 g	5,5 %	50 g	19 %
w tym cukry	0,6 g	0,6 %	2,2 g	2 %
Błonnik	2 g	-	6,9 g	-
Białko	8 g	16 %	28 g	56 %
Sól	0,4 g	6,7 %	1,3 g	22 %
Fosfor	134 mg	19 %	463 mg	66 %
Magnez	34 mg	9 %	118 mg	31 %
Żelazo	1,4 mg	10 %	4,7 mg	34 %
Cynk	1,1 mg	11 %	3,8 mg	38 %

\*Referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8400 kJ/2000 kcal). Prezentowane wartości odżywcze zostały wyliczone na podstawie danych literaturowych dla zaproponowanych składników kanapki.

# Kanapka z pieczonym schabem



Upieczony w domu schab jest najlepszą wędliną jaką możemy wybrać. Dodaj warzywa z kilku grup kolorystycznych i stwórz zdrowy, pełnowartościowy posiłek.

Propozycja podania

100 g Pieczywa Fitness (2 kromki)  
40 g pieczonego schabu  
30 g rukoli  
170 g pomidorów  
60 g kiszonych ogórków  
5 g natki pietruszki

Wartość odżywcza	W 100 g	*RWS w 100 g	W porcji (2 kanapki)	*RWS w porcji
Wartość energetyczna	449 kJ / 107 kcal	5,4 %	1819 kJ / 433 kcal	22 %
Tłuszcz	2,7 g	3,7 %	11 g	15 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	0,6 g	3 %	2,4 g	12 %
Węglowodany	13 g	5 %	53 g	20 %
w tym cukry	0,6 g	0,7 %	2,4 g	3 %
Błonnik	2,5 g	-	10 g	-
Białko	7,4 g	15 %	30 g	60 %
Sól	0,4 g	6 %	1,4 g	24 %
Fosfor	98 mg	14 %	393 mg	56 %
Magnez	30 mg	8 %	122 mg	33 %
Żelazo	1,2 mg	8,6 %	4,7 mg	34 %
Cynk	0,9 mg	9 %	3,6 mg	36 %

\*Referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8400 kJ/2000 kcal). Prezentowane wartości odżywcze zostały wyliczone na podstawie danych literaturowych dla zaproponowanych składników kanapki.

# Kanapka z pastą z tuńczyka



Pasta z tuńczyka – przełóż do miseczki pół puszki tuńczyka, dodaj 2 łyżki białego sera, ugnieć, dopraw i gotowe – dostarcza białka i tłuszczów oraz pasuje do wielu dodatków.

Propozycja podania

100 g Pieczywa Fitness (2 kromki)  
pasta z tuńczyka i białego sera (60 g tuńczyka, 40 g białego sera)  
20 g rukoli  
170 g pomidorów

Wartość odżywcza	W 100 g	*RWS w 100 g	W porcji (2 kanapki)	*RWS w porcji
Wartość energetyczna	525 kJ / 125 kcal	6,2 %	2046 kJ / 486 kcal	24 %
Tłuszcz	2,8 g	4 %	11 g	16 %
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	0,7 g	3 %	2,6 g	13 %
Węglowodany	13 g	5 %	51 g	20 %
w tym cukry	0,6 g	0,5 %	2,2 g	2 %
Błonnik	2 g	-	8 g	-
Białko	11 g	22 %	44 g	88 %
Sól	0,4 g	6 %	1,4 g	23 %
Fosfor	89 mg	13 %	349 mg	50 %
Magnez	23 mg	6 %	92 mg	25 %
Żelazo	0,7 mg	5 %	2,9 mg	20 %
Cynk	0,7 mg	7 %	2,9 mg	29 %

\*Referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8400 kJ/2000 kcal). Prezentowane wartości odżywcze zostały wyliczone na podstawie danych literaturowych dla zaproponowanych składników kanapki.

