



# Liczenie makro posiłków



# APLIKACJA FITATU

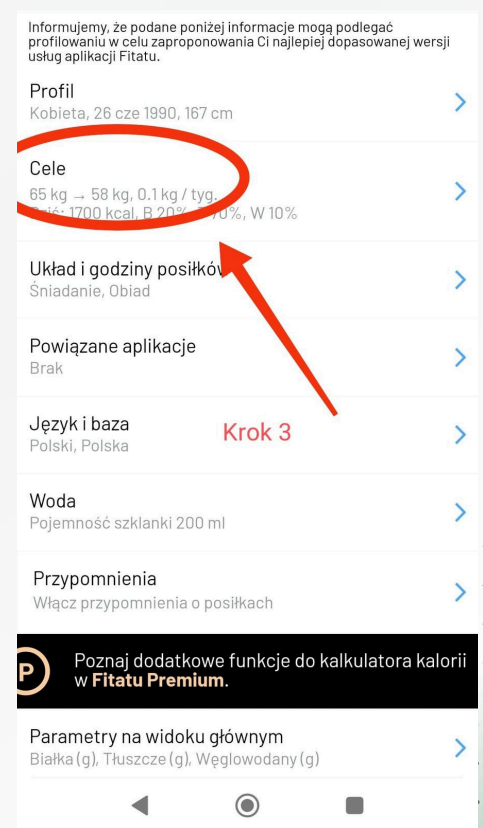
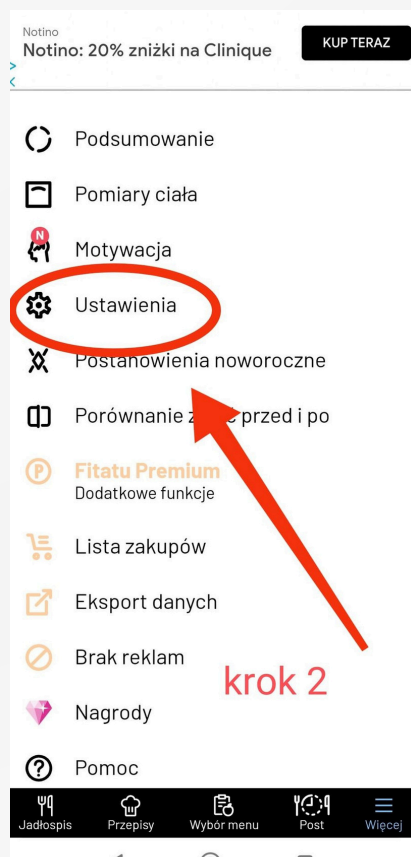
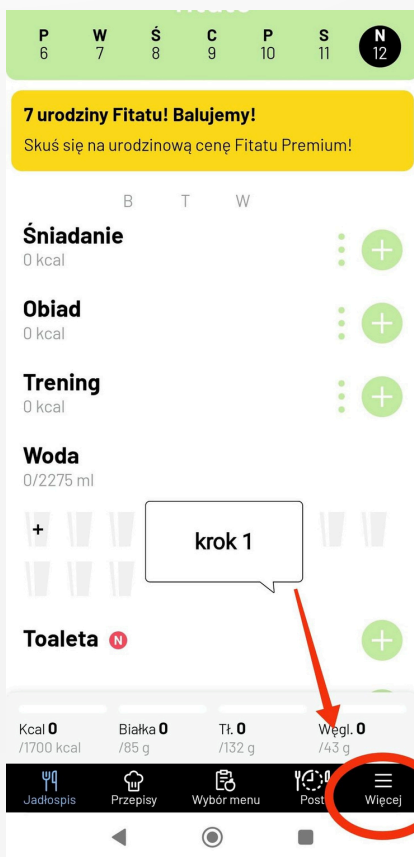
Pobierz aplikację Fitatu z App Store lub Google Play i zainstaluj ją na swoim telefonie.

2. Uruchom aplikację i załóż konto, używając swojego adresu e-mail lub konta na Facebooku.

3. Po zalogowaniu się, podaj swoje dane dotyczące wieku, płci, wzrostu, wagi i aktywności fizycznej.

**Wystarczy Ci darmowa wersja aplikacji aby korzystać ze wszystkich funkcji, które Ci pokażę.**

## USTAW CELE W APLIKACJI



# USTAW CELE W APLIKACJI

Informujemy, że podane poniżej informacje mogą podlegać profilowaniu w celu zaproponowania Ci najlepiej dopasowanej wersji usług aplikacji Fitatu.

Prognoza osiągnięcia celu  
28 lis 2022 (tygodni do celu: 25)

 Pochwal się swoimi postępami

Masa ciała  
65 kg → 58 kg

Tempo zmiany masy ciała  
0,1 kg / tyg.

Aktywność w ciągu dnia  
Niska

Aktywność treningowa  
Niska

Cele dzienne  
Dzisiaj: 1700 kcal, B 20%, T 70%, W 10%

Uwzględnij w dziennym celu kalorie spalone według poziomu aktywności treningowej cel kalorii od dziś zostanie zwiększony np. od 0 do 1500 kcal dziennie

Uwzględnij w dziennym celu kalorie spalone podczas bieżących treningów dodanych przez Ciebie lub pobranych z

Krok 4

Kliknij "zapisz".

**Cele dzienne** Zapisz

Domyślny cel

Chcę samodzielnie wpisać dzienny limit kalorii i wartości odżywczych

**Krok 5**

Zapotrzebowanie 2700 kcal

Białka	135 g	20 %
Tłuszcze	210 g	70 %
Węgl.	68 g	10 %

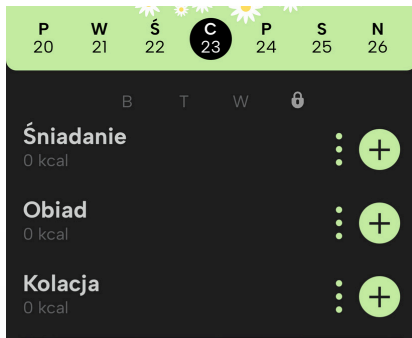
Razem: 100 %

Łączna wartość % makroskładników musi wynosić 100%

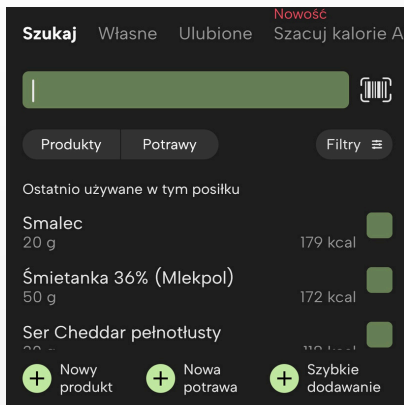
Te pola muszą być wyłączone, aby pokazywały niezmienną wartość ustawionego celu.

# APLIKACJA FITATU

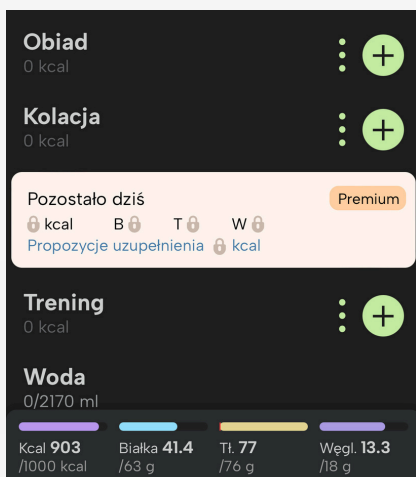
## DODAWANIE PRODUKTÓW



Kliknij na plus.



Wpisz nazwę produktu lub kliknij białe paski pionowe aby zeskanować kod kreskowy produktu.

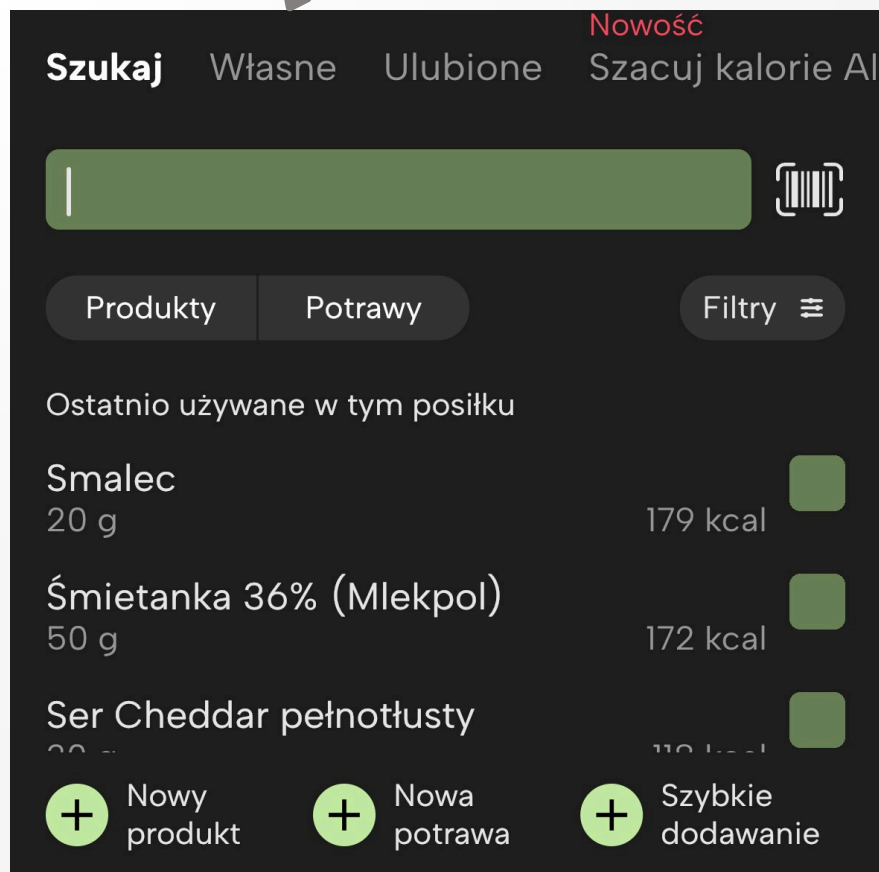


Wprowadzając posiłki/produkty te kolorowe paski pokazują ile masz zużytych makroskładników danego dnia. Cały pasek zapełniony = realizacja celu.

# APLIKACJA FITATU

## DODAWANIE PRODUKTÓW/POTRAW

Wszystkie dodane przez Ciebie dania i produkty (nowe) znajdziesz w zakładce "Własne".

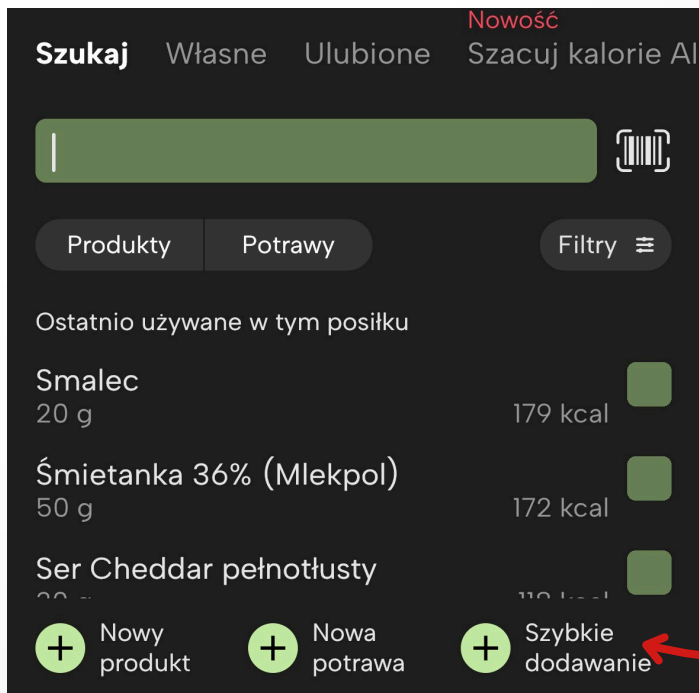


Jeśli używasz jakiegoś produktu, którego nie ma możesz go wprowadzić do bazy.

Jeśli używasz często jakiejś jednej potrawy możesz wrzucić ją do bazy potraw. Daj oryginalną nazwę, żeby łatwo można było ją odnaleźć.

# APLIKACJA FITATU

## SZYBKE DODAWANIE MAKRO POSIŁKU



Tej opcji użyj jeśli korzystasz z jakiegoś przepisu, masz podane makro i tylko dane makro chcesz mieć w wynikach dziennego użycia. Wtedy nie wpisujesz każdego produktu pojedynczo a tylko nazwę i wartości.

Szybkie dodawanie Zapisz

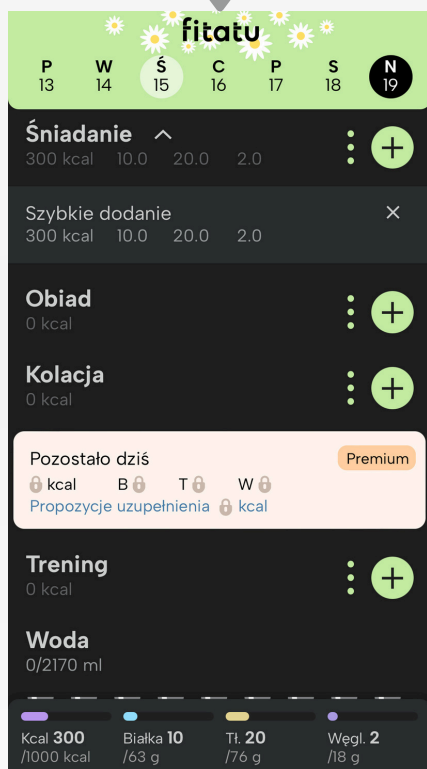
Nazwa

Wartość energetyczna kcal

Tłuszcze g

Węglowodany g

Białka g

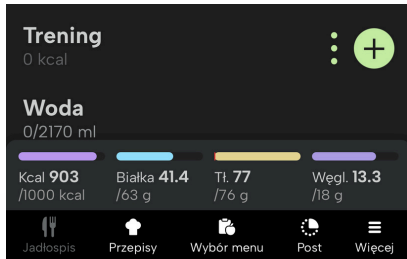


Dzięki szybkiemu dodawaniu szybko sprawdzisz czy dany przepis jest zgodny z makro keto.



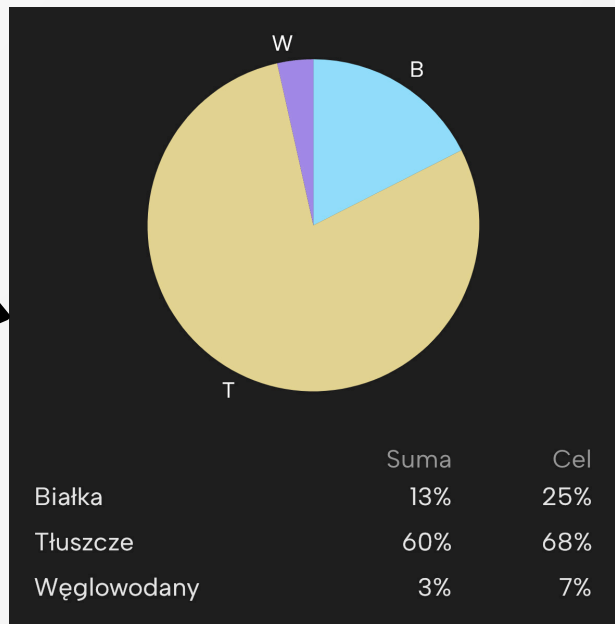
# APLIKACJA FITATU

## PROCENTOWY ROZKŁAD MAKRO



Kliknij fioletowy pasek "węgl."

Pojawi się procentowy rozkład makro tego co zostało wprowadzone w danym dniu.



Przesuń palcem w dół, a uzyskasz informacje o węglowodanach netto, tłuszczach, błonniku, witaminach itp.

Węglowodany (g)	>	2*	18
Węglowodany netto (g)		2*	
Cukry (g)	>	0*	0 - 25
Błonnik (g)	>	0*	> 25
Sól (g)	>	0*	0 - 5
Cholesterol (mg)	>	0*	0 - 300
Kofeina (mg)	>	0*	0 - 400
<b>Witaminy</b>			
Witamina A (µg)	>	0*	700 - 900
Witamina B1 (mg)	>	0*	1.1 - 1.3

# APLIKACJA FITATU

## LICZENIE POSIŁKU

Jeśli chcesz policzyć makro danego posiłku musisz wprowadzić w aplikację wszystkie składniki pojedynczo.

Śniadanie		B	T	W	
711 kcal	40.6	56.3	11.7		+
Wołowina					x
120 g	136 kcal	24.1	4.2	0	
Kapusta biała					x
150 g	50 kcal	2.5	0.3	11.1	
Serek mascarpone					x
100 g	455 kcal	7.6	47.0	0.3	
Jajka świeże Lidl M (Lidl)					x
50 g	70 kcal	6.3	4.8	0.3	
Obiad					+
0 kcal					
Kcal 711	Białka 40.6	Tł. 56.3	Węgl. 11.7		
/1000 kcal	/63 g	/76 g	/18 g		

Tu widoczne jest makro poszczególnych produktów. Od razu wiadomo co zmniejszyć, jeśli w jakimś daniu jest czegoś za dużo.

## UWAGA!

1. Produkty należy ważyć przed obróbką termiczną - podczas gotowania, pieczenia, smażenia czy duszenia składniki potrawy mogą zmieniać swoją objętość i wagę.
2. Pestki, skórki i inne części niejadalne powinny zostać usunięte przed ważeniem. Wyjątki stanowią produkty, gdzie usunięcie części niejadalnych nie jest możliwe np. kości z udka, skrzydełek lub żeberek.

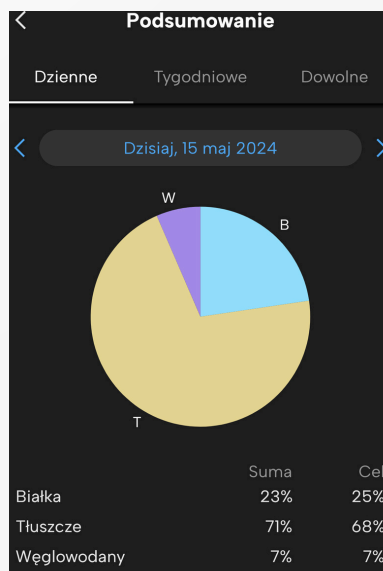
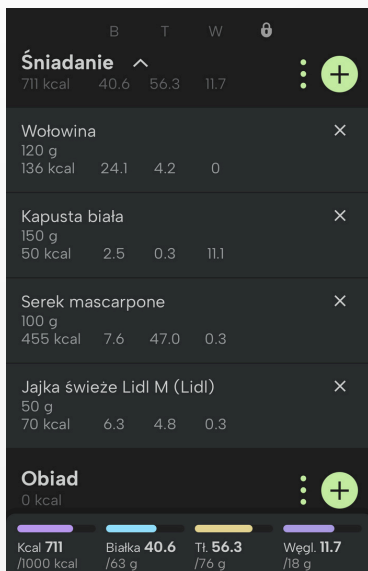


# PRZESTAŃ LICZYĆ POSIŁKI CODZIENNIE!!

Jak to zrobić??

1. Policz swoje zapotrzebowanie kaloryczne.
2. Ustal **stałą** ilość oraz wielkość posiłków.
3. Twórz dania tak aby każdy posiłek był zgodny z Twoim makro.

## PRZYKŁAD:



Czyli:

Jeśli jesz śniadanie w wielkości 600kcal to stwórz sobie kilkanaście takich śniadań i wykorzystuj te przepisy wielokrotnie! Wtedy tworzysz sobie pulę śniadań, pulę obiadów i pulę kolacji do wyboru. Daje Ci to możliwość gotowania na kilka dni, oszczędzasz produkty bo wykorzystujesz to co zalega w lodówce.

W taki sposób ja tworzę swoje jadłospisy dla podopiecznych. Dostają oni pulę posiłków do wyboru. Ta możliwość wyboru daje Ci poczucie decyzyjności co chcesz zjeść w danym dniu.



# JAK „DOBIĆ” TŁUSZCZ?

Często dostaję informacje, że nie wiesz jak „dobić” tłuszcz w diecie, więc przygotowałam dla Ciebie kilka rad, które na pewno w tym pomogą :

1. Twórz dania zgodne z makro keto. Niech każde zawiera minimum 70% tłuszczu, a unikniesz problemu wieczorem, gdzie nagle brakuje połowy tłuszczu i pozostaje pytanie jak go „dobić”.
2. Dodaj oliwę lub olej do sałatek.
3. Zastąp niskotłuszczowe produkty mleczne pełnotłustymi lub o wysokiej zawartości tłuszczu np. śmietanka 36% (zamiast 30%).
4. Zastąp chude białe mięso tłustszymi, takimi jak udko kurczaka (zamiast piersi).
5. Wybieraj częściej tłuste mięsa takie jak karkówka, a nie chude typu pierś z kurczaka.
6. Jedz więcej ryb bogatych w tłuszcze, takich jak łosoś, makrela, sardynki.
7. Jedz więcej serów o wyższej zawartości tłuszczu.
8. Jedz regularnie orzechy oraz pestki, które są doskonałym źródłem zdrowych tłuszczów.
9. Przygotowuj domowe sosy i dressingi na bazie oleju z awokado lub majonezu, a nie używaj gotowych z półek sklepowych.
10. Dodawaj do potraw sos czosnkowy, majonezowy.
11. Włącz do diety pestki dyni, słonecznika, sezamu, siemienia lnianego.

## **Produkty, które mocno podbijają tłuszcz w daniach:**

awokado, oliwki, burrata, majonez, orzechy, pestki, mascarpone.



# NAJCZĘSTSZE BŁĘDY PRZY UKŁADANIU POSIŁKÓW

- 1. Nieuwzględnianie kalorii** - skupianie się wyłącznie na proporcjach makroskładników bez uwzględnienia całkowitej liczby kalorii może prowadzić do nadmiernego spożycia jedzenia i przybierania na wadze.
- 2. Zaniedbanie błędów pomiarowych** - niedokładne ważenie produktów spożywczych lub szacowanie wielkości porcji "na oko" może prowadzić do nieprawidłowego ustalenia makroskładników.
- 3. Nadmierna konsumpcja białka** - dieta keto powinna być umiarkowana w białko, a jego nadmiar może spowodować wyjście z stanu ketozy.
- 5. Niedostateczne spożycie tłuszczów** - niskotłuszczowa dieta może uniemożliwić osiągnięcie stanu ketozy i prowadzić do braku energii.
- 6. Niska gęstość odżywcza posiłków** - dieta keto powinna dostarczać organizmowi odpowiednią ilość substancji odżywczych, w tym witaminy, minerały i składniki odżywcze, które wspierają metabolizm i poprawiają zdrowie. Gęstość odżywcza posiłków na diecie keto może być zwiększona poprzez dodanie do nich warzyw liściastych, chia, awokado, orzechów i nasion, które są bogate w składniki odżywcze i zdrowe tłuszcze. Jednocześnie należy unikać przetworzonych produktów spożywczych z dużą zawartością sztucznych dodatków i konserwantów, które mogą obniżyć gęstość odżywczą posiłków.
- 7. Brak dostosowania diety do indywidualnych potrzeb** - każdy organizm reaguje inaczej na dietę keto, dlatego ważne jest dostosowanie jej do swoich własnych potrzeb i celów.

