

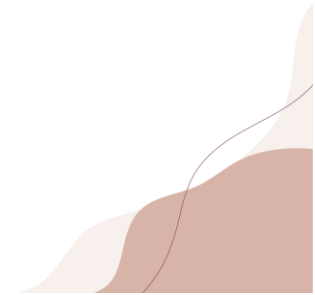


## Moje ulubione produkty posiłki

### OPSS (odżywcze, proste, sycące, smaczne)

#### Przykład:

|  | START  | STOP  | CONTINUE  | MAYBE  |
|--|--|---|---|--|
| Rodzaj produktu / posiłku                      | <b>Zdrowe, odżywcze, polecane.</b><br>Chcę spróbować / jeść więcej i włączyć do mojej diety.                             | <b>Niezdrowe, przetworzone.</b><br>Lubię i dotychczas jadłam dużo. Ograniczam       | <b>Zdrowe, odżywcze i lubiane</b> przeze mnie – jem więcej  | <b>Zdrowe, ale jeszcze nie teraz,</b> może kiedyś spróbuję |
| Rozkład %                                      | 20%  | 10%   | 70%   | Nie dotyczy  |
| Liczba posiłków (założenie 4 posiłki dziennie) | 5 posiłki / tydzień  | 3 posiłków / tydzień  | 20 posiłków / tydzień   | Nie dotyczy  |
| <b>Przykład</b>                                | Awokado, zupy krem, tofu, ciecierzycyca, fasola, soczewica, nowe kasze, makaron warzywny, zielona herbata, komosa ryżowa | Słodkości, białe makarony, jasne pieczywo, napoje, dojrzałe banany, słodkie jogurty | Owsianka, jajecznicca, ryba, kasza gryczana, surówki, dozwolone owoce, smoothie, owoce morza, sushi, pieczone warzywa, sałatki, risotto, omelet | Chia, amarantus, jarmuż, seler naciowy                     |





**Moje ulubione produkty posiłki**  
**OPSS (odżywcze, proste, sycące, smaczne)**

|  | START   | STOP   | CONTINUE   | MAYBE  |
|--|---|--|--|--|
| Rodzaj produktu / posiłku                      | <b>Zdrowe, odżywcze, polecane.</b> Chcę spróbować / jeść więcej i włączyć do mojej diety. | <b>Niezdrowe, przetworzone.</b> Lubię i dotychczas jadłam dużo. Ograniczam | <b>Zdrowe, odżywcze i lubiane</b> przeze mnie – jem więcej | <b>Zdrowe, ale jeszcze nie teraz,</b> może kiedyś spróbuję |
| Rozkład %                                      |   |  |  | <i>Nie dotyczy</i>   |
| Liczba posiłków (założenie 4 posiłki dziennie) |   |  |  | <i>Nie dotyczy</i>   |
| <b>Moje posiłki / produkty</b>                 |   |  |  |  |

