

MINI KURS

# PLANOWANIE POSIŁKÓW

*DLA POCZĄTKUJĄCYCH*

WWW.ZORGANIZOWANA.COM

## O MINI KURSIE

Wokół planowania posiłków narosło wiele mitów - tak wiele, że duża część osób już na samym starcie rezygnuje z podjęcia próby planowania, wymieniając przy tym wiele powodów, dla których NIE WARTO tego robić. A ja się im dziwię, bo każdy, kto spróbował i wytrwał w postanowieniu chociażby przez miesiąc (przecież to TYLKO 30 dni!) przekonał się, że WARTO. Pokazują to dobitnie wyliczenia w arkuszach kalkulacyjnych, dowodzi tego znacznie zmniejszona ilość marnowanego jedzenia i wreszcie potwierdza to spokój umysłu, jaki daje planowanie posiłków. Jeśli więc jesteś w gronie niedowiarków, mam prośbę - porzuć uprzedzenia i daj się przekonać! Zmień nastawienie. Planowanie posiłków nie jest niczym trudnym, nie przysporzy Ci problemów, nie zajmie zbyt wiele czasu. Właściwie nie ma najmniejszego powodu, by nie spróbować! Pokażę Ci krok po kroku, jak to zrobić!

# **DLACZEGO WARTO PLANOWAĆ POSIŁKI?**

**mniej stresu** – nie musisz się już zastanawiać, co ugotować na obiad (bez względu na to, czy gotujesz tylko dla siebie czy dla całej rodziny)

**oszczędność czasu** – ponieważ wszystkie potrzebne składniki masz już w domu, nie musisz marnować czasu na codzienne wizyty w sklepie!

**oszczędność pieniędzy** – wszyscy wiemy, jak kończy się gorączkowe poszukiwanie pomysłu na obiad, który ma być podany za kilkadziesiąt minut – kupieniem gotowego dania, wizytą w restauracji lub telefonem do pizzerii. To **ZAWSZE** wyjdzie drożej, niż samodzielnie przygotowany posiłek.

**dbanie o zdrowie** – skoro planujesz, to świadomie decydujesz o tym, co znajdzie się na talerzu Twoim i Twoich bliskich. Wiem z doświadczenia, że raczej nie zdecydujesz się na serwowanie ociekających tłuszczem frytek 5 razy w tygodniu.

# CZEGO POTRZEBUJESZ, ŻEBY ZACZAĆ PLANOWAĆ POSIŁKI?

Wystarczy ołówek i kartka papieru. Ale jeśli masz ochotę i zadziała to na Ciebie motywująco, możesz zainwestować w fajny zeszyt, segregator, kolorowe zakreślacze, plannery, czy co tam Ci przyjdzie do głowy. Możesz nawet planować wirtualnie, jeśli tak jest Ci wygodniej! Liczy się to, że coś zrobisz, a nie w jakiej formie.

Specjalne plannery do planowania posiłków (zarówno na tydzień, jak i na miesiąc) są dostępne online. Ja również taki stworzyłam, więc jeśli masz ochotę z niego skorzystać podczas swojej przygody z planowaniem posiłków, to będzie mi niezmiernie miło!

Pamiętaj jednak, że nie jest to warunek konieczny - jeśli masz zapał i boisz się, że zaraz wyparuje z Ciebie cała energia do działania, to łap za kartkę papieru i coś do pisania - przechodzimy do działania!



## **JESZCZE JEDNO - ZANIM ZACZNIESZ**

Poświęć chwilę na krótką analizę swoich dotychczasowych nawyków.

Zastanów się nad swoim podejściem do tematu jedzenia i planowania.

Ustal priorytety. Co sprawia Ci największy problem? Czy jest to kwestia śniadań, których nigdy nie jesz ze względu na poranny pośpiech, a bardzo chcesz zacząć? A może drżysz na myśl o rodzinnych obiadach? Czy może jednak to kolacja, jako ostatni posiłek w ciągu dnia, jest

Twoją piętą Achillesową? Nie musisz od razu podejmować się planowania wszystkich posiłków w ciągu dnia, włącznie z przekąskami. Choć oczywiście możesz! Ale jeśli nie czujesz się na siłach, to skup się najpierw na tym, co jest dla Ciebie najważniejsze i stopniowo dodawaj kolejne posiłki do swojego planu.

# PLANOWANIE POSIŁKÓW

## KROK PO KROKU

**1. Zaczynij od przeglądu zawartości swojej lodówki, zamrażarki i spiżarni.** Wyrzuć to, co jest już przeterminowane i uważnie przyjrzyj się temu, co zostało. Czy można z tego skomponować pełny posiłek? A może nawet kilka dań? Zapisz wszystko na kartce.

**2. Na podstawie tego, co już masz, zacznij powoli planować menu na cały tydzień** (załóżmy, że planujesz tylko obiady). Dostosuj stopień trudności przygotowania posiłków do swojego harmonogramu. Masz jakieś dodatkowe zajęcia i dosłownie 15 minut na gotowanie? U mnie zawsze wtedy na stół wjeżdża makaron z sosem pomidorowym! Robisz wersję z sosem bolognese? Zastanów się, czy nie zostanie Ci trochę mięsa mielonego – jeśli tak, to zaplanuj na drugi dzień np. mięsne pulpeciki! I tak po kolei. Rozważ też, czy możesz niektóre dania przygotować wcześniej, żeby zaoszczędzić trochę czasu (możesz na przykład ugotować wywar na zupę i go zamrozić!). Widzisz, jakie to proste?

**3. Zrób listę zakupów** – na podstawie analizy swoich zapasów i ustalonego menu. Dzięki temu skończysz z marnowaniem jedzenia. Do zakupów możesz się odpowiednio przygotować, na przykład analizując promocyjne oferty pobliskich marketów – w ten sposób zaoszczędzisz jeszcze więcej!

**4. Wspólnie z rodziną zacznijcie tworzyć listę ulubionych potraw** – w przyszłości ułatwi Ci to zaplanowanie posiłków w taki sposób, by wszyscy byli zadowoleni.

**5. Gdy planowanie obiadów przestanie być dla Ciebie problemem, zacznij po kolei dodawać kolejne posiłki w ciągu dnia.** Gdy wejdzie Ci to w nawyk, zaplanowanie całego miesiąca będzie pestką!

**6. Ustal jeden dzień tygodnia na planowanie posiłków** i trzymaj się harmonogramu - tylko w ten sposób będziesz w stanie na bieżąco kontrolować swoje zapasy i wprowadzać ewentualne zmiany w menu.

Mam nadzieję, że ten mini kurs okazał się dla Ciebie przydatny i stanie się początkiem Twojej przygody z planowaniem posiłków - oczywiście zakończonej sukcesem i pełną satysfakcją!

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na temat organizacji i planowania, to zapraszam Cię na mojego bloga:

[www.zorganizowana.com](http://www.zorganizowana.com)

Powodzenia!