

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Czy dania w proszku mogą być podstawą zdrowej diety?



Diety proszkowe gwarantują szybką utratę kilogramów i uczą dyscypliny żywieniowej, m.in. regularnego jedzenia pięciu posiłków dziennie. Ich podstawą są niskokaloryczne i bogate niemal we wszystkie składniki odżywcze dania i przekąski z torebek. Dietetycy polecają je przede wszystkim osobom, które walczą z otyłością, chcą utrzymać szczupłą sylwetkę, a także sportowcom.

Specjaliści do spraw żywienia podkreślają, że produkty w proszku mogą być podstawą codziennej zdrowej diety. Są niskokaloryczne, smaczne i przyrządza się je zaledwie w kilka minut. Pokrywają dzienne zapotrzebowanie organizmu na większość substancji odżywczych. Często zawierają też składniki przyspieszające metabolizm, np. L-karnitynę czy zieloną herbatę.

- Dania w proszku dostarczają absolutnie wszystkich niezbędnych składników: witamin, minerałów, suplementów. Jak najbardziej można całodzienną dietę zbilansować tylko tego rodzaju produktami. Jednym warunkiem jest uzupełnić taką dietę o zdrową porcję tłuszczu, czyli łyżeczkę, najlepiej tłoczonego na zimno, oleju bądź oliwy - - mówi agencji informacyjnej Newseria Lifestyle Krzysztof Lewandowski, prezes zarządu firmy dystrybuującej produkty dietetyczne Smart Food.

Diety proszkowe są szczególnie zalecane osobom, które z powodów zdrowotnych muszą ograniczyć wysokokaloryczne posiłki, oraz tym, którzy chcą szybko zrzucić zbędne kilogramy, i sportowcom. Producenci zapewniają, że gotowe dania i przekąski, choć są w formie proszku, nie są szkodliwe dla zdrowia.

- To wszystko zależy od tego, w jaki sposób podejmiemy do produkcji takich produktów. Można zrobić to tak, że nie będzie tam konserwantów ani wzmacniaczy smaku, które nie są pożądane w diecie i produktach dietetycznych - wyjaśnia Krzysztof Lewandowski.

Diety proszkową powinno się stosować nie częściej niż dwa razy w roku i nie dłużej niż trzy miesiące. W miarę upływu czasu kolejne posiłki z torebki warto zastępować samodzielnie przygotowanymi, dobrze zbilansowanymi daniami.

Źródło: www.newseria.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/21880.html>



01-06-2026

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

[10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

[Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na](#)

zaburzenia psychiczne

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

AGH uruchomiła laboratorium

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy