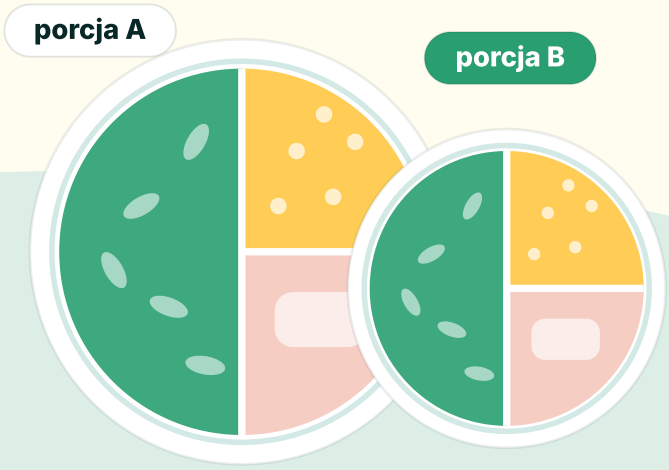
mój dietetyk

WIEDZA DIETETYCZNA

PORADNIK EKSPERCKI

Dieta dla par

Jak planować wspólne posiłki zgodnie z normami i wiedzą naukową. Wspólne menu i osobne porcje, etykiety, zakupy, przechowywanie, menu na 14 dni i osiem przepisów dla dwóch osób.



23 rozdziały

40 tabel

13 rycin

70 źródeł

Zespół Mój Dietetyk
mojdietetyk.pl

Stan źródeł: 12 listopada 2026 r.

O PUBLIKACJI

Opracowanie łączy polskie normy żywienia z 2024 roku z zaleceniami WHO, EFSA, krajów nordyckich i Kanady, a następnie przekłada je na organizację wspólnej kuchni. Pięć kart pracy do wypełnienia jest dostępnych jako osobny plik PDF na stronie artykułu.

Numery w nawiasach kwadratowych odsyłają do bibliografii. Wersja internetowa z wyszukiwaniem i powiększaniem rycin: https://mojdietetyk.pl/dieta-dla-par/

Materiał ma charakter edukacyjny i nie zastępuje indywidualnej porady lekarza ani dietetyka. Część praktyczna dotyczy zdrowych osób dorosłych. W ciąży, chorobie, przy alergii i leczeniu dietetycznym plan żywienia ustala się indywidualnie.

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie
1. Wspólne posiłki i indywidualne potrzeby
2. Co wiemy z badań nad parami
3. Jak oceniać wiarygodność badań
4. Polski kontekst zdrowia i codziennych barier
5. Polskie normy żywienia
6. Zalecenia międzynarodowe
7. Jak dobierać produkty do wspólnego menu
8. Stopień przetworzenia i jakość diety
9. Energia i wielkość porcji
10. Komponowanie wspólnych posiłków
11. Cukry i sól oraz czytanie etykiet
12. Obliczony przykład posiłku dla dwóch osób
13. Indywidualne cele i ograniczenia żywieniowe
14. Wsparcie i podział obowiązków
15. Wspólne menu na dwa tygodnie
16. Osiem przepisów dla dwóch osób
17. Zakupy i kontrola budżetu
18. Bezpieczeństwo przygotowania i przechowywania
19. Plan wdrożenia na cztery tygodnie
20. Audyt wspólnego jadłospisu i organizacji
21. Najczęstsze pytania o dietę dla par
22. Wnioski dla wspólnej kuchni
23. Metoda opracowania i ograniczenia
Bibliografia

Najważniejsze w skrócie

- **Wspólna kuchnia, osobne porcje.** Para może jeść te same potrawy, ale wielkość porcji, dodatki i cele ustala się dla każdej osoby osobno.
- **Badania nad parami nie dają jednej odpowiedzi.** Metaanaliza wskazała przewagę programów dla par (−2,25 kg), a w Partner2Lose dodanie partnera nie poprawiło wyniku głównego uczestnika.
- **2000 kcal z etykiety to nie zalecenie dla połowy pary.** To wartość referencyjna znakowania żywności. Zapotrzebowanie zależy od ciała, aktywności i celu.
- **Talerz dzieli się na elementy.** Warzywa, źródło skrobi, produkt białkowy i tłuszcz łatwo porcjować inaczej dla każdej osoby bez gotowania dwóch obiadów.
- **Organizacja ma znaczenie równe liście produktów.** Kto kupuje, kto gotuje i jak przechowujecie jedzenie, decyduje o tym, czy plan przetrwa tydzień.
- **Wsparcie to nie kontrola.** Każda osoba ma prawo odmówić komentarzy o jedzeniu i ciele, a diety lecznicze ustala się indywidualnie.

Wprowadzenie

Dobrze zaplanowana dieta dla par łączy wspólne zakupy, gotowanie i przyjemność jedzenia z indywidualnym doborem porcji. Partnerzy mogą korzystać z tej samej kuchni i tych samych przepisów, nawet gdy różnią się apetytem, aktywnością, stanem zdrowia lub celem dotyczącym masy ciała. Podstawą takiego rozwiązania jest jakość codziennych posiłków oraz uzgodnienie, w czym rzeczywiście potrzebują wzajemnej pomocy.

Badania nad interwencjami dla par wskazują na możliwe korzyści, ale nie potwierdzają, że wspólne odchudzanie zawsze daje lepszy efekt. W jednej metaanalizie wyniki przemawiały na korzyść programów dla par; w odrębnym badaniu Partner2Lose dodanie partnera do programu nie poprawiło wyniku głównego uczestnika, chociaż późniejsza analiza wykazała korzyść u partnerów wspierających. Te wyniki wymagają rozróżnienia osób, czasu obserwacji i rodzaju porównania. [7], [10], [11]

Poniższy artykuł omawia polskie normy żywienia z 2024 r., zalecenia WHO, EFSA, krajów nordyckich i Kanady, a następnie przekłada je na organizację wspólnej kuchni. Zawiera dane populacyjne, przegląd wybranych badań, tabele, autorskie grafiki, dwutygodniową propozycję posiłków i osiem przepisów. Całość uzupełniają analiza stopnia przetworzenia żywności, osobny przykład posiłku obliczony z deklaracji producentów oraz **pięć kart pracy** do planowania i przeglądu wykonania. Część praktyczna dotyczy zasadniczo zdrowych osób dorosłych. Wymagania wynikające z ciąży, choroby, alergii czy leczenia trzeba uwzględnić odrębnie.

Stan weryfikacji źródeł: 12 listopada 2026 r. Rok badania, rok publikacji oraz data sprawdzenia strony są w tekście rozróżnione. Przykłady kulinarne i organizacyjne są propozycjami redakcyjnymi, a nie wynikami badań klinicznych.

1. Wspólne posiłki i indywidualne potrzeby

W tym artykule określenie „dieta dla par" oznacza sposób planowania żywienia dwóch osób pozostających w relacji. Może służyć poprawie jakości jedzenia, ułatwieniu gotowania, uporządkowaniu zakupów, utrzymaniu masy ciała albo realizacji indywidualnych celów zdrowotnych. Samo zamieszkiwanie razem nie wyznacza wspólnego zapotrzebowania energetycznego ani konieczności odchudzania.

Praktyczne rozwiązanie składa się z trzech elementów. Pierwszym jest wspólna baza: produkty, które obie osoby jedzą i lubią. Drugim są różne porcje i dodatki: więcej kaszy po aktywnym dniu, inny produkt białkowy, dodatkowy posiłek w pracy. Trzecim jest ustalenie zasad współpracy: kto kupuje, kto gotuje i jak rozmawiać o trudnościach. Żaden z tych elementów nie wymaga identycznych talerzy ani wspólnego wyniku na wadze.

Przed układaniem jadłospisu warto odpowiedzieć na kilka konkretnych pytań. Ile posiłków rzeczywiście będziecie jeść razem? Czy w dni robocze możecie korzystać z lodówki i podgrzać obiad? Które produkty są wykluczone z powodów medycznych, a których po prostu nie lubicie? Jaką część domowego budżetu można przeznaczyć na żywność? Kto ma czas na gotowanie, a kto na zakupy? Odpowiedzi pozwalają dobrać rozwiązanie do życia pary, zamiast próbować dopasować życie do zbyt skomplikowanego planu.

Wspólnota nie musi oznaczać pełnej synchronizacji. Jeśli jedna osoba zaczyna pracę o szóstej, a druga o dziewiątej, osobne śniadania mogą być rozsądniejsze niż narzucona wspólna godzina. Jeśli jedna osoba lubi śniadanie wytrawne, a druga owsiankę, można zaplanować dwa proste warianty z częściowo wspólnej listy zakupów. Największą korzyść organizacyjną często daje uzgodnienie jednego głównego posiłku i zapasowej opcji na trudniejszy dzień.

Podział decyzji między partnerami

Tabela 1. Podział decyzji w codziennym żywieniu pary

Obszar	Ustalenie wspólne	Decyzja indywidualna
Jadłospis	Lista akceptowanych potraw i terminów gotowania	Wielkość porcji i ewentualny dodatkowy posiłek
Zakupy	Budżet, lista, produkty do wykorzystania	Produkty potrzebne tylko jednej osobie
Cel	Ułatwienie zdrowego jedzenia w domu	Utrzymanie, zmniejszenie lub zwiększenie masy

Obszar	Ustalenie wspólne	Decyzja indywidualna
Wsparcie	Forma pomocy, na którą obie osoby się zgadzają	Prawo do odmowy komentarzy o jedzeniu lub ciele
Kontrola postępów	Ocena tego, czy organizacja działa	Pomiary i konsultacje, jeśli są potrzebne

> Źródło: opracowanie własne. Tabela przedstawia propozycję organizacji współpracy, nie zweryfikowany klinicznie protokół.

Jak korzystać z opracowania

Opracowanie ma dwie warstwy. Część analityczna przedstawia normy, dane populacyjne i badania, z zachowaniem rodzaju badania, czasu obserwacji oraz ograniczeń. Część praktyczna zawiera propozycje organizacyjne, przykłady podziału porcji i dwa tygodnie inspiracji kulinarnych. To pozwala oddzielić wiedzę źródłową od decyzji, które każda para musi podjąć w swoim domu.

Do szybkiego wdrożenia najlepiej wykorzystać rozdziały o porcjach, menu, zakupach i przechowywaniu. **Do oceny wiarygodności porad** służą analiza badań oraz końcowa metodyka. Numery źródeł są wspólne dla wersji internetowej i PDF.

Nie każdy wniosek ma ten sam status. Wartość w normie jest punktem odniesienia dla określonej populacji. Wynik randomizowanego badania odpowiada na pytanie o konkretną interwencję. Zależność obserwacyjna nie przesądza o przyczynie. Przepis i scenariusz domowy pokazują wykonalne rozwiązanie, którego skuteczności klinicznej nie badano. Tak należy odczytywać kolejne części artykułu.

Ustalenia potrzebne przed pierwszymi zakupami

Każda osoba osobno wskazuje swoje wykluczenia medyczne i rzeczywiste preferencje. Następnie para ustala, ile posiłków będzie przygotowywać wspólnie, gdzie będzie je przechowywać i kto wykona poszczególne zadania. Warto uwzględnić także jedzenie w pracy, dojazdy, dostęp do lodówki i dni, w których gotowanie jest mało realne. Takie informacje mają większą wartość organizacyjną niż samo hasło „zaczynamy dietę od poniedziałku".

Rozmowę najlepiej zakończyć kilkoma konkretnymi ustaleniami. Które dwa lub trzy dania obie osoby akceptują? Czy można oddzielnie podawać część skrobiową, białkową i sos? Jaki posiłek będzie dostępny, jeśli plan się zmieni? Kto sprawdza zapasy i terminy produktów? Liczba dań w tym przykładzie jest wygodnym punktem startu, a nie normą żywieniową.

Jeżeli jedna osoba otrzymała zalecenia dotyczące choroby, ich ograniczenia trzeba przenieść do planu zakupów przed wyborem wspólnej bazy. Nazwa „dieta dla par" nie daje podstaw do zmiany leczenia ani rozszerzania zaleconych wykluczeń na drugą osobę. Możliwość wspólnego gotowania ocenia się na poziomie konkretnych składników i sposobu przygotowania.

2. Co wiemy z badań nad parami

Program dla par a zwykłe wspólne mieszkanie

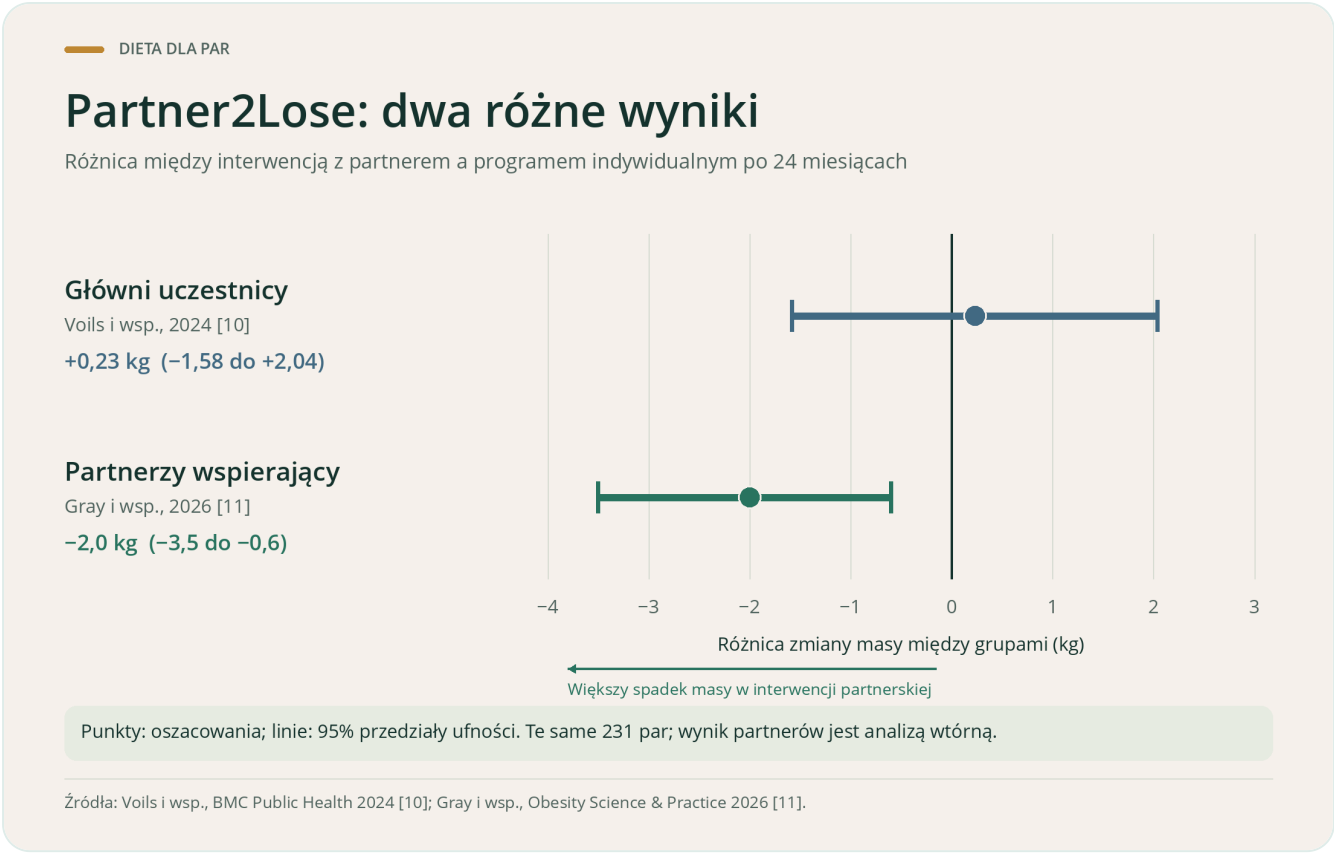
Nie wszystkie badania odpowiadają na to samo pytanie. Program dla par może obejmować wspólne sesje, zmianę otoczenia domowego, zadania do wykonania i trening komunikacji. W badaniu obserwacyjnym naukowcy jedynie sprawdzają, czy zmiany zachowania obu osób występują razem. Z kolei badania efektu przenoszenia analizują, czy zmienia się partner osoby uczestniczącej w programie. Wyniku jednej z tych sytuacji nie należy automatycznie przenosić na pozostałe.

Metaanaliza Arvanitidou i współautorów, opublikowana online w 2024 r. i w numerze czasopisma z 2025 r., objęła 17 badań, z których 11 weszło do metaanalizy masy ciała. Oszacowana różnica między interwencjami dla par a indywidualnymi wynosiła −2,25 kg, z 95-procentowym przedziałem ufności od −3,63 do −0,88 kg. Programy, populacje i okresy oceny były zróżnicowane; autorzy wskazali znaczną heterogeniczność i ograniczenia metodologiczne. Główne wyszukiwanie zakończono w kwietniu 2021 r. i uzupełniano alertami, więc data publikacji nie oznacza pełnego przeglądu wszystkich późniejszych badań. Wynik nie oznacza, że każda para schudnie o dodatkowe 2,25 kg, ani że stanie się to w konkretną liczbę tygodni. [7]

Badanie Partner2Lose pokazuje dwa różne wyniki

Partner2Lose objęło 231 par. Główna osoba w każdym ramieniu otrzymywała program behawioralny, a w jednym z ramion dodatkowo angażowano partnera. Po 24 miesiącach zmiana masy głównych uczestników wynosiła średnio −2,66 kg w ramieniu partnerskim i −2,89 kg w indywidualnym. Różnica +0,23 kg miała przedział ufności od −1,58 do +2,04 kg. Nie wykazano przewagi dodania partnera. [10]

Publikacja z sierpnia 2026 r. analizowała partnerów wspierających z tej samej próby. U nich zmiana masy wynosiła −2,5 kg wobec −0,4 kg; skorygowana różnica między ramionami wyniosła −2,0 kg, z przedziałem ufności od −3,5 do −0,6 kg. Była to analiza wtórna, a pomiar po 24 miesiącach dostarczyło 73% partnerów. Zaokrąglonych średnich nie należy odejmować i zastępować tak otrzymanym wynikiem różnicy oszacowanej przez model. [11]



Rycina 1. Dwa wyniki dotyczą innych osób w tych samych 231 parach. Punkty oznaczają oszacowane różnice między ramionami, a odcinki 95-procentowe przedziały ufności. Wartości ujemne przemawiają na korzyść interwencji partnerskiej w zakresie zmiany masy. Wyników nie sumuje się. [10], [11]

Jak czytać przedział ufności. Odcinek pokazuje niepewność oszacowania różnicy między grupami. Jeśli obejmuje zero, dane nie wykazują jednoznacznej przewagi jednej interwencji przy typowej ocenie statystycznej. Nie dowodzi to, że oba programy są identyczne w każdej sytuacji. Wąski lub szeroki przedział nie opisuje też zakresu wyników wszystkich uczestników.

Współwystępowanie zmian nie dowodzi ich przyczyny

W angielskiej kohorcie ELSA analizowano 3722 pary; dane o masie obojga partnerów były dostępne dla 1556 par. Wśród osób z nadwagą lub otyłością spadek masy o co najmniej 5% w cztery lata częściej występował, gdy schudł także partner. U mężczyzn odsetki wynosiły 25,8% wobec 9,9%, a u kobiet 35,5% wobec 14,8%; porównaniem były osoby, których partner utrzymywał nadwagę. Badanie dotyczyło kohorty głównie starszych dorosłych i par różnopłciowych. Obserwacja nie rozstrzyga, czy przyczyną była wzajemna motywacja, wspólna sytuacja życiowa czy inne czynniki. [8]

W badaniu Gorin i współautorów z 2018 r. randomizowano 130 par, a formalną interwencję otrzymywała tylko jedna osoba. Partnerzy nieobjęci leczeniem stracili po sześciu miesiącach średnio 2,2 kg przy programie Weight Watchers i 1,9 kg przy samodzielnych zmianach wspartych materiałem informacyjnym. Różnica między ramionami nie była istotna statystycznie. Badanie finansowała firma prowadząca program. To przesłanka, że zmiany mogą obejmować domowe otoczenie, lecz nie dowód przewagi konkretnej marki ani gwarancja efektu dla partnera. [9]

Co można uczciwie z tego wywnioskować

Z badań wynika uzasadnienie dla traktowania partnera jako możliwego zasobu w zmianie codziennych zachowań. Nie wynika z nich uniwersalny „mnożnik skuteczności" diety w parze. Przy podejmowaniu decyzji warto więc pytać, czy wspólne działanie ułatwia kupowanie, gotowanie i utrzymanie wybranego sposobu jedzenia. Sam udział drugiej osoby nie powinien być warunkiem rozpoczęcia pracy nad własnym zdrowiem.

Nie wszystkie omawiane próby dobrze reprezentują młode pary, różne kultury, wszystkie typy relacji i osoby z wieloma chorobami. Badano głównie masę ciała; mniejsza liczba kilogramów nie wyczerpuje pojęcia jakości diety. Lepsza organizacja, większa różnorodność posiłków i bardziej równy podział pracy są odrębnymi celami, których nie należy przedstawiać jako automatycznie potwierdzonych przez badania odchudzania.

3. Jak oceniać wiarygodność badań

Wynik badania jest przydatny dopiero wtedy, gdy wiadomo, na jakie pytanie odpowiada. Przy żywieniu par warto oddzielić skuteczność programu, zachowania partnerów oraz to, co dzieje się z osobą wspierającą. Partner może uczestniczyć w sesjach, zmieniać własne jedzenie, pomagać w zakupach albo jedynie mieszkać z uczestnikiem. Te sytuacje wymagają różnych porównań. Poniższe zestawienie porządkuje konstrukcję badań i ich ograniczenia. Stanowi opis metodologiczny wybranych publikacji, a nie formalną klasyfikację pewności całej literatury.

Mapa badań i zakres ich wniosków

Tabela 2. Porównanie wybranych publikacji dotyczących par

Publikacja i typ	Próba	Czas oceny	Najważniejszy wynik	Czego wynik nie dowodzi
Arvanitidou i wsp.; przegląd systematyczny z metaanalizą [7]	17 badań w przeglądzie; 11 w metaanalizie masy [7]	Różne długości interwencji [7]	Różnica na korzyść par: −2,25 kg względem interwencji indywidualnych [7]	Nie wyznacza efektu dla konkretnej pary ani jednego terminu jego osiągnięcia
Jackson i wsp.; obserwacyjna analiza kohorty ELSA [8]	3722 par ogółem; dane masy obu osób dla 1556 par [8]	Zmiana masy w 4 lata [8]	Spadek masy ≥5% częściej współwystępował ze spadkiem u partnera [8]	Nie ustala, która osoba rozpoczęła zmianę ani co ją spowodowało
Gorin i wsp.; randomizowane porównanie programu i samodzielnych zmian [9]	130 par [9]	6 miesięcy [9]	U partnerów nieobjętych leczeniem −2,2 kg wobec −1,9 kg; bez istotnej różnicy między ramionami [9]	Nie wykazuje przewagi marki programu ani efektu względem całkowitego braku bodźca

Publikacja i typ	Próba	Czas oceny	Najważniejszy wynik	Czego wynik nie dowodzi
Partner2Lose; główna analiza i późniejsza analiza partnerów [10], [11]	Te same 231 par w obu publikacjach [10], [11]	24 miesiące [10], [11]	Różnica: +0,23 kg u głównych uczestników; −2,0 kg u partnerów wspierających [10], [11]	Nie są to dwie niezależne replikacje ani wynik, który można zsumować dla gospodarstwa
Gorin i wsp.; randomizowane porównanie dwóch programów dla par [12]	64 pary [12]	Interwencja 6 miesięcy; ocena do 12 miesięcy [12]	Dodatkowy trening wspierania autonomii nie poprawił istotnie redukcji masy względem wspólnego programu standardowego [12]	Nie rozstrzyga przewagi pracy w parze nad pracą indywidualną
Cornelius i wsp.; wtórna analiza związku wsparcia ze zmianą BMI [13]	Te same 130 par co w badaniu Gorin [9], [13]	6 miesięcy [13]	Presja wiązała się z mniej korzystną zmianą BMI w jednym ramieniu [13]	Nie dowodzi, że presja była przyczyną wyniku; sposób wsparcia nie był losowo przydzielany

Sześć pozycji tabeli obejmuje różne rodzaje analiz, a nie sześć niezależnych prób klinicznych. Zwłaszcza ponowne wykorzystanie tej samej grupy uczestników wymaga ostrożności: kolejna publikacja może wnosić nowe pytanie, ale nie zwiększa automatycznie liczby niezależnych potwierdzeń.

Zmiana w grupie i dodatkowy efekt programu

Spadek średniej masy od początku do końca programu opisuje przebieg obserwacji uczestników. Sam w sobie nie pokazuje, ile z tej zmiany wynikało z konkretnego elementu interwencji. Żeby ocenić dodatkową korzyść ze wspólnego udziału, trzeba porównać odpowiednie ramiona. W Partner2Lose obie grupy otrzymywały program behawioralny; pytanie dotyczyło dołączenia partnera i pracy nad komunikacją. Wynik porównania nie jest więc testem „jakakolwiek pomoc kontra brak pomocy”. [10]

Kierunek obliczenia powinien być jawny: od zmiany w ramieniu partnerskim odejmujemy zmianę w ramieniu indywidualnym. Przy tej konwencji ujemna różnica przemawia za większym spadkiem masy w ramieniu partnerskim. Zmiana wewnątrz każdej grupy może być korzystna, a dodatkowa przewaga między grupami niewykazana. Nie ma w tym sprzeczności. Inne pytanie dotyczy tego, czy wybrana metoda pomaga uczestnikom w ogóle, a inne tego, czy dodatkowy komponent poprawia wynik względem już aktywnego programu. [57]

Nie należy też wybierać zwycięzcy na podstawie samego stwierdzenia, że zmiana była „istotna” w jednej grupie, a „nieistotna” w drugiej. Przedmiotem oceny jest bezpośrednia różnica między grupami wraz z niepewnością oszacowania. Podobnie wynik przeciętny nie określa, ile straci każda osoba, a brak przewagi w masie ciała nie odpowiada automatycznie na pytania o wygodę gotowania, koszt jedzenia czy jakość relacji. Te kwestie wymagają własnych miar.

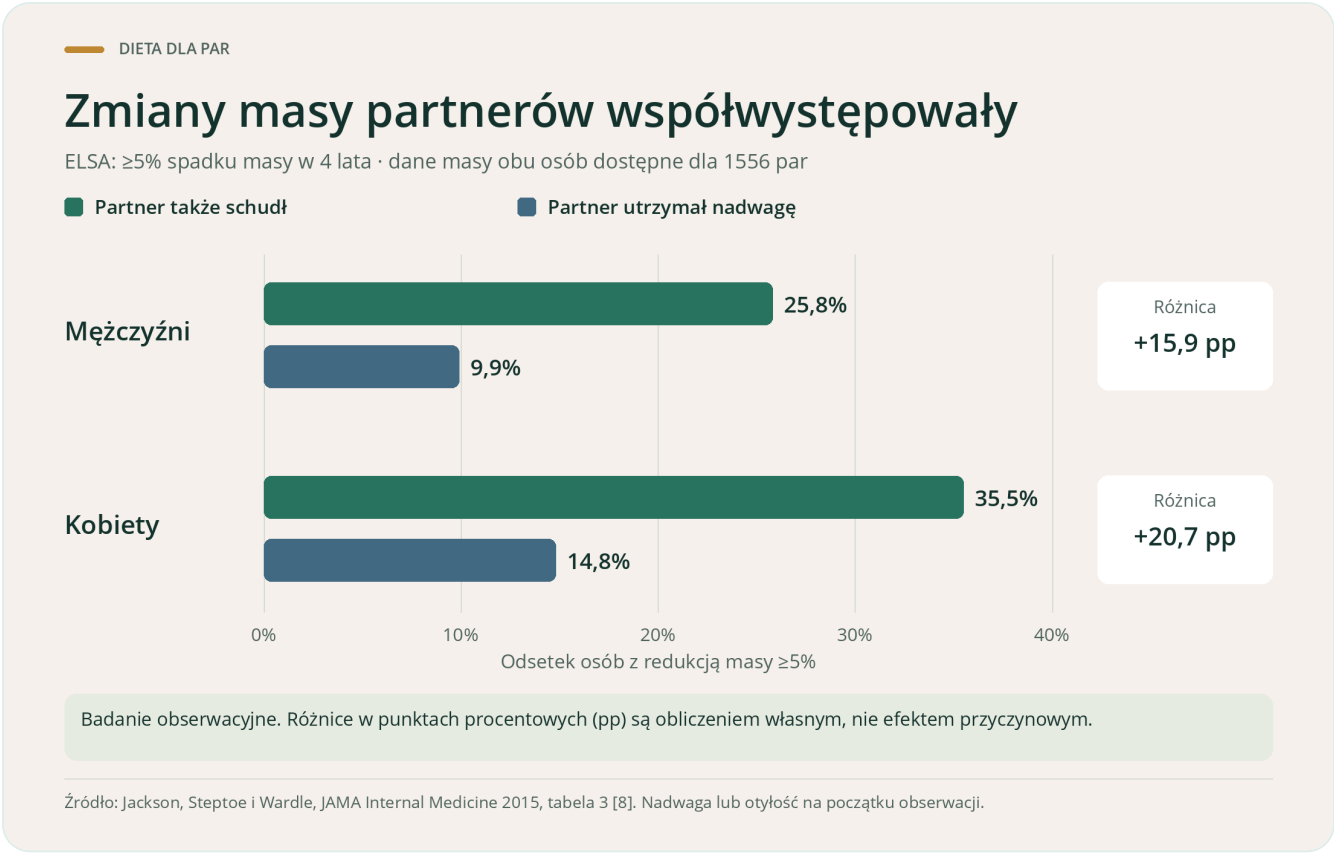
Co dokładnie znaczą odsetki z ELSA

W tabelach popularnych artykułów odsetki często wyglądają bardziej efektownie niż w rzeczywistości. Warto dlatego przedstawić zarówno różnicę bezwzględną, jak i porównanie względne. W ELSA porównywano częstość spadku masy o co najmniej 5% w cztery lata w zależności od zmiany masy partnera. Kategorie nie oznaczały przydziału do dwóch gotowych diet. [8]

Tabela 3. Dwa sposoby opisania tych samych odsetków z ELSA

Osoba analizowana	Partner także schudł	Partner utrzymywał nadwagę	Różnica odsetków	Iloraz odsetków
Mężczyzna	25,8% [8]	9,9% [8]	15,9 punktu procentowego	Około 2,61
Kobieta	35,5% [8]	14,8% [8]	20,7 punktu procentowego	Około 2,40

Źródło odsetków: tabela 3 publikacji ELSA [8]. Dwie ostatnie kolumny: obliczenia własne z opublikowanych, zaokrąglonych odsetków. Dla mężczyzn: 25,8 − 9,9 = 15,9 punktu procentowego oraz 25,8 ÷ 9,9 ≈ 2,61; dla kobiet analogicznie 35,5 − 14,8 = 20,7 oraz 35,5 ÷ 14,8 ≈ 2,40.



Rycina 2. Obserwacja z kohorty ELSA. Różnice w punktach procentowych obliczono z opublikowanych odsetków; nie są efektem losowo przydzielonego programu. [8]

Punkty procentowe opisują odległość między odsetkami. Iloraz informuje, ile razy jeden odsetek jest większy od drugiego. Żadnego z tych działań nie należy opisywać jako liczby dodatkowych osób, którym wspólny program na pewno pomoże: nie prowadzono tu takiego eksperymentu. Nie przeliczamy też wyniku na liczbę par, które należałoby objąć leczeniem, aby uzyskać jeden dodatkowy sukces.

Publikacja podaje również skorygowany iloraz szans, u mężczyzn 3,05, którego nie wolno zamieniać w stwierdzenie „trzykrotnie większe prawdopodobieństwo”. [8] Szansa statystyczna jest ilorazem prawdopodobieństwa zdarzenia i jego niewystąpienia. Ponadto wynik skorygowany pochodzi z modelu uwzględniającego dodatkowe zmienne, a proste dzielenie odsetków jest obliczeniem opisowym. To odmienne miary. [57] Użycie efektownego mnożnika bez tych wyjaśnień utrudnia ocenę realnego znaczenia obserwacji.

Brakujące wyniki uczestników

W dłuższym badaniu istotne jest, kto wrócił na pomiar końcowy. Jeśli osoby z większymi trudnościami częściej przestają przekazywać dane, wynik osób pozostających w obserwacji może przedstawiać korzystniejszy obraz. Brak pomiaru nie oznacza automatycznie ani sukcesu, ani niepowodzenia. Ważny jest mechanizm tego braku, a nie tylko sama liczba nieobecności. [58]

W analizie partnerów Partner2Lose dane masy po 24 miesiącach były dostępne dla 68,7% osób w ramieniu partnerskim i 77,6% w indywidualnym. Osoby bez końcowego wyniku miały wcześniej przeciętnie większą masę i mniejszy spadek. Autorzy wykonali także analizy z wielokrotnym uzupełnianiem brakujących danych oraz sprawdzili inne założenia modelu. Kierunek wyniku pozostał spójny, ale nie usuwa to całej niepewności związanej z brakami. [11]

Uzupełnianie statystyczne nie polega na odnalezieniu rzeczywistych pomiarów. Jest sposobem wykorzystania posiadanych informacji przy określonych założeniach. Rzetelny opis powinien więc powiedzieć, że wynik utrzymał się w analizie wrażliwości, zamiast twierdzić, że problem utraty obserwacji „został rozwiązany”. Czytelnik nie musi znać szczegółów algorytmu, aby rozumieć tę różnicę.

Z kolei zasada analizy zgodnie z pierwotnym przydziałem, określana jako intention-to-treat, pomaga oceniać skutki zaoferowania programu również wtedy, gdy uczestnicy nie realizują go idealnie. Odpowiada to innemu pytaniu niż analiza wyłącznie osób konsekwentnie stosujących wszystkie zalecenia. Pominięcie osób mniej zaangażowanych może prowadzić do porównania grup, które różnią się już czymś więcej niż przydzieloną interwencją. [58]

Heterogeniczność ma praktyczne znaczenie

Określenie „program dla par” obejmuje bardzo różne rozwiązania. W przeglądzie Arvanitidou występowały odmienne populacje, porady żywieniowe oraz sposoby angażowania drugiej osoby. Autorzy usunęli z jednej analizy badanie uznane za odstające. [7] Takie decyzje należy ujawnić, ponieważ mają znaczenie dla tego, co dokładnie reprezentuje wynik zbiorczy. Nie wystarczy przeczytać wartości umieszczonej na końcu wykresu.

Metaanaliza pozwala połączyć informacje, ale nie sprawia, że różnice między programami znikają. W modelu uwzględniającym zmienność między badaniami otrzymujemy oszacowanie przeciętnego efektu w zbiorze interwencji. Nie jest to dowód, że każda metoda oznaczona hasłem „dla par" daje taki sam rezultat. Interpretacja wymaga zarówno liczby, jak i znajomości tego, co połączono. [59]

Przedział ufności wokół średniego efektu odpowiada innemu pytaniu niż przedział przewidywania dla efektu w kolejnym podobnym badaniu. Ten drugi uwzględnia także zróżnicowanie między badaniami. [59] Nie przedstawiamy go tutaj jako przedziału możliwej zmiany masy czytelników: wyniku badania nie da się w ten sposób zamienić w osobistą prognozę. Dla pary bardziej użyteczne jest pytanie, czy rozważany program przypomina opisane interwencje pod względem zakresu pomocy i sposobu prowadzenia.

Finansowanie i niezależne potwierdzenia

W pracy Gorin dotyczącej efektu przenoszenia sponsor finansował badanie własnego programu, a dwoje autorów było pracownikami tej firmy. [9] Partner2Lose finansował amerykański NIH; autorzy zadeklarowali, że finansujący nie uczestniczył w projektowaniu, analizie, interpretacji ani decyzji o publikacji. [10] Są to informacje potrzebne do oceny przejrzystości, a nie gotowy ranking prawdziwości.

Finansowanie komercyjne samo nie unieważnia pomiarów, tak jak publiczne finansowanie nie usuwa wszystkich ograniczeń projektu. Warto sprawdzić zgodność wniosków z wynikami, jawność metod i obecność niezależnych danych. Ostrożność jest szczególnie potrzebna, gdy z artykułu o produkcie marketing wybiera wyłącznie korzystny spadek wewnątrz grupy, pomijając brak przewagi nad porównaniem.

Podobnie liczba publikacji nie jest liczbą niezależnych doświadczeń. Analiza zachowań wspierających i analiza masy mogą pochodzić z tej samej próby. Nowy artykuł poszerza wówczas opis, lecz nie staje się kolejną replikacją. W tabeli celowo pokazano te powiązania, aby nie budować wrażenia większej bazy dowodowej przez samo liczenie tytułów.

Kogo dotyczą wyniki i czego nie wolno dopowiadać

Do udziału w programie zwykle zgłaszają się osoby gotowe poświęcić mu czas i współpracować przy pomiarach. W badaniu programu opartego na autonomii wykluczano m.in. ciążę oraz część chorób i leczenia mogących wpływać na udział lub masę. [12] Wynik nie opisuje więc automatycznie wszystkich par spotykanych w poradni. To, czy potrzeba jest medyczna, organizacyjna czy związana z relacją, ma znaczenie dla wyboru formy pomocy.

Partnerzy w nowszej analizie Partner2Lose byli grupą stosunkowo jednorodną, z przewagą osób białych nielatynoskich i relacji różnopłciowych oraz relatywnie korzystną sytuacją społecznoekonomiczną. [11] Nie oznacza to, że inne pary nie mogą skorzystać ze współpracy. Oznacza, że precyzja twierdzeń o skuteczności dla słabiej reprezentowanych grup powinna być mniejsza. Trudności osoby pracującej zmianowo albo gospodarstwa o ograniczonym budżecie nie są automatycznie odwzorowane przez przeciętny wynik tej próby.

Równie ostrożnie trzeba interpretować mechanizm. W badaniu autonomii losowano program, a zależność między poziomem odczuwanego wsparcia i masą analizowano dodatkowo. [12] W analizie presji możliwy był także kierunek odwrotny: trudności w redukcji mogły prowokować większy nacisk. [13] Nie daje to podstaw do wyliczenia, o ile kilogramów poprawi się wynik po jednej konkretnej zmianie sposobu rozmowy.

Jak wykorzystać tę wiedzę przy wyborze własnego rozwiązania

Praktyczna ocena programu może zacząć się od pytania, co konkretnie ma robić partner. Sam dostęp do tej samej aplikacji, wspólne konsultacje oraz udział w gotowaniu to różne formy współpracy. Organizator powinien umieć opisać zadania, czas potrzebny na ich wykonanie, sposób dopasowania porcji i możliwość zachowania osobnych celów. Bez tego etykieta „dla par" niewiele mówi o rzeczywistej usłudze.

Następnie warto dopasować miarę sukcesu do problemu. Jeśli problemem jest brak posiłku po pracy, poprawę można rozpoznać po regularnej dostępności jedzenia. Jeśli chodzi o leczenie, znaczenie mają indywidualnie ustalone parametry. Jeśli przeszkodą są konflikty przy stole, sama zmiana liczby kilogramów nie rozstrzygnie, czy współpraca stała się lepsza. To propozycja sposobu oceny we własnym domu, a nie skala zwalidowana w omawianych badaniach.

Wspólne planowanie można więc potraktować jako rozwiązanie do sprawdzenia i korygowania. Warto zachować elementy, które są wykonalne i akceptowane, oraz zmieniać te, które zwiększają obciążenie. Wynik naukowy uzasadnia zainteresowanie określonym podejściem, ale nie zastępuje oceny jego użyteczności w konkretnym gospodarstwie. Dobra decyzja opiera się zarówno na dowodach, jak i na rzeczywistych potrzebach obu osób.

4. Polski kontekst zdrowia i codziennych barier

W Badaniu Zdrowia i Czynników Ryzyka NIZP PZH z lutego 2025 r. BMI co najmniej 25 dotyczyło 55,8% dorosłych w wieku 20 lat i więcej, a BMI co najmniej 30 dotyczyło 13,9%. Masa i wzrost były deklarowane. Całe badanie obejmowało 3000 osób, zastosowano bezpośredni wywiad CAPI, dobór losowo-kwotowy oraz ważenie względem wieku. Nie oznacza to 3000 wykonanych pomiarów antropometrycznych ani danych o 3000 parach. [3],[5]

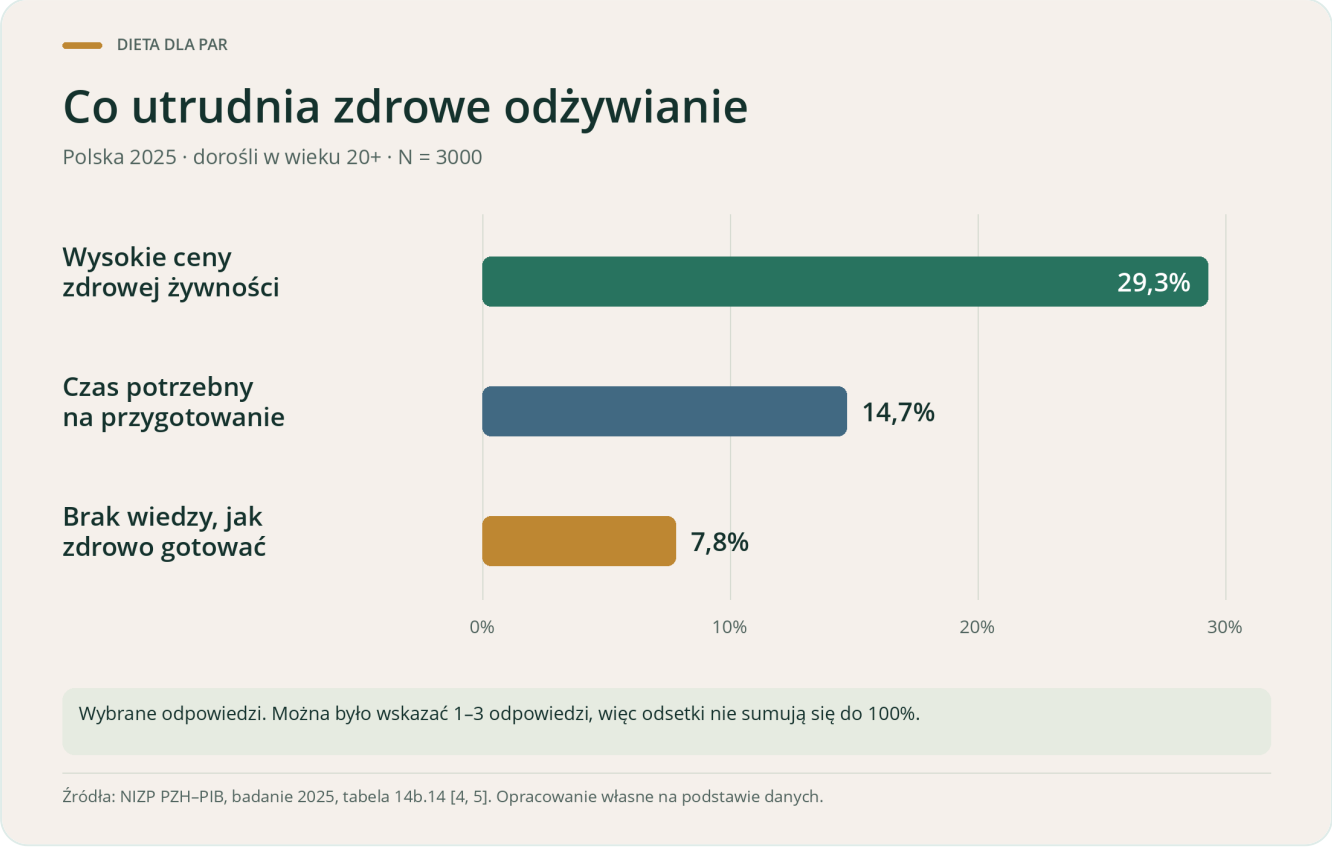
Tabela 4. Nadwaga łącznie z otyłością oraz otyłość w badaniu NIZP PZH 2025

Badana grupa	BMI ≥25	W tym BMI ≥30
Ogółem	55,8%	13,9%
Mężczyźni	64,1%	15,3%
Kobiety	48,3%	12,6%

Źródło: NIZP PZH, raport 2025, rozdział 13, s. 436–437. Wiek ≥20 lat, dane deklaratywne. Kategorie są zagnieżdżone: odsetka otyłości nie dodaje się do odsetka BMI ≥25. [3]

W skali światowej WHO podaje dla 2024 r. 45% dorosłych w wieku co najmniej 18 lat z BMI ≥25, w tym 16% z BMI ≥30. Dane pochodzą z karty zaktualizowanej 7 października 2026 r. Odmienny rok, granica wieku i sposób uzyskania danych nie pozwalają traktować zestawienia z polską ankietą jako prostego rankingu czy dowodu zmiany w czasie. [6]

Dla wspólnej kuchni szczególnie przydatne są informacje o deklarowanych trudnościach. W polskim badaniu 29,3% respondentów wskazało wysokie ceny zdrowej żywności, 14,7% czas potrzebny na przygotowanie zdrowego posiłku, a 7,8% brak wiedzy, jak zdrowo gotować. Można było wybrać do trzech odpowiedzi. Są to opinie osób badanych, nie pomiar rzeczywistej różnicy cen między wszystkimi możliwymi dietami. [4], [5]



Rycina 3. Wybrane odpowiedzi z tabeli 14b.14 raportu NIZP PZH 2025. Badanie N=3000, wiek ≥20 lat; możliwe 1–3 odpowiedzi, dlatego słupki nie tworzą podziału do 100%. [4], [5]

Praktyczna odpowiedź pary na te bariery może być bardzo konkretna: krótsza lista powtarzalnych dań, porównywanie cen jednostkowych, gotowanie części składników z wyprzedzeniem oraz nauczenie się kilku podstawowych technik. Takie propozycje nie gwarantują określonej kwoty oszczędności. Pozwalają natomiast sprawdzić, gdzie w danym gospodarstwie znika czas i które zakupy pozostają niewykorzystane.

5. Polskie normy żywienia

Podstawą tej części są „**Normy żywienia** dla populacji Polski" z 2024 r., pod redakcją Ewy Rychlik, Katarzyny Stoś, Agnieszki Woźniak i Hanny Mojskiej. Poniższy wybór wartości dotyczy zdrowych dorosłych; ciąża i karmienie piersią mają odrębne normy. [1]

Tabela 5. Wybrane polskie normy dla dorosłych

Składnik	Wartość dobowa lub udział energii	Zakres zastosowania
Białko	0,83 g/kg prawidłowej masy ciała	RDA
Tłuszcz	30–40% energii	Przy małej aktywności dopuszczono 20–30%
Węglowodany	45–65% energii	RI
Błonnik	25 g; od 66 lat 20 g	AI; możliwa indywidualizacja
Woda ogółem	Kobiety 2 l; mężczyźni 2,5 l	AI; napoje i żywność łącznie
Wapń	1000 mg	RDA; kobiety 19–50 lat, mężczyźni 19–65 lat
Wapń	1200 mg	RDA; kobiety ≥51 lat, mężczyźni ≥66 lat
Żelazo	18 mg	RDA; kobiety 19–50 lat
Żelazo	10 mg	RDA; dorośli mężczyźni i kobiety ≥51 lat

> Źródło: Normy 2024, tabele 11–13, 20–22 i 27, s. 439–441, 446–448 i 453. To wartości spożycia, nie dawki suplementów. [1]

Jak rozumieć skróty. RDA i europejskie PRI odnoszą się do spożycia pokrywającego potrzeby prawie wszystkich zdrowych osób danej grupy. AI to wystarczające spożycie ustalone, gdy dane nie pozwalają wyznaczyć odpowiednika RDA. RI oznacza zakres udziału makroskładnika w energii. Normy służą planowaniu i ocenie, a nie rozpoznawaniu niedoboru na podstawie jednego dnia jedzenia. [1], [19]

Z tabeli wynika ważna zasada praktyczna: potrzeby dotyczące składników nie rosną w tej samej proporcji co wielkość porcji. Osoba jedząca mniej energii nie musi potrzebować mniej żelaza czy wapnia. Nie wystarczy więc przygotować jednego zestawu produktów i zmniejszyć wszystko o połowę. Warto zadbać, aby mniejszy posiłek nadal zawierał warzywa, źródło białka oraz produkty potrzebne do realizacji indywidualnych norm.

Nie należy także dodawać wszystkich górnych granic zakresów makroskładników. Dieta z 40% energii z tłuszczu i 65% z węglowodanów przekraczałaby 100% jeszcze przed uwzględnieniem białka. Zakresy pokazują przestrzeń planowania; konkretny zestaw musi być spójny energetycznie. To jedna z przyczyn, dla których same procenty bez znajomości posiłków i potrzeb osoby nie tworzą gotowej diety.

Od normy do oceny indywidualnej

Warto rozdzielić trzy pytania: jakie spożycie przyjęto w normach, ile dana osoba zwykle zjada oraz czy jej stan zdrowia wymaga innego postępowania. Program analizujący zapisane posiłki szacuje przede wszystkim spożycie. Sam wynik poniżej wartości z tabeli nie rozpoznaje niedoboru, a wynik powyżej niej nie jest automatycznie dowodem lepszej diety. EFSA podkreśla, że wartości referencyjne są podstawą pracy specjalistów, którzy uwzględniają indywidualną sytuację i krajowy kontekst żywienia. [19]

Znaczenie ma również rodzaj normy. EAR opisuje poziom pokrywający zapotrzebowanie połowy osób z określonej grupy, natomiast RDA uwzględnia potrzeby około 97,5% zdrowych osób tej grupy. Nie są to dwa równorzędne cele do dowolnego wyboru. Szczególnej ostrożności wymaga interpretacja AI: spożycie poniżej tej wartości nie pozwala samo w sobie ocenić, czy jest niedostateczne, ponieważ nie znamy rozkładu zapotrzebowania potrzebnego do takiej oceny. UL oznacza granicę służącą ocenie ryzyka nadmiaru; nie jest poziomem, do którego należy dążyć. [46]

W praktyce pary przydatna jest kolejność: najpierw rozpoznanie sposobu jedzenia, potem wybór zmian, a dopiero w razie potrzeby dokładniejsze obliczenia. Możecie przejrzeć typowe dni pracy i dzień wolny, zaznaczając posiłki wspólne oraz jedzone osobno. Zapiszcie również napoje, dodatki, jedzenie w pracy i preparaty przyjmowane indywidualnie. To propozycja porządkowania informacji, nie samodzielna metoda diagnostyczna. Ułatwia jednak zauważenie, że dwie osoby korzystające z tego samego obiadu mają zupełnie inne śniadania, przekąski i kolacje.

Profesjonalny plan powinien ponadto wskazywać, jak postępować po zmianie produktu. Jeśli znika regularnie jedzony nabiał, trzeba ustalić inne źródła składników, które dostarczał. Jeśli pojawia się dodatkowy posiłek w pracy, warto uwzględnić go w całym dniu. „Indywidualizacja" ma wówczas konkretne znaczenie: plan opisuje rzeczywiste jedzenie każdej osoby, a nie wyłącznie dwa rozmiary tego samego pudełka.

---

6. Zalecenia międzynarodowe

Polskie normy można zestawić z zaleceniami międzynarodowymi, ale trzeba zachować ich cel i definicje. Dokument określający referencyjne spożycie składników ma inne zadanie niż instrukcja budowania posiłku albo wytyczna dotycząca zapobiegania przyrostowi masy ciała. Różnica liczb nie zawsze oznacza sprzeczność.

Tabela 6. Główne perspektywy w zaleceniach żywienia

System	Najważniejszy punkt odniesienia	Znaczenie dla pary
Polska	Normy 2024 oraz Talerz Zdrowego Żywienia	Ocena potrzeb każdej osoby i wspólna kompozycja potraw
WHO	Jakość diety, cele populacyjne, ograniczanie cukrów wolnych, soli i niekorzystnych tłuszczów	Wspólne zasady wyboru produktów i napojów

System	Najważniejszy punkt odniesienia	Znaczenie dla pary
EFSA	Referencyjne wartości spożycia składników	Rozróżnienie norm populacyjnych od indywidualnej recepty
Kraje nordyckie	NNR 2023, przewaga produktów roślinnych i aspekty środowiskowe	Więcej pełnych ziaren, strączków i różnorodnych roślin
Kanada	Talerz oraz praktyczne komponowanie posiłków	Wspólne danie z indywidualnie dobraną ilością
USA i model DASH	Plan promowany przez NHLBI, oparty na zwykłych produktach	Możliwość komponowania posiłków bez specjalnej żywności dietetycznej

Źródła: [1], [2], [14], [19], [20], [21], [36]. Ostatnia kolumna jest interpretacją praktyczną na potrzeby organizacji wspólnego żywienia.

WHO i jakość codziennego jedzenia

Wytyczne WHO z 2023 r. akcentują źródła węglowodanów: pełne ziarna, warzywa, owoce i nasiona roślin strączkowych. Dla dorosłych wskazują co najmniej 400 g warzyw i owoców oraz co najmniej 25 g naturalnie występującego błonnika dziennie. Są to ilości na osobę, nie na parę. [15]

Wspólna lista zakupów może od razu odzwierciedlać tę zasadę. Warzywa nie powinny być jedynie przypadkowym dodatkiem do obiadu: warto zaplanować je także do kanapek i posiłku zabieranego do pracy. Owoce można umieścić w śniadaniu lub jako część przekąski. Nie trzeba przy tym opierać menu na produktach egzotycznych. Kapusta, marchew, buraki, jabłka, mrożone brokuły czy owoce jagodowe pozwalają zbudować wiele różnych dań.

Dlaczego zakresy tłuszczu się różnią

Tabela 7. Tłuszcz ogółem w wybranych dokumentach

Dokument	Udział energii z tłuszczu	Kontekst
Polska 2024	30–40%; przy małej aktywności możliwe 20–30%	Normy dla zdrowej populacji
EFSA 2010	20–35%	Zakres referencyjny
NNR 2023	25–40%	Zakres do planowania diety
WHO 2023	≤30%	Zalecenie warunkowe dotyczące zapobiegania niezdrowemu przyrostowi masy

Źródła: [1], [16], [28], [33]. Nie należy uśredniać tych zakresów do jednej rzekomo optymalnej wartości.

WHO wskazuje ponadto nie więcej niż 10% energii z kwasów tłuszczowych nasyconych i nie więcej niż 1% z kwasów trans. Znaczenie ma to, co zastępuje tłuszcze nasycone: preferowane są tłuszcze nienasycone albo węglowodany z produktów zawierających naturalny błonnik. Praktyczny przykład

to wykorzystanie oleju rzepakowego lub oliwy oraz częstszy wybór strączków i ryb. Sam napis „mniej tłuszczu" nie opisuje jakości całego produktu. [17]

Nordycka i kanadyjska inspiracja

NNR 2023 zaleca 500–800 g warzyw, owoców i owoców jagodowych dziennie lub więcej, z wyłączeniem ziemniaków i strączków. Dla błonnika przyjmuje co najmniej 3 g/MJ energii; przy referencyjnym zapotrzebowaniu odpowiada to co najmniej 25 g dla kobiet i 35 g dla mężczyzn. To dodatkowa perspektywa, a nie powód, by przedstawiać polską wartość AI jako błąd. [32], [34]

Kanadyjski talerz wyznacza połowę na warzywa i owoce, ćwiartkę na pełnoziarniste produkty zbożowe oraz ćwiartkę na źródła białka. Health Canada wyraźnie zastrzega, że ilustracja nie ustala wielkości porcji. Jest to przydatna zasada także dla posiłku w misce, zupy z dodatkami czy pudełka do pracy. Systemy mają jednak drobne różnice klasyfikacyjne: na kanadyjskiej ilustracji ziemniaki znajdują się w części warzywnej. [21]

W praktyce para nie musi wybierać „narodowości diety". Można przyjąć polskie normy jako podstawę oceny potrzeb, korzystać z talerza do komponowania dań, a z zaleceń nordyckich zaczerpnąć większą różnorodność produktów roślinnych. Kluczowe jest spójne zastosowanie wybranego rozwiązania i prawidłowe rozumienie porcji.

Model DASH w polskiej kuchni

Amerykański NHLBI przedstawia **DASH** jako elastyczny model wykorzystujący warzywa, owoce, pełne ziarna, mniej tłuste produkty mleczne, ryby, drób, fasolę, orzechy i oleje roślinne. Ogranicza produkty bogate w tłuszcze nasycone oraz słodzone napoje i słodycze. Nie wymaga kupowania specjalnej żywności. [36] Para może czerpać z tej struktury, korzystając z lokalnych produktów; zastosowanie DASH w leczeniu nadciśnienia wymaga uwzględnienia indywidualnych zaleceń. Popularna nazwa modelu nie określa automatycznie porcji ani kaloryczności dla obu osób.

---

7. Jak dobierać produkty do wspólnego menu

Jakość węglowodanów w codziennej diecie

Przy porównywaniu dwóch jadłospisów podobny udział energii z węglowodanów nie rozstrzyga o ich jakości. Warto sprawdzić, jakie produkty tę energię dostarczają i gdzie znajduje się **błonnik**. Wytyczna WHO z 2023 r. nie ustanowiła osobnego zalecenia opartego na indeksie lub ładunku glikemicznym. Autorzy uznali wskazówki dotyczące źródeł węglowodanów i błonnika za lepiej uzasadniony sposób oceny jakości diety; sam indeks nie opisuje wszystkich cech produktu. Nie oznacza to unieważnienia indywidualnych zaleceń dotyczących kontroli glikemii. [15]

Dla wspólnych zakupów użyteczniejsze od poszukiwania jednej „idealnej" liczby może być ustalenie kilku zwykłych produktów: płatków do śniadania, pieczywa do kanapek, kaszy lub makaronu do obiadu oraz strączków do zupy czy pasty. Pozwala to rozłożyć źródła błonnika

między posiłki. Dosypywanie jednego składnika do niezmienionego jadłospisu nie odpowiada na pytanie, czy codzienne jedzenie stało się bardziej różnorodne.

Pełne ziarno opisuje skład surowca. W ujęciu NNR ziarno może być rozdrobnione, zmielone lub spłaszczone, pod warunkiem zachowania bielma, zarodka i otrąb w proporcjach właściwych dla całego ziarna. Określenie to nie oznacza zatem wyłącznie widocznych, całych ziaren. Wiele chlebów zawiera jednocześnie surowce pełnoziarniste i oczyszczone. [47] Przy wyborze pieczywa warto więc odczytać rodzaj mąki i podany udział składników, zamiast wnioskować wyłącznie z koloru bochenka lub ziaren na powierzchni.

Wprowadzając zmianę, określcie konkretny produkt i posiłek. Zamiast ogólnego postanowienia „jemy więcej błonnika" można ustalić, który makaron kupicie i do jakiego sosu wykorzystacie soczewicę. Jeśli obie osoby mają inne preferencje, wspólny sos może pozostać taki sam, a wybór dodatku zbożowego być odmienny. Zwiększanie liczby akceptowanych dań bywa praktyczniejszym celem niż wymiana całej zawartości szafki podczas jednych zakupów.

Znaczenie gramatur w nordyckich zaleceniach produktowych

NNR 2023 podaje wskazówki dla krajów nordyckich i bałtyckich, uwzględniające zarówno zdrowie, jak i środowisko. Poniższe wartości uzupełniają porównanie międzynarodowe; nie zastępują polskich norm. Dotyczą dorosłej populacji ogólnej, a nie diety leczniczej. [20]

Tabela 8. Wybrane zalecenia produktowe NNR 2023 na jedną osobę

Grupa produktów	Wartość lub kierunek zalecenia	Jak odczytać zapis
Pełne ziarno	Co najmniej 90 g dziennie	Sucha masa pełnego ziarna, również zawartego w produktach; nie masa gotowego pieczywa [47], [20]
Orzechy	20–30 g dziennie	Osobne zachęcanie do jedzenia nasion nie oznacza ustalenia dla nich tego samego zakresu [49]
Ryby	300–450 g tygodniowo, w tym co najmniej 200 g ryb tłustych	Masa gotowa do spożycia, po przygotowaniu; tłuste ryby mieszczą się w podanej całości [50]
Mięso czerwone	Niskie spożycie, nie więcej niż 350 g tygodniowo	Masa po obróbce; obejmuje m.in. wołowinę, wieprzowinę, baraninę i kozinę oraz takie mięso w przetworach [51]
Przetworzone mięso czerwone	Jak najmniej	Nie jest to dodatkowa pula ponad 350 g; zalecenie nie wyznacza ilości do obowiązkowego wykorzystania [51]
Nasiona roślin strączkowych	Znaczący, regularny udział w diecie	W tym dokumencie brak jednej ilości gramów wynikającej z wystarczających danych [48], [20]

> Źródła: rozdziały produktowe NNR 2023 i tabela 24 zaleceń ogólnych. Wartości dzienne i tygodniowe odnoszą się do różnych okresów; nie należy sumować ich w jednym dziennym limicie.

Najłatwiejsza pomyłka dotyczy pełnego ziarna. Odważenie 90 g chleba nie potwierdza realizacji nordyckiego celu, ponieważ pieczywo zawiera wodę i pozostałe składniki, a niekiedy również oczyszczoną mąkę. [47] Jeśli producent nie podaje danych pozwalających określić ilość pełnego

ziarna, lepiej uczciwie ocenić wybór jakościowo niż przypisywać mu dokładną, nieznaną wartość. Domowa lista zakupów nie musi zamieniać się w pozornie precyzyjny arkusz.

Przy rybach i **mięsie** trzeba zachować tę samą podstawę masy. Dwa wspólne obiady rybne nie mówią jeszcze, ile zjadła każda osoba. Jeżeli jedno z partnerów zjadło porcję poza domem, również należy ją uwzględnić. Dobór ryb w ciąży wymaga zastosowania właściwych zaleceń dotyczących gatunków i zanieczyszczeń; ogólna liczba gramów nie rozstrzyga tego wyboru. [50]

NNR zaleca jeszcze mniejsze spożycie czerwonego mięsa ze względów środowiskowych i nie traktuje zastąpienia go większą ilością drobiu jako domyślnego rozwiązania tego celu. [51] Dla pary rozsądną propozycją kulinarną może być stopniowe włączanie gulaszu z fasolą, pasty z soczewicy czy zupy grochowej. Własna decyzja o częstotliwości takich dań pozostaje elementem planowania; nie należy przedstawiać jej jako nieistniejącej normy NNR.

Zamiana produktu powinna zachować jego potrzebną funkcję

Przy ograniczaniu produktów zwierzęcych warto ustalić, co zastępował dany produkt w posiłku: źródło **białka**, wapnia, tłuszczu, smak czy konsystencję. NCEŻ wskazuje strączki i produkty sojowe jako ważną podstawę białkowej części diety wegańskiej; orzechy i nasiona mają rolę uzupełniającą. [52] Z tego wynika praktyczne pytanie przy roślinnym obiedzie: gdzie znajduje się jego zaplanowane źródło białka? Samo usunięcie mięsa z dotychczasowej potrawy nie odpowiada na to pytanie.

Podobnie trzeba oceniać zamienniki nabiału. NNR zwraca uwagę na wapń, jod i B12 oraz na różnice między krajowymi programami wzbogacania żywności. Ograniczenie nabiału wymaga uwzględnienia produktów wzbogacanych lub innych odpowiednich źródeł składników. [53] W polskim sklepie sprawdza się więc konkretną etykietę: sam dodatek wapnia nie potwierdza zawartości jodu, a roślinna nazwa produktu nie mówi, ile jest w nim białka.

Można przyjąć trzy pytania zakupowe. Jaką funkcję produkt ma spełnić? Czy etykieta potwierdza składniki potrzebne do tej funkcji? Ile rzeczywiście znajdzie się go w porcji? Inaczej oceniamy napój używany okazjonalnie do kawy, inaczej produkt stanowiący codzienną bazę śniadania. To także uzasadnienie, aby partnerzy nie musieli wybierać identycznego zamiennika tylko dla uproszczenia listy zakupów.

NCEŻ zaleca łączenie roślinnych źródeł żelaza z produktami dostarczającymi witaminy C, która sprzyja jego przyswajaniu. [52] Praktycznym przykładem takiej kompozycji jest pasta z fasoli podana z papryką. To propozycja kulinarna, nie obietnica pokrycia określonego procentu zapotrzebowania. Przy różnych potrzebach partnerów ważniejsze jest sprawdzenie całego sposobu jedzenia niż poszukiwanie jednego „superproduktu”.

Produkty gotowe można porównywać według tych samych pytań. Przy kotlecie roślinnym przeznaczonym na główny składnik obiadu potrzebne są informacje o białku i wielkości porcji; przy paście kanapkowej także o soli i składnikach, z którymi będzie jedzona. Przydatność kulinarna i

wygoda są realnymi zaletami, ale nie stanowią jeszcze oceny całej wartości odżywczej produktu. Nie trzeba odrzucać gotowych rozwiązań; trzeba wiedzieć, jaką rolę pełnią w konkretnym jadłospisie.

DASH i model śródziemnomorski w planowaniu posiłków

Przewagą opisanych modeli jest możliwość planowania całych posiłków. NCEŻ przedstawia model śródziemnomorski jako wzorzec, który można dostosować do produktów dostępnych poza regionem Morza Śródziemnego. Jego podstawę tworzą m.in. **warzywa**, owoce, pełne ziarna, strączki, orzechy i oliwa, przy ograniczonym udziale mięsa. [56] Nie wymaga to gotowania wyłącznie potraw włoskich czy greckich. Jako autorską interpretację kulinarną można zaproponować kaszę z fasolą i pieczonymi warzywami, rybę z sałatką albo zupę z soczewicy. Nazwa modelu nie ustala wielkości tych porcji.

DASH dobrze pokazuje, dlaczego potrzeby energetyczne zmieniają strukturę planu, ale nie poprzez identyczne mnożenie wszystkich produktów. NHLBI przedstawia osobne zestawy porcji dla różnych poziomów energii. [55]

Tabela 9. Wybrane elementy DASH przy dwóch poziomach energii

Grupa	Plan 2000 kcal	Plan 2600 kcal
Produkty zbożowe	6–8 porcji/dzień	10–11 porcji/dzień
Warzywa	4–5 porcji/dzień	5–6 porcji/dzień
Owoce	4–5 porcji/dzień	5–6 porcji/dzień
Nabiał beztłuszczowy lub o małej zawartości tłuszczu	2–3 porcje/dzień	3 porcje/dzień
Orzechy, nasiona i strączki — wspólna grupa	4–5 porcji/tydzień	1 porcja/dzień

> Źródło: NHLBI, „Following DASH”. To wybrane grupy, nie kompletny jadłospis ani przydział energii dla partnerów. Porcja oznacza jednostkę określoną przez DASH, np. jedną kromkę pieczywa w grupie zbożowej lub średni owoc w grupie owoców; nie jest dowolną porcją domowego dania. [55]

Warto zwrócić uwagę na ostatni wiersz: przy 2000 kcal liczba dotyczy tygodnia, przy 2600 kcal — dnia. Obejmuje łącznie orzechy, nasiona i strączki, więc nie należy odczytywać jej jako oddzielnego nakazu dla każdej z tych grup. [55] Dla pary jest to przykład uważnego korzystania ze źródła: przy zwiększeniu energii zmieniają się wybrane elementy, a nie każdy składnik w dokładnie tej samej proporcji.

Różnią się również punkty odniesienia dla sodu. NHLBI opisuje warianty DASH z limitem 2300 lub 1500 mg sodu dziennie; WHO zaleca dorosłym mniej niż 2000 mg. [55],[35] To porównanie dokumentów nie oznacza, że 2300 mg jest zgodne z limitem WHO, ani że każdej osobie należy zalecić wariant 1500 mg. Wspólne przepisy można inspirować wybranym modelem, natomiast ocenę realizacji konkretnego zalecenia trzeba prowadzić według jego własnej definicji i zakresu.

8. Stopień przetworzenia i jakość diety

Wspólny jadłospis można oceniać pod względem składu, wygody, ceny i tego, co rzeczywiście zostaje zjedzone. Samo przygotowanie dwóch jednakowych pudełek nie odpowiada jeszcze na pytanie o jakość żywienia. Warto przyjrzeć się także temu, czy powtarzające się zakupy pomagają skomponować posiłek, czy stopniowo zastępują większość posiłków przekąskami i napojami. To pytanie o codzienny układ jedzenia, a nie o moralną ocenę osoby, która kupuje gotowy produkt.

W dyskusji o **przetworzeniu** łatwo przyjąć zbyt prostą regułę: wszystko z fabryki jest niewłaściwe, a wszystko z domowej kuchni — korzystne. Taki podział nie opisuje składu ani porcji. Domowy wypiek może zawierać dużo cukru, a produkt w opakowaniu może ułatwiać przygotowanie dania ze strączkami. Przy planowaniu diety dla pary trzeba połączyć ocenę produktu z jego rolą w całym menu. Poniższy rozdział przedstawia wybrane badania i autorskie zastosowania praktyczne; nie jest pełnym przeglądem literatury o przetworzeniu.

Co oznacza NOVA

NOVA grupuje żywność według charakteru i celu przetwarzania przemysłowego. Nie jest tabelą wartości odżywczej ani skalą bezpieczeństwa konkretnego dodatku. Jej autorzy odróżniają cztery grupy. Pasteryzacja, mrożenie lub samo zapakowanie nie czynią automatycznie produktu ultraprzetworzonym. [60]

Tabela 10. Cztery grupy NOVA w uproszczonym opisie

Grupa	Co opisuje	Przykład sposobu rozpoznania
1. Nieprzetworzona lub minimalnie przetworzona żywność	Obróbka bez dodawania soli, cukru, tłuszczu lub innych substancji spożywczych	Warzywa zamrożone bez sosu; mleko pasteryzowane
2. Przetworzone składniki kulinarne	Składniki używane do gotowania i przyprawiania	Olej, cukier, sól
3. Żywność przetworzona	Produkty z dodanymi składnikami grupy 2, np. w celu konserwacji	Warzywa konserwowe z solą; chleb z mąki, wody, soli i drożdży
4. Żywność ultraprzetworzona, UPF	Przemysłowe receptury wykorzystujące m.in. substancje i dodatki charakterystyczne dla tej grupy	O klasyfikacji decyduje konkretna receptura i obróbka, a nie samo opakowanie

Źródło: skrócone opracowanie definicji autorów NOVA. Kategorie obejmują bardzo zróżnicowane produkty. [60]

W praktyce para nie musi przeprowadzać domowej klasyfikacji każdego zakupu. Jeśli brakuje informacji o recepturze, rozsądniej zapisać niepewność niż zgadywać kategorię. Nadal można sprawdzić informacje, które są dostępne: składniki, zawartość soli, rodzaj surowca, wielkość opakowania i planowaną porcję. Sam wykaz składników również nie zastępuje pełnej oceny posiłku.

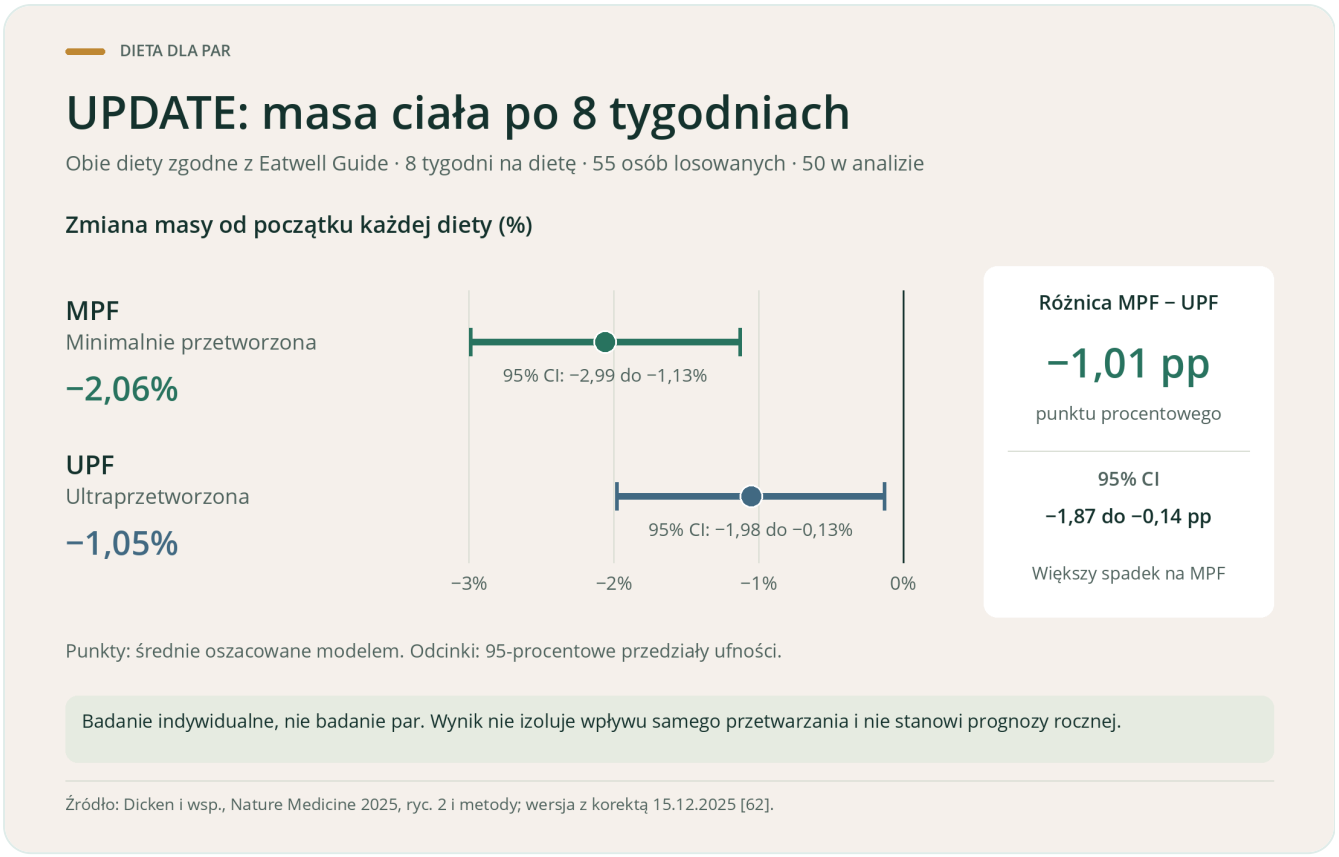
Co pokazały dwa eksperymenty żywieniowe

Poniższe próby dotyczyły żywienia poszczególnych osób, a nie skuteczności interwencji partnerskich. W artykule o parach służą ocenie wspólnego wyboru produktów; nie mierzą dodatkowej korzyści z udziału partnera. [61], [62]

Badanie Halla i współautorów z 2019 r. objęło 20 dorosłych przebywających w ośrodku NIH. Każda osoba otrzymywała oba warianty żywienia, po dwa tygodnie, w losowej kolejności, jedząc według apetytu. Przy diecie ultraprzetworzonej spożycie energii było większe o 508 kcal dziennie; błąd standardowy oszacowania wyniósł 106 kcal. Masa wzrosła średnio o 0,9 kg na tym wariancie i spadła o 0,9 kg na wariancie nieprzetworzonym. Są to wyniki krótkiego eksperymentu, nie prognoza dla konkretnego gospodarstwa. [61]

Autorzy planowali zbliżyć wiele cech oferowanych jadłospisów, ale nie zrównali wszystkich: różniły się m.in. gęstość energetyczna żywności bez napojów i tempo jedzenia. Wynik dotyczy porównanych zestawów potraw. Nie pozwala przypisać całej różnicy jednemu dodatkowi ani każdemu produktowi z danej kategorii. [61]

W angielskim badaniu UPDATE, opublikowanym w 2025 r., losowano kolejność dwóch ośmiotygodniowych diet zgodnych z Eatwell Guide. Żywność dostarczano do domów. Randomizowano 55 osób; analiza główna obejmowała 50. Uczestnicy mieli BMI od 25 do poniżej 40 i wyjściowo co najmniej połowę energii z UPF. Średnie oszacowane modelem wynosiły −2,06% (MPF) i −1,05% (UPF). Masa spadła na obu wariantach, bardziej na minimalnie przetworzonym: różnica zmiany procentowej wynosiła −1,01 punktu procentowego, z 95-procentowym przedziałem ufności od −1,87 do −0,14. [62]



Rycina 4. Modelowe średnie procentowe zmiany masy ciała oraz odrębnie przedstawiony kontrast MPF minus UPF. Punkt procentowy nie oznacza kilograma. Analiza dotyczy osób uczestniczących w badaniu, nie par. [62]

Tabela 11. Dwa badania mierzące różne efekty

Badanie	Warunki i czas jednego wariantu	Wynik przedstawiony w rozdziale	Granica interpretacji
Hall i wsp., 2019	Pobyt w ośrodku; 2 tygodnie	UPF minus wariant nieprzetworzony: +508 kcal/dzień, błąd standardowy 106	Krótki eksperyment z określonymi jadłospisami [61]
Dicken i wsp., UPDATE, 2025	Życie poza ośrodkiem; 8 tygodni	MPF minus UPF: −1,01 punktu procentowego zmiany masy; 95% CI: −1,87 do −0,14	Wynik modelu dla określonej populacji i dostarczanych diet [62]

Wartości z obu wierszy mają inne jednostki i okresy obserwacji. Nie sumuje się ich, nie uśrednia i nie przelicza na gwarantowany efekt zmiany domowych zakupów. Błąd standardowy w pierwszym wierszu nie jest tym samym co przedział ufności w drugim.

UPDATE nie izolował wyłącznie jednej cechy przetwarzania. Istotne były kolejność diet, brak części wyników oraz różnice między jadłospisami. W grudniu 2025 r. skorygowano wartości gęstości energetycznej w materiale dodatkowym. [62] W 2026 r. opublikowano zastrzeżenia metodologiczne oraz odpowiedź autorów. [65],[66] Z samego faktu polemiki nie wynika unieważnienie badania; nie należy jednak przedstawiać spornego mechanizmu jako rozstrzygniętego.

Dlaczego zalecenia nie brzmią wszędzie identycznie

Brytyjski SACN w aktualizacji z kwietnia 2025 r. uznał obserwowane związki UPF ze zdrowiem za niepokojące, zachowując ostrożność wobec przypisywania ich samemu przetworzeniu. Podtrzymał kierunek ograniczania produktów bogatych w energię, tłuszcze nasycone, sól i cukry wolne, a ubogich w błonnik. Ten dokument ukazał się przed publikacją UPDATE w sierpniu 2025 r.; nie jest oceną wyników tego badania. [63]

Komitet NNR 2023 nie sformułował osobnego zalecenia dla całej kategorii UPF, uznając swoje istniejące zalecenia produktowe za właściwy punkt odniesienia. Zwrócił uwagę na zróżnicowanie grupy i możliwość korzystnego udziału niektórych produktów wzbogacanych. [64] Różnice między dokumentami pokazują zakres i moment oceny dowodów; nie dają podstaw do dowolnego wyboru pojedynczej liczby lub hasła.

Wniosek praktyczny dla wspólnej kuchni można sformułować bez tworzenia fikcyjnego limitu: oceniajcie, jakie produkty tworzą codzienną podstawę menu, a przy gotowych wyrobach analizujcie ich skład, porcję i funkcję. Nie wyznaczamy tutaj procentu UPF, poniżej którego dieta każdej osoby miałaby być bezpieczna, ani procentu, od którego stawałaby się automatycznie niebezpieczna. Omówione eksperymenty nie ustalają takiego progu.

Czego nie mierzy liczba opakowań

Udział energii z określonej kategorii żywności ma inny mianownik niż udział produktów na paragonie. Do jego obliczenia potrzebna byłaby energia rzeczywiście zjedzonych porcji, poprawna klasyfikacja każdej z nich oraz pełne spożycie w ocenianym okresie. Zliczenie opakowań lub nazw produktów nie wystarcza. Jeden duży zakup może być wykorzystywany przez wiele dni, a dwa małe opakowania mogą dotyczyć jednego posiłku.

Dlatego deklaracja, że „połowa koszyka” jest określonego rodzaju, nie dowodzi, że dostarcza ona połowy energii. Tak samo usunięcie jednej pozycji nie pozwala wyliczyć zmiany masy ciała. Jeśli domowy zapis nie obejmuje jedzenia w pracy, napojów i przekąsek, warto zaznaczyć tę lukę. Do rozmowy o organizacji może wystarczyć prosty opis zwyczajów; do dokładnego wyniku procentowego potrzebne są dokładniejsze dane.

Audyt wspólnego koszyka bez skrajnych zakazów

Przegląd zakupów warto zacząć od kilku produktów kupowanych regularnie. Dla każdego z nich para może odpowiedzieć na trzy pytania: do czego służy, z czym jest jedzony i co faktycznie nastąpi po jego usunięciu. Jeśli zamiennik wymaga gotowania, którego nikt nie może wykonać, sam plan zamiany pozostaje deklaracją. Jeżeli prosty produkt pozwala szybko przygotować posiłek, jego wygoda może mieć znaczenie w organizacji dnia.

Poniższa tabela jest autorskim narzędziem rozmowy. Nie nadaje produktom punktów zdrowotnych, nie stanowi zwalidowanego kwestionariusza i nie obiecuje określonej zmiany masy ciała.

Tabela 12. Pytania do oceny regularnych zakupów

Zakup lub sytuacja	Co sprawdzić	Decyzja do uzgodnienia
Fasola w puszce	Skład, sól, masa po odsączeniu, plan wykorzystania	Do którego dania trafi i kiedy zostanie otwarta
Mrożona mieszanka warzyw	Czy zawiera sos lub przyprawy; instrukcja przygotowania	Czy pasuje do wspólnej bazy i sprzętu w domu
Gotowe pieczywo	Rodzaj mąki, deklarowana zawartość błonnika, porcja	Jaki wariant oboje akceptujecie i wykorzystacie
Gotowe danie	Cała porcja i jej skład, sposób przechowywania	Co ewentualnie dodać do posiłku i czy odpowiada obu osobom
Przekąski i napoje	Rzeczywista częstotliwość oraz jedzenie poza domem	Które zakupy są planowane, a które powstają bez uzgodnienia
Roślinny zamiennik nabiału	Białko oraz konkretne deklaracje wzbogacania	Czy potrzebne składniki są zapewnione w całym menu

Przykładowa para może ustalić, że korzysta z konserwowych strączków w dni robocze, a większą partię suchych nasion gotuje wtedy, gdy ma czas. Inna para może wybrać mrożone warzywa do obiadu i świeże do kanapek. To warianty organizacyjne, których nie trzeba ustawiać w uniwersalnym rankingu. Ważne jest, czy produkty zostaną wykorzystane i czy odpowiadają indywidualnym ograniczeniom żywieniowym.

Jeżeli partnerzy chcą zmniejszyć udział określonych gotowych wyrobów, mogą najpierw uzgodnić jeden posiłek do zmiany. Przykładowo przygotują własny sos i zachowają kupne pieczywo lub gotową porcję kaszy. Nie trzeba jednocześnie zmieniać wszystkich składników. Dzięki temu łatwiej ustalić, która część pracy jest wykonalna, kto ją bierze na siebie i czy efekt odpowiada obu osobom. To propozycja testowania rozwiązania w domu, nie procedura przebadana w opisanych RCT.

Jakość żywienia bez kontrolowania partnera

Wspólne zasady najlepiej zapisywać jako decyzje dotyczące dostępności produktów i wykonywanych zadań. „Przygotujemy dwie porcje obiadu w środę” jest konkretnym ustaleniem. „Nie wolno ci kupować gotowego jedzenia” przenosi rozmowę na kontrolę drugiej osoby i nie określa, jak powstanie zamienny posiłek. Potrzeby, apetyt i część zakupów mogą pozostać różne.

Po ustalonym czasie można ocenić, czy rzeczywiście przybyło zaplanowanych posiłków, czy kupione produkty zostały zjedzone i czy nakład pracy odpowiada obojgu. Wynik takiej rozmowy pozwala zmienić organizację. Nie potwierdza sam w sobie poprawy parametrów metabolicznych, a brak spadku masy nie przekreśla rozwiązania, którego celem była dostępność obiadu lub większa różnorodność menu.

Ostatecznie jakość wspólnej diety wymaga sprawdzenia, co obie osoby jedzą przez cały dzień, także oddzielnie. Domowy obiad jest częścią tego obrazu. Klasyfikacja przetworzenia może pomóc zadawać pytania, ale nie zastępuje norm żywienia, oceny rzeczywistego spożycia ani indywidualnego postępowania przy chorobie.

9. Energia i wielkość porcji

Kaloryczność ustala się dla każdej osoby

Wartość 2000 kcal często spotykana na opakowaniach jest elementem systemu referencyjnego znakowania żywności. Nie stanowi automatycznego zalecenia dla każdej kobiety, mężczyzny ani dla połowy pary. [26] Potrzeby energetyczne zależą od cech organizmu i aktywności, a plan służący utrzymaniu masy ma inne zadanie niż plan leczenia otyłości czy odbudowy masy po chorobie.

Jeśli para potrzebuje planu z **kalorycznością**, najpierw należy zebrać dane dla każdej osoby, oszacować zapotrzebowanie, a następnie odnieść je do celu i obserwacji z codziennego życia. Sam kalkulator daje punkt wyjścia. Nie uwzględnia bezbłędnie wszystkich różnic między osobami, zmiennej intensywności pracy, treningu i chorób. Dokładność do jednej kilokalorii byłaby tu pozorna.

Wspólne gotowanie może działać także bez codziennego liczenia. Pomaga rozdzielenie potrawy na elementy, których ilością łatwo sterować: warzywa, kasza lub inne źródło skrobi, produkt białkowy i dodany tłuszcz. Osoba potrzebująca więcej jedzenia może mieć większą **porcję** części zbożowej, inny udział pozostałych składników lub dodatkowy posiłek. Konkretne proporcje warto oprzeć na jej potrzebach, zamiast bezrefleksyjnie zwiększać wyłącznie ilość tłuszczu czy słodyczy.

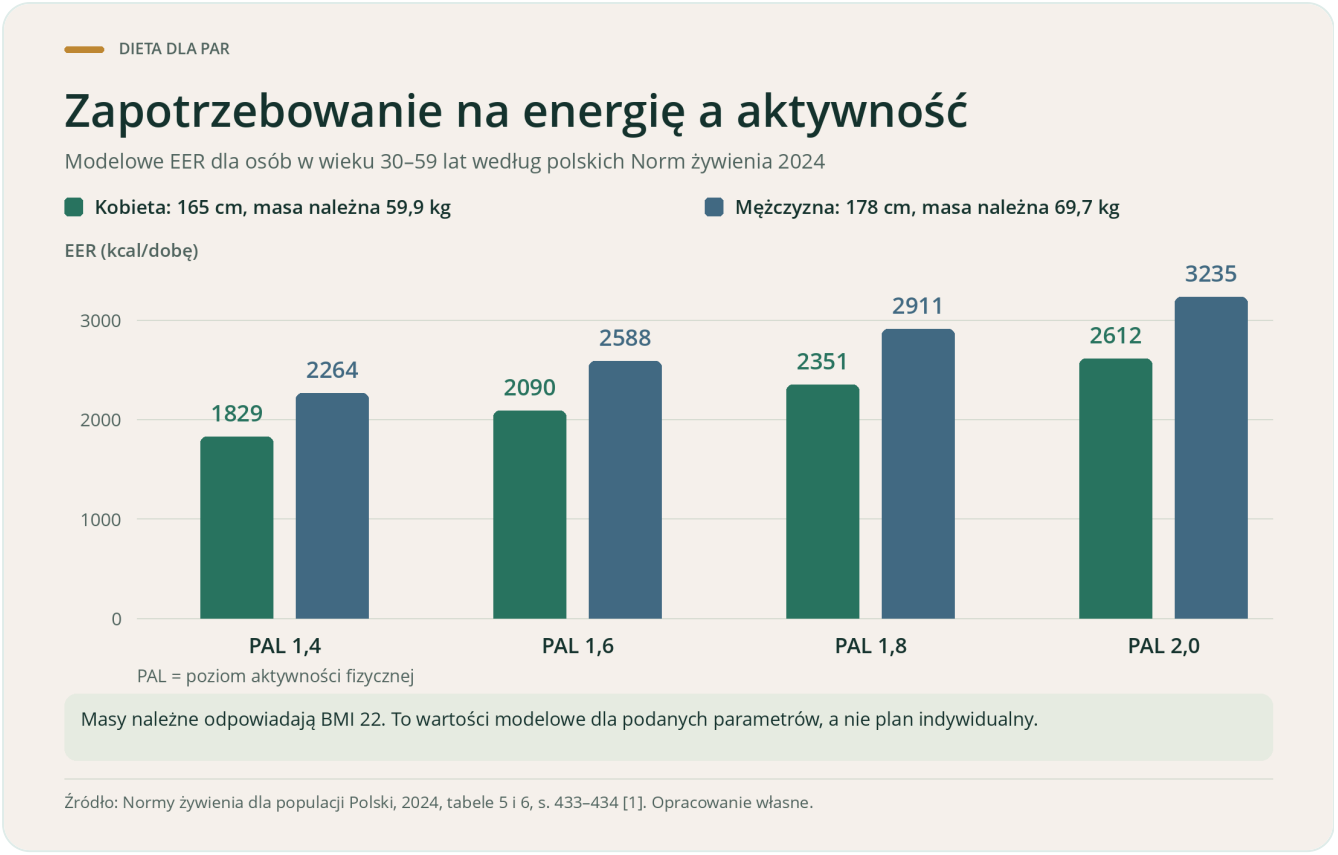
Przykłady zapotrzebowania energetycznego

Poniższe wartości pochodzą z tabel średniego zapotrzebowania energetycznego EER w polskich normach z 2024 r. Zestawiono dwa modele osób w wieku 30–59 lat. W tabelach źródłowych zastosowano należną masę ciała odpowiadającą BMI 22 kg/m². Nie są to pomiary wydatku energetycznego konkretnej pary. [1]

Tabela 13. EER przy różnych poziomach aktywności w dwóch modelach z polskich norm

Poziom aktywności PAL	Model kobiety 165 cm i 59,9 kg	Model mężczyzny 178 cm i 69,7 kg
1,4	1829 kcal/dobę	2264 kcal/dobę
1,6	2090 kcal/dobę	2588 kcal/dobę
1,8	2351 kcal/dobę	2911 kcal/dobę
2,0	2612 kcal/dobę	3235 kcal/dobę

> Źródło: Normy 2024, tabele 5 i 6, s. 433–434. Oba modele dotyczą wieku 30–59 lat; masy są wartościami należnymi przyjętymi przez autorów norm. [1]



Rycina 5. Każda para słupków przedstawia modele o tym samym PAL. To ilustracja zmienności EER, a nie gotowy podział kalorii między partnerami. [1]

W tym zestawieniu model kobiety przy PAL 2,0 ma wyższą wartość EER niż model mężczyzny przy PAL 1,4: 2612 wobec 2264 kcal, czyli o 348 kcal. Różnica jest własnym odejmowaniem wartości z tabeli. Pokazuje, dlaczego same etykiety „porcja damska" i „porcja męska" nie wystarczają do planowania. Nie dowodzi, że aktywność jest jedyną różnicą między wszystkimi rzeczywistymi kobietami i mężczyznami. [1]

PAL opisuje poziom aktywności fizycznej. Przy wybieraniu modelu nie wystarczy pamiętać o jednym treningu w tygodniu: istotny jest obraz codziennego funkcjonowania. W praktyce zestawia się charakter pracy, przemieszczanie, zajęcia domowe i aktywność zaplanowaną. Sam opis „pracuję przy biurku" nie określa dokładnie całego dnia, podobnie jak deklaracja „ćwiczę" nie wyznacza automatycznie najwyższej kolumny. To wskazówka do zebrania informacji, a nie metoda samodzielnego pomiaru PAL.

Nie należy też traktować należnej masy z tabel jako narzuconego celu dla każdej osoby o podanym wzroście. To parametr przyjęty w konstrukcji norm. Jeżeli potrzebna jest dieta o określonej energii, trzeba oddzielić oszacowanie zapotrzebowania, cel postępowania i późniejszą obserwację odpowiedzi organizmu. EER nie jest automatycznym zaleceniem deficytu kalorycznego.

Co powinien zawierać opis potrzeb każdej osoby

Do rozmowy z dietetykiem przydają się informacje o wieku, wzroście, aktualnej sytuacji zdrowotnej, przyjmowanych lekach, charakterze dnia oraz sposobie odżywiania. Istotne są również wcześniejsze próby zmiany diety: które rozwiązania były wykonalne, a które prowadziły do głodu,

zniechęcenia lub nadmiernego obciążenia gotowaniem. Jeśli istnieją aktualne zalecenia lekarza albo wyniki badań, należy uwzględnić je w ich właściwym kontekście.

Osobno warto opisać cel. „Chcę mieć gotowy obiad do pracy" to zadanie organizacyjne. „Chcę poprawić podaż wapnia" wymaga oceny żywienia. „Mam zmienić dietę w związku z chorobą" wymaga odniesienia do prowadzonego leczenia. Te cele mogą współistnieć, ale nie powinny być sprowadzone do jednej liczby na wadze.

Wspólny formularz nie musi zawierać danych, których partner nie chce udostępniać. Do gotowania wystarczy często informacja o składnikach, porcjach i ograniczeniach. Masa ciała, rozpoznania i wyniki badań mogą pozostać przedmiotem indywidualnej konsultacji. Przy planowaniu współpracy warto odróżnić informację potrzebną kucharzowi od informacji, do której druga osoba nie musi mieć dostępu.

Model porcji A i B

Poniższy przykład pokazuje technikę gotowania jednej potrawy dla dwóch osób. Litery A i B nie oznaczają płci, „diety redukcyjnej" ani stałego poziomu kalorii. Są dwiema przykładowymi wielkościami posiłku, które można dalej modyfikować.

Tabela 14. Przykładowy podział miski z kaszą i ciecierzycą

Składnik i sposób ważenia	Porcja A	Porcja B	Razem
Kasza przed gotowaniem	60 g	90 g	150 g
Ciecierzyca ugotowana i odsączona	120 g	160 g	280 g
Warzywa w części jadalnej	300 g	300 g	600 g
Oliwa	10 g	15 g	25 g

> Źródło: autorski przykład kulinarny. Nie jest to wyliczony jadłospis o określonej wartości odżywczej ani propozycja odpowiednia dla każdej osoby.

DIETA DLA PAR

Ten sam posiłek, inne porcje

Przykład różnicowania ilości produktów; porcje A i B nie są przypisane do płci

PRODUKT	PORCJA A	PORCJA B
Kasza masa produktu suchego	60 g	90 g
Ciecierzyca ugotowana i odsączona	120 g	160 g
Warzywa masa części jadalnej przed obróbką	300 g	300 g
Oliwa dodatek do posiłku	10 g	15 g

To ilustracja sposobu planowania, a nie zalecane porcje dla każdej osoby. Potrzeby ustala się indywidualnie.

Źródło: autorski przykład redakcyjny. Podstawa kompozycji posiłku: NCEŻ [2].

Rycina 6. Różnicowanie porcji może dotyczyć poszczególnych składników. Nie trzeba mnożyć całego dania przez jeden współczynnik. Opracowanie własne.

Przy gotowaniu całej kaszy w jednym garnku należy pamiętać, że po wchłonięciu wody zmienia się jej masa. Dla przykładu z tabeli gotową kaszę można podzielić w proporcji 40% do 60%, wynikającej z 60 g i 90 g produktu suchego. Nie należy odważać 60 g i 90 g kaszy już ugotowanej, bo byłby to inny przepis. Analogicznie masa ciecierzycy w tabeli oznacza produkt po ugotowaniu i odsączeniu, a nie suche nasiona.

Przy potrawach jednogarnkowych można odłożyć wspólną bazę warzywną, a dodatki rozdzielić po przygotowaniu. Przy zupie wygodnie podać pieczywo lub kaszę osobno. Przy makaronie odmierzyć suche porcje przed gotowaniem i połączyć z odpowiednią ilością sosu. To rozwiązania techniczne, które ułatwiają indywidualizację bez przygotowywania dwóch całkowicie różnych obiadów.

Różne cele dotyczące masy ciała

Punktem wspólnym może być rodzaj potrawy. Zróżnicowane pozostają ilości, dodatki i ewentualne przekąski. Nie ma potrzeby, aby osoba bez wskazań do redukcji ograniczała jedzenie tylko dlatego, że druga osoba realizuje taki cel. Nie należy też przeliczać posiłków według zasady „jem zawsze dokładnie tyle samo co partner".

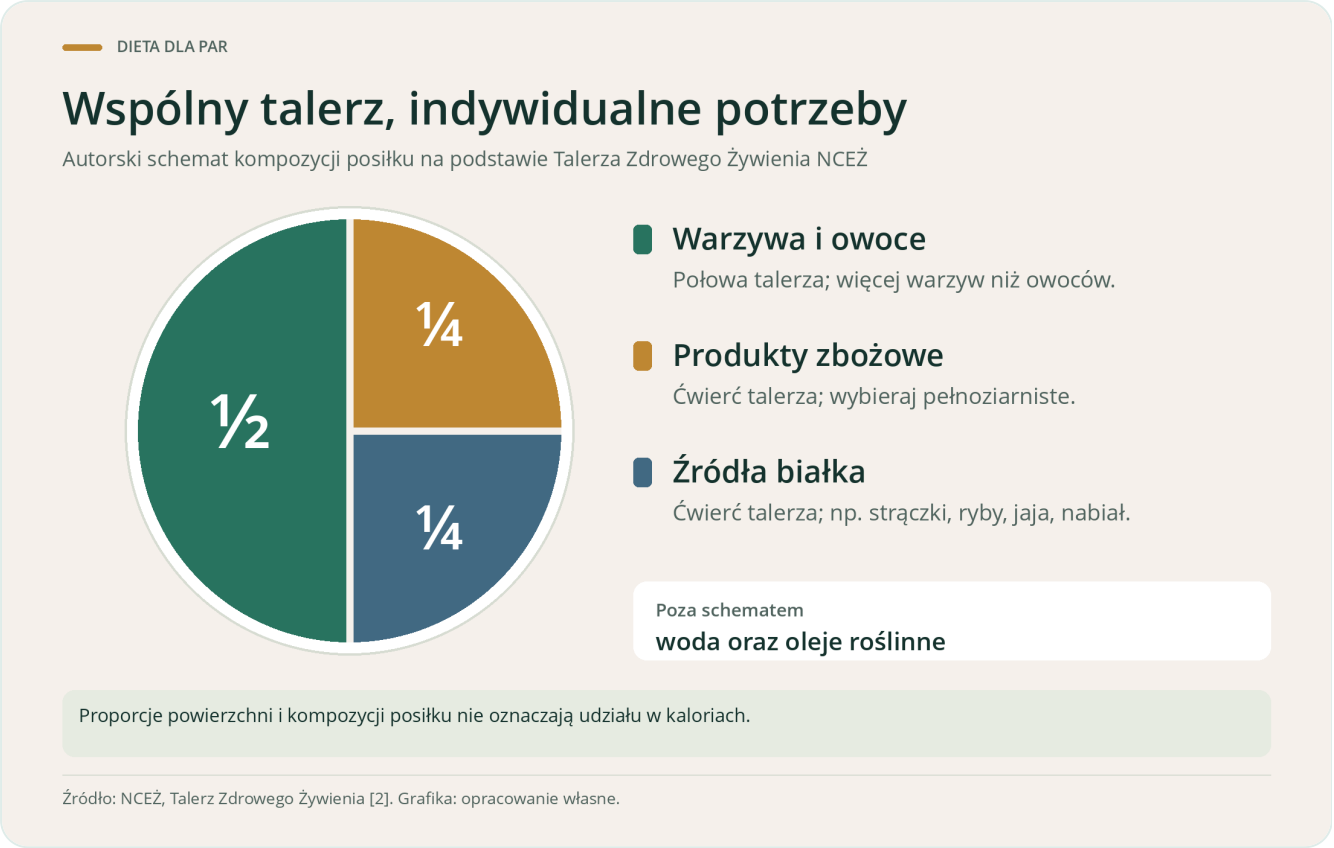
W planie redukcyjnym decyzja o wielkości ograniczenia energii powinna uwzględniać stan zdrowia, dotychczasowy sposób jedzenia, leki i możliwość utrzymania zmian. Ten artykuł nie wyznacza jednego deficytu dla wszystkich. Jeśli utrzymują się osłabienie, silny głód albo trudności z

normalnym funkcjonowaniem, potrzebna jest ponowna ocena planu. Współpraca w parze polega wówczas na pomocy w organizacji, a nie na wymuszaniu dalszego zmniejszania porcji.

10. Komponowanie wspólnych posiłków

Talerz jako narzędzie do gotowania

Polski Talerz Zdrowego Żywienia przedstawia połowę posiłku jako warzywa i owoce, z przewagą warzyw, a pozostałą część dzieli między produkty zbożowe, przede wszystkim pełnoziarniste, oraz źródła białka. Uzupełnieniem są tłuszcze roślinne i woda. Udziały na rysunku nie oznaczają odsetka energii ani gramów białka, tłuszczu i węglowodanów. [2]



Rycina 7. Schemat kompozycji posiłku inspirowany zaleceniami NCEŻ. Powierzchnia segmentów nie określa kaloryczności. Opracowanie graficzne własne na podstawie [2].

Zasady talerza nie trzeba odtwarzać mechanicznie przy każdym składniku mieszanej potrawy. W gulaszu warzywa mogą znaleźć się w sosie, kasza obok, a fasola stanowić źródło białka. W kanapkach część zbożowa to pieczywo, białkowa to pasta, twaróg albo jajko, a warzywa mogą być podane osobno. W owsiance owoce i produkt mleczny są wymieszane z płatkami. Liczy się rzeczywisty skład i całość sposobu jedzenia.

Białko bez automatycznej diety wysokobiałkowej

Wybór źródła białka warto zaplanować już przy nazwie potrawy. „Sałatka na **kolację**" może oznaczać jedynie liście i pomidor, ale może też zawierać fasolę, jajko, rybę, tofu lub nabiał. Obie wersje mają inne właściwości odżywcze. Wspólna baza warzywna pozwala łatwo podać różne dodatki osobom o innych preferencjach.

EFSA określa referencyjne spożycie białka dla zdrowych dorosłych na 0,83 g/kg masy ciała dziennie. Jest to wartość populacyjna, a nie automatyczny cel sportowy czy leczniczy. [30] Przykładowe mnożenie 0,83 × 60 daje 49,8 g, ale samo obliczenie nie przesądza, że właśnie tyle powinna jeść konkretna osoba. Znaczenie ma stan zdrowia, zastosowana masa odniesienia i charakter aktywności.

Wygodnym rozwiązaniem organizacyjnym jest rotacja kilku źródeł białka w tygodniu. Można przeplatać strączki, ryby, jajka i nabiał, a w modelu uwzględniającym mięso także odpowiednio dobrane dania mięsne. Przy wersji roślinnej sam zamiennik nazwy produktu nie gwarantuje podobnej zawartości białka. Warto porównać etykietę tofu, napoju sojowego czy jogurtu roślinnego z produktem, który mają zastąpić.

Węglowodany i błonnik w zwykłej kuchni

EFSA wskazuje zakres 45–60% energii z węglowodanów oraz AI błonnika 25 g dziennie u dorosłych. [29] W domowym menu można zwiększać udział produktów pełnoziarnistych przez wybór płatków owsianych, pieczywa razowego, kasz i makaronu pełnoziarnistego. Strączki, warzywa i owoce uzupełniają różnorodność tych źródeł. Konkretną ilość błonnika trzeba jednak obliczyć z rzeczywiście zjedzonych produktów, jeśli chce się potwierdzić realizację normy.

Wprowadzanie kilku nowych produktów jednocześnie utrudnia rozpoznanie, co jest smaczne i dobrze tolerowane. Praktycznie można zmieniać jedną rzecz: domieszać pełnoziarnisty makaron, zacząć od mniejszej ilości strączków albo zastąpić część pieczywa wersją razową. Osoba z dolegliwościami jelitowymi może potrzebować indywidualnego tempa i sposobu zmiany. Nie należy traktować dyskomfortu jako testu silnej woli.

Wapń i żelazo wymagają osobnego spojrzenia

Przy wspólnych posiłkach łatwo założyć, że jeśli obie osoby jedzą „zdrowo", szczegóły składu przestają mieć znaczenie. Tymczasem tabele norm różnicują potrzeby m.in. według wieku i płci. Mniejsza porcja może wymagać szczególnie przemyślanego doboru produktów. W kuchni warto więc zauważyć, czy regularnie pojawiają się źródła wapnia i żelaza, zamiast skupiać się wyłącznie na kalorii lub ilości białka.

Wariant bez mleka wymaga sprawdzenia, czy wybrany produkt roślinny jest wzbogacany w wapń. Nie każdy napój owsiany czy migdałowy jest równoważnym zamiennikiem mleka. W diecie wegańskiej należy także zaplanować wiarygodne źródło witaminy B12 i odpowiednią suplementację; indywidualny plan może wymagać oceny innych składników. [23]

Przy podejrzeniu niedoboru żelaza samo jedzenie większej ilości wybranego produktu nie zastępuje rozpoznania przyczyny. Partner może pomóc w zakupach i gotowaniu, ale suplementy oraz interpretację badań należy dobierać indywidualnie. Nie ma uzasadnienia, by jedna osoba przyjmowała preparat tylko dlatego, że zalecono go drugiej.

Napoje i woda z żywności

Europejskie wartości 2 l dla kobiet i 2,5 l dla mężczyzn dotyczą całkowitej wody pochodzącej z napojów i jedzenia, przy umiarkowanych warunkach. Nie oznaczają obowiązku wypijania takiej ilości czystej wody dodatkowo do zup, mleka, innych napojów i wody obecnej w produktach. Potrzeby zmieniają się m.in. wraz z temperaturą i aktywnością. [31]

Wspólną zasadą może być dostępność wody w domu i do pracy. Nie musi nią być identyczna liczba butelek. Jeśli jedna osoba intensywnie trenuje, a druga ma lekarskie ograniczenie płynów, wspólny domowy cel ilościowy byłby niewłaściwy. W takiej sytuacji ustalenia medyczne każdej osoby mają pierwszeństwo przed ogólnym schematem.

---

11. Cukry i sól oraz czytanie etykiet

Cukry wolne i cukry w tabeli wartości odżywczej

WHO zalicza do **cukrów wolnych** cukry dodane podczas produkcji i przygotowania oraz obecne w miodzie, syropach, sokach i koncentratach soków. Ta kategoria nie obejmuje naturalnych cukrów w całych owocach i warzywach ani naturalnie obecnej laktozy w mleku. Wytyczna WHO z 2015 r. zaleca mniej niż 10% energii z cukrów wolnych; dalsze ograniczenie poniżej 5% jest zaleceniem warunkowym. [18]

Tabela 15. Przeliczenie granic WHO dla dwóch hipotetycznych wartości energetycznych

Przykładowa energia	Mniej niż 10% energii	Mniej niż 5% energii
2000 kcal	<50 g cukrów wolnych	<25 g cukrów wolnych
2600 kcal	<65 g cukrów wolnych	<32,5 g cukrów wolnych

> Obliczenie własne: energia × udział ÷ 4 kcal/g. Przyjęto dokładne operatory z wytycznej WHO 2015. Karta WHO z 2026 r. opisuje dodatkową korzyść przy 5% lub mniej. Wartości 2000 i 2600 kcal są przykładami matematycznymi, a granice cukru nie są porcjami do obowiązkowego wykorzystania. [14], [18], [26]



Rycina 8. Limity procentowe przekładają się na różne ilości w gramach przy różnej energii. Nie jest to zalecenie kaloryczności dla konkretnej pary. [18], [26]

Pozycja „w tym cukry" na unijnej etykiecie oznacza cukry obecne w produkcie, a nie wyłącznie cukry wolne lub dodane. Jogurt naturalny może wykazywać cukry pochodzące z laktozy. Sam odczyt tej pozycji nie pozwala więc zawsze obliczyć ilości cukrów wolnych; trzeba uwzględnić skład produktu. Podobnie napis „bez dodatku cukrów" nie sprawia, że cukry w soku przestają należeć do kategorii wolnych. [18], [26]

Wspólna decyzja może dotyczyć codziennych napojów: woda jako standard, słodzone napoje kupowane świadomie w wybranej ilości. Przy deserach pomaga ustalenie porcji i częstotliwości pasujących do całego sposobu jedzenia. Nie ma potrzeby tworzenia domowego systemu kar za pojedynczy produkt. Jeśli jedno z partnerów nie chce deseru, odmowa nie powinna wymagać tłumaczenia się.

Sól obejmuje cały jadłospis

WHO zaleca dorosłym mniej niż 5 g soli dziennie, co odpowiada mniej niż 2 g **sodu**. Do tej ilości wlicza się sól obecną m.in. w pieczywie, serach, wędlinach, sosach i gotowych daniach, nie tylko sól z solniczki. [35] Zgodnie z unijnym przelicznikiem ilość soli odpowiada zawartości sodu pomnożonej przez 2,5. [26]

Przy gotowaniu dla dwóch osób można najpierw doprawiać ziołami, czosnkiem, przyprawami bez soli i sokiem z cytryny, a potem ocenić potrzebną ilość soli. Kupując podobne produkty, warto porównywać zawartość na 100 g oraz wielkość rzeczywistej porcji. Produkt o korzystniejszej

wartości na 100 g niekoniecznie da mniej soli w posiłku, jeśli jego porcja będzie znacznie większa.

W przypadku potraw takich jak kanapki, sałatki z serem czy dania z sosem sojowym trzeba uwzględniać sumę składników. Sama rezygnacja z dosalania nie opisuje całkowitego spożycia. Zastępowanie soli preparatami zawierającymi potas wymaga odrębnej ostrożności przy niektórych chorobach i lekach; zwykłe ograniczenie ilości oraz czytanie etykiet nie wymaga wybierania specjalnego zamiennika.

Oświadczenia żywieniowe na opakowaniach

Niektóre komunikaty na opakowaniu mają ściśle określone warunki prawne. Pozwala to nadać im właściwe znaczenie: informują o konkretnej cesze, a nie o pełnej jakości diety osoby, która produkt kupuje. W Unii Europejskiej warunki stosowania poniższych oświadczeń określa załącznik do rozporządzenia nr 1924/2006. [54]

Tabela 16. Co oznaczają wybrane oświadczenia żywieniowe

Oświadczenie	Wymagany poziom
Źródło błonnika pokarmowego	Co najmniej 3 g/100 g lub 1,5 g/100 kcal
Wysoka zawartość błonnika pokarmowego	Co najmniej 6 g/100 g lub 3 g/100 kcal
Źródło białka	Co najmniej 12% energii produktu pochodzi z białka
Wysoka zawartość białka	Co najmniej 20% energii produktu pochodzi z białka

> Źródło: rozporządzenie (WE) nr 1924/2006, załącznik; tekst skonsolidowany z 13 grudnia 2014 r., sprawdzony 12 listopada 2026 r. Alternatywy połączone słowem „lub” nie muszą być spełnione jednocześnie. [54]

Procent energii z białka nie oznacza procentu masy produktu. Na podstawie samego oświadczenia „wysoka zawartość białka” nie wolno przyjąć, że każde 100 g produktu dostarcza 20 g białka. Potrzebną liczbę gramów odczytuje się z tabeli wartości odżywczej. Analogicznie produkt będący źródłem błonnika nie musi być pełnoziarnisty: oświadczenie dotyczy ilości błonnika, a pełne ziarno opisuje surowiec. [54],[47]

Warsztat porcji i czytania etykiety

Od wartości na 100 g do porcji na talerzu

Unijna deklaracja wartości odżywczej podaje zasadnicze informacje w przeliczeniu na 100 g lub 100 ml; w określonych warunkach można dodatkowo podawać je na porcję. Przy porównywaniu produktów trzeba zachować tę samą podstawę. Ilość składnika w zjedzonej porcji otrzymuje się, mnożąc wartość na 100 g przez masę porcji i dzieląc przez 100. [26]

Przykład matematyczny, nie dane istniejącego produktu. Załóżmy, że potrawa ma na etykiecie 0,8 g soli na 100 g, a opakowanie zawiera 500 g. Osoba A zjada 200 g, a B 300 g. W całym opakowaniu znajdują się 4 g soli, ale żadna z osób nie zjadła całego opakowania.

Tabela 17. Przeliczenie hipotetycznej deklaracji soli na rzeczywiste porcje

Wielkość	Obliczenie	Wynik
Całe opakowanie 500 g	0,8 × 500 ÷ 100	4,0 g soli
Porcja A 200 g	0,8 × 200 ÷ 100	1,6 g soli
Porcja B 300 g	0,8 × 300 ÷ 100	2,4 g soli
Suma obu porcji	1,6 + 2,4	4,0 g soli

Źródło: autorski przykład arytmetyczny. Przyjęte 0,8 g/100 g i 500 g służą wyłącznie objaśnieniu rachunku. Zasada deklarowania wartości: [26].



Rycina 9. Wspólne opakowanie nie oznacza identycznego spożycia. Wszystkie liczby wejściowe są jawnie przyjętymi założeniami matematycznymi; nie opisują marki ani zmierzonej potrawy.

Tak obliczoną sól trzeba rozpatrywać w całym dniu każdej osoby, razem z pozostałymi produktami i soleniem podczas gotowania. WHO wskazuje dla dorosłych mniej niż 5 g soli dziennie. Ta wartość dotyczy osoby, nie pary, a porcja produktu nie staje się odpowiednia tylko dlatego, że pojedynczo jej nie przekracza. [35]

Przy żywności z zalewą należy sprawdzić, czego dotyczy tabela: produktu w postaci sprzedawanej czy po odsączeniu. Wartości i masa muszą dotyczyć tej samej postaci. Podobny problem występuje przy suchym ryżu i ryżu po ugotowaniu. Nie należy mnożyć gramatury po ugotowaniu przez dane dla produktu suchego. Gdy **etykieta** jest niejednoznaczna, nie ma podstaw do precyzyjnego wyliczenia na własnych założeniach.

Dokładność rachunku i dokładność danych

Kalkulator może podać wiele miejsc po przecinku, ale nie poprawi jakości liczby wejściowej. Jeżeli porcję oceniono orientacyjnie, końcowy wynik także ma charakter orientacyjny. Przy daniu przygotowywanym wspólnie można zważyć całą partię po gotowaniu, a następnie podzielić ją według ustalonego udziału. Nie gwarantuje to równego rozkładu wszystkich składników, jeśli mięso, strączki albo olej nie zostały równomiernie wymieszane.

W praktyce najłatwiej kontrolować różne porcje, gdy część produktów pozostaje oddzielna do chwili podania. Można przygotować wspólny sos warzywny, a osobno odmierzyć kaszę i źródło białka. W złożonej zapiekance precyzyjny podział wymagałby informacji o końcowej masie, równomierności składników i zjedzonej części. Prostsza konstrukcja dania ułatwia zarówno gotowanie, jak i późniejsze obliczenia.

Warto rozróżniać trzy poziomy opisu: gramaturę przepisu, oszacowaną wartość odżywczą z bazy danych oraz wynik laboratoryjny. W tym opracowaniu przepisy mają zweryfikowaną arytmetykę ilości produktów. Nie przedstawiono ich jako wyników analizy laboratoryjnej ani jako pełnej oceny pokrycia norm.

---

12. Obliczony przykład posiłku dla dwóch osób

Wspólne składniki mogą tworzyć dwa posiłki o różnej wartości energetycznej. Żeby pokazać to na rzeczywistych danych, poniżej obliczono porcje płatków owsianych ze skyrem i kremem arachidowym. Wartości na 100 g pochodzą z oficjalnych kart trzech konkretnych produktów, a gramatury obu porcji są autorskim przykładem. Dzięki temu można oddzielnie sprawdzić dane wejściowe, rachunek oraz decyzję o wielkości porcji.

To obliczenie jednego zestawu składników, a nie bilans całego dnia. Litery A i B oznaczają dwa warianty ilościowe; nie przypisano ich płci ani określonemu celowi dotyczącemu masy ciała. Użycie rzeczywistych deklaracji zwiększa możliwość kontroli rachunku, ale samo nie dowodzi, że dana porcja odpowiada potrzebom konkretnej osoby. O tym rozstrzyga jej sytuacja i całe żywienie.

Dane wejściowe i ich pochodzenie

Wybrano płatki owsiane górskie extra Sante w wariancie 500 g, Skyr naturalny Piątnica z karty wariantu 150 g oraz GO ON Nutrition Peanut Butter 100% Smooth Sante z karty opakowania 900 g. Pełne nazwy służą identyfikacji danych. Wykorzystano tabele wartości odżywczej dostępne 12 listopada 2026 r.; opisów reklamowych nie potraktowano jako dowodów skuteczności zdrowotnej produktów. [67], [68], [69]

Tabela 18. Dane producentów wykorzystane w obliczeniu, na 100 g produktu

Składnik lub wartość	Płatki owsiane [67]	Skyr naturalny [68]	Krem arachidowy [69]
Energia	359 kcal	64 kcal	603 kcal
Białko	14,1 g	12 g	27 g
Tłuszcz	7,0 g	0 g	48 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	0,9 g	0 g	6,4 g
Węglowodany	54,1 g	4,1 g	12 g
W tym cukry	1,1 g	4,1 g	6,7 g
Sól	0,01 g	0,10 g	0,04 g
Błonnik	11,8 g	Nie podano	7,6 g

> Źródła: konkretne karty produktów [67],[68],[69]. Płatki ważone na sucho; skyr i krem w postaci sprzedawanej. Wartości zerowe przepisano z deklaracji producenta. Braku danych nie zastąpiono zerem.

W pracy z produktami markowymi ważna jest zgodność nazwy, wariantu i daty danych. Podobny krem arachidowy w innym opakowaniu lub o innej konsystencji może mieć inną deklarację. Jeśli tabela na posiadanym opakowaniu różni się od pokazanej tutaj, własny posiłek trzeba przeliczyć według tego opakowania. Łączenie energii z jednej karty, a białka z innej tworzyłoby nieudokumentowany profil produktu.

Dwie porcje z tych samych trzech produktów

Tabela 19. Autorskie gramatury do obliczenia

Produkt	Porcja A	Porcja B	Razem dla dwóch osób
Płatki owsiane, suche	40 g	70 g	110 g
Skyr naturalny	150 g	200 g	350 g
Krem arachidowy	10 g	20 g	30 g

> Źródło: założenia własne do przykładu rachunkowego. Nie są to normy porcji ani rekomendacja dwóch określonych poziomów energii dla każdej pary.

Każdy składnik należy odmierzyć osobno dla A i B. Dzięki temu wiadomo, ile produktu rzeczywiście trafiło do każdej miski. Przygotowanie płatków powinno uwzględniać instrukcję na opakowaniu; masa płatków w obliczeniu odnosi się do produktu suchego. Skyr i krem można połączyć z przygotowaną porcją. Tabela wartości obejmuje trzy wymienione produkty. Dodanie owoców, mleka, miodu lub innych składników wymaga uzupełnienia danych i ponownego rachunku.

Najważniejsza jest ilość zjedzona, nie sama ilość odmierzona. Jeżeli część porcji pozostanie, wynik opisuje to, co podano, a nie faktyczne spożycie. Podobnie pozostawienie kremu na łyżce albo części płatków w naczyniu może zmienić ilość zjedzonego produktu. W zwykłej kuchni nie trzeba udawać laboratoryjnej dokładności; trzeba natomiast jasno określić, co zostało policzone.

Rachunek możliwy do odtworzenia

Dla każdej pozycji stosuje się to samo działanie: **wartość na 100 g × masa użytego produktu w gramach ÷ 100**. Następnie sumuje się wkład wszystkich produktów. Podstawa na 100 g pozostaje zgodna z systemem deklarowania wartości odżywczej omówionym w części o etykietach. [26]

Dla energii porcji A obliczenie wynosi: 359 × 40 ÷ 100 + 64 × 150 ÷ 100 + 603 × 10 ÷ 100 = 143,6 + 96 + 60,3 = **299,9 kcal**. Analogicznie porcja B daje 251,3 + 128 + 120,6 = **499,9 kcal**. Do prezentacji wyniku przyjęto odpowiednio około 300 i 500 kcal. To suma deklaracji wybranych produktów przy założonych gramaturach.

Dla białka porcji A: 14,1 × 0,40 + 12 × 1,50 + 27 × 0,10 = **26,34 g**. Dla B: 14,1 × 0,70 + 12 × 2,00 + 27 × 0,20 = **39,27 g**. Nie należy używać samych procentów z przodu opakowania, jeżeli karta podaje bezpośrednio gramy białka na 100 g.

Tabela 20. Wyniki dla założonych porcji, obliczone z deklaracji producentów

Wartość w porcji	Porcja A	Porcja B
Energia	Około 300 kcal	Około 500 kcal
Białko	26,3 g	39,3 g
Tłuszcz	7,6 g	14,5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	1,0 g	1,9 g
Węglowodany	29,0 g	48,5 g
W tym cukry	7,3 g	10,3 g
Sól	0,16 g	0,22 g
Błonnik całego posiłku	Brak kompletnych danych	Brak kompletnych danych

> Źródło: obliczenia własne z [67], [68], [69]. Zaokrąglono dopiero sumy: energię do pełnych kilokalorii, składniki do 0,1 g, sól do 0,01 g. Jest to przyjęty sposób prezentacji przykładu; liczba cyfr nie oznacza dokładności pomiarowej.



Rycina 10. Energia i białko obliczone z deklaracji trzech wskazanych produktów przy autorskich gramaturach. Wartości nie są indywidualnymi normami ani bilansem całego dnia. [67],[68],[69]

Czego wynik nie pozwala dopowiedzieć

Wykorzystana karta skyru nie deklaruje zawartości błonnika. Dlatego nie podano pełnego wyniku błonnika dla posiłku, mimo że odpowiednie liczby dla płatków i kremu są dostępne. [67],[68],[69] To celowe zachowanie brakującej informacji. Podobnie nie wyliczono pełnego zestawu witamin i składników mineralnych, ponieważ trzy karty nie dostarczają wspólnego kompletu danych dla takiej analizy.

Deklaracje żywności mają charakter wartości średnich; mogą opierać się na analizie lub dopuszczonych sposobach obliczenia. [26] Wytyczne Komisji Europejskiej uwzględniają naturalną zmienność i zaokrąglenia. Również zapis „0 g" nie musi oznaczać laboratoryjnie potwierdzonego absolutnego braku danego składnika. [70] Wyniki w tabeli należy więc traktować jako obliczenie z deklaracji, a nie pomiar tych dwóch przygotowanych misek.

Przejście z A do B dodaje 30 g płatków, 50 g skyru i 10 g kremu. Z użytych danych wynika różnica 200 kcal, ale składniki odżywcze nie rosną wszystkie w tym samym stosunku. Dlatego określenie „większa porcja" wymaga wskazania, czego jest więcej. Można zwiększyć przede wszystkim produkt zbożowy, produkt białkowy albo dodatek tłuszczowy; każda taka zmiana daje inny wynik.

Ten konkretny zestaw zawiera mleko i orzeszki arachidowe. [68],[69] Zamiana składnika z powodu alergii, preferencji albo dostępności wymaga ponownej identyfikacji produktu i jego deklaracji. Sama podobna konsystencja zamiennika nie zachowuje przedstawionych liczb. W planowaniu dla

par najbardziej użyteczna jest właśnie ta przejrzystość: wspólny pomysł na danie, osobne ilości i możliwość sprawdzenia każdego kroku.

13. Indywidualne cele i ograniczenia żywieniowe

Jeden posiłek z kilkoma wariantami

Różne preferencje zwykle łatwiej obsłużyć przez modułową potrawę niż przez dwie osobne kuchnie. Wspólna może być kasza, pieczone warzywa i sos, a odmienne źródło białka. Przy tacos wspólne pozostają warzywa i dodatki, a farsz można podzielić. Przy makaronie warto przygotować sos warzywny, z którego część otrzyma soczewicę, a część wybrany przez drugą osobę dodatek.

Tabela 21. Przykłady dopasowania wspólnej bazy

Sytuacja	Wspólna baza	Element do dopasowania
Większa i mniejsza aktywność	Kasza, warzywa, produkt białkowy	Ilość składników i dodatkowy posiłek
Osoba wegetariańska i jedząca mięso	Makaron i sos pomidorowo-warzywny	Soczewica albo odrębny dodatek do części sosu
Nietolerancja laktozy u jednej osoby	Owsianka lub sos jogurtowy	Odpowiedni produkt bezlaktozowy
Różne godziny pracy	Ten sam przygotowany obiad	Pora zjedzenia i sposób transportu
Odmienne preferencje smakowe	Neutralna baza	Ostre przyprawy, zioła i dodatki podane osobno

> Źródło: propozycje kulinarne autora opracowania. Zamienniki nie są automatycznie równoważne odżywczo. Nietolerancja laktozy i alergia na białka mleka wymagają innych rozwiązań.

Dieta roślinna i produkty zastępcze

Przy parze, w której jedna osoba je wegańsko, najlepiej zacząć od wspólnych dań roślinnych, które obie lubią. Druga osoba może dodać osobny składnik zgodny ze swoimi preferencjami. Warto jednak sprawdzić, czy roślinny wariant zawiera rzeczywiste źródło białka, a nie tylko warzywa i skrobię. Produkty roślinne wzbogacane w wapń i B12 różnią się składem, dlatego sam wygląd opakowania nie wystarcza do oceny. [23]

Praktycznie oznacza to czytanie ilości białka, wapnia, cukrów i soli na etykiecie oraz uwzględnienie planu suplementacji B12. Nie należy zakładać, że porcja niewzbogacanego napoju roślinnego zastępuje wszystkie funkcje mleka. Indywidualny dobór suplementacji witaminy D również nie powinien być kopiowany między partnerami. [23], [27]

Alergia i choroba mają pierwszeństwo przed wygodą

Przy rozpoznanej celiakii, alergii pokarmowej lub chorobie wymagającej określonej diety wspólna organizacja musi uwzględnić zasady ustalone dla danej osoby. Usunięcie widocznego składnika z gotowego dania może być niewystarczające. Należy rozważyć osobne przygotowanie, oznaczanie porcji, czyste przybory oraz sposób przechowywania. W przypadku celiakii znaczenie ma także zapobieganie zanieczyszczeniu glutenem. [38]

W ciąży nie należy automatycznie stosować porcji ani planu redukcji drugiej osoby; sposób żywienia wymaga odrębnego dopasowania. [37] Przy przewlekłej chorobie nerek ilość białka i inne elementy jadłospisu zależą od stanu zdrowia oraz sposobu leczenia. [39] Jeżeli jedna osoba ma indywidualny plan opieki, wspólny przepis trzeba ocenić pod kątem jego zgodności z tym planem. Wygoda gotowania nie powinna przesądzać o zmianie otrzymanych zaleceń.

---

14. Wsparcie i podział obowiązków

Wsparcie należy uzgodnić

Pomoc jest najbardziej zrozumiała wtedy, gdy ma konkretną formę: „mogę jutro zrobić zakupy", „przygotuję warzywa do kolacji", „czy chcesz wspólny spacer?". Kontrolowanie talerza, publiczne komentarze o ciele i jednostronne odbieranie produktów nie są dobrym punktem wyjścia do współpracy. Partner pozostaje osobą decydującą o własnym jedzeniu.

Badanie 64 par porównywało dwa wspólne programy, z których jeden dodatkowo rozwijał wsparcie autonomii. Nie wykazano przewagi tego rozszerzenia w redukcji masy. Wyższe wsparcie autonomii wiązało się jednak z lepszymi wynikami w analizach zależności. Nie jest to dowód, że sam trening komunikacji zapewnia określony ubytek kilogramów. [12]

Inna analiza, dotycząca tych samych 130 par co badanie efektu przenoszenia, wskazała związek presji partnera z gorszym przebiegiem zmiany BMI w jednym ramieniu programu. Presja nie była randomizowana; możliwe jest również, że trudności w odchudzaniu wywoływały większą presję. Nie należy zatem twierdzić, że każde przypomnienie szkodzi. Istotna praktycznie jest różnica między uzgodnionym przypomnieniem a krytyką i zawstydzaniem. [13]

Tabela 22. Komunikaty pomocne w organizacji wspólnego jedzenia

Sytuacja	Propozycja rozmowy	Co zostaje uzgodnione
Brak pomysłu na obiad	„Które dwa dania chcesz w tym tygodniu powtórzyć?"	Wybór wśród wykonalnych opcji
Zmęczenie po pracy	„Mogę dziś ugotować albo zamówić z naszej listy. Co wybierasz?"	Realny podział pracy
Potrzeba dodatkowej porcji	„Dodatki są obok, weź tyle, ile potrzebujesz."	Swoboda dopasowania posiłku

Sytuacja	Propozycja rozmowy	Co zostaje uzgodnione
Chęć wsparcia celu	„Czy chcesz przypomnienia, czy wolisz samodzielnie to monitorować?”	Zgoda na określoną pomoc
Plan nie działa	„Który element był trudny i co uprościmy?”	Zmiana organizacji bez oceny osoby

> Źródło: autorskie przykłady językowe, inspirowane zasadą poszanowania autonomii. Nie są zwalidowanym narzędziem terapeutycznym.

Równy podział nie zawsze oznacza identyczne zadania

Jedna osoba może gotować, a druga planować zakupy i sprzątać. Ważne, aby zakres pracy był widoczny i uzgodniony. Przy planowaniu łatwo pominąć mniej zauważalne zadania: sprawdzanie zapasów, pamiętanie o rozmrażaniu, liczenie porcji, szukanie zamienników i pakowanie jedzenia. Jeśli wszystkie pozostają po stronie jednej osoby, nawet prosty jadłospis może być dla niej obciążający.

Dobrym rozwiązaniem jest krótki przegląd tygodnia. Każda osoba wybiera dania, określa dni swojej dostępności i wskazuje zadanie, za które odpowiada. Można też uzgodnić wersję minimalną: jeden posiłek awaryjny z zapasów i możliwość kupienia gotowego obiadu, gdy gotowanie jest nierealne. Plan powinien tolerować zwykłe zmęczenie, zmianę grafiku i brak niektórych produktów w sklepie.

Warto zachować również przestrzeń na przyjemność. Wspólny posiłek nie musi stawać się spotkaniem kontrolnym. Rozmowę o organizacji można przeprowadzić wcześniej, a przy stole skupić się na jedzeniu i kontakcie. Jeśli temat masy ciała wywołuje napięcie, dobrze jest jasno ustalić granice komentarzy i w razie potrzeby skorzystać z indywidualnej pomocy specjalisty.

Przykłady organizacji wspólnej kuchni

Poniższe sytuacje są przykładami redakcyjnymi, nie opisami rzeczywistych pacjentów ani wyników interwencji. Ich zadaniem jest pokazanie, co można ustalić przed rozpoczęciem tygodnia.

Różne godziny wychodzenia do pracy

Jedna osoba pracuje przykładowo od 6.00 do 14.00, a druga od 9.00 do 17.00. Nie trzeba zaczynać od wspólnego śniadania. Wieczorem można przygotować dwa zestawy: owsiankę dla osoby wychodzącej wcześniej i składniki kanapek dla drugiej. Każda pakuje porcję odpowiadającą jej planowi; wspólne pozostają zakupy i przygotowanie produktów.

Po południu osoba wracająca wcześniej przygotowuje obiad, ale przed podaniem wydziela drugą porcję do właściwego przechowania. Nie utrzymuje jej przez kilka godzin na kuchence bez kontroli temperatury. [24] Druga osoba odpowiada za zakupy następnego dnia lub przygotowanie kolacji. Podział jest uzgodniony, a wcześniejszy powrót do domu nie staje się automatycznym obowiązkiem codziennego gotowania.

Na koniec tygodnia warto sprawdzić jedno pytanie: czy każda osoba miała dostęp do jedzenia wtedy, gdy mogła je zjeść? Jeśli jedna regularnie kupowała obiad mimo przygotowanego pudełka, trzeba rozpoznać przyczynę: niewygodny transport, brak przerwy, nieodpowiednią porcję lub potrawę. To informacja do poprawy organizacji, a nie dowód braku zaangażowania.

Praca w domu i praca w terenie

W tej sytuacji wspólna potrawa nie musi mieć identycznej formy podania. Domowa porcja może być miską z kaszą i warzywami, a wyjazdowa odpowiednio zapakowaną wersją tych składników. Przed przygotowaniem pudełka trzeba ustalić, czy w miejscu pracy jest lodówka, możliwość podgrzania i realna przerwa. Sam zakup szczelnego pojemnika nie rozwiązuje kwestii temperatury przechowywania. [24]

Jeśli odpowiedniego chłodzenia nie da się zapewnić, nie należy wybierać kanapki z twarożkiem tylko dlatego, że łatwo ją zapakować. Można ustalić zakup posiłku na miejscu albo wybrać produkty niewymagające chłodzenia do chwili otwarcia i zjedzenia, zgodnie z etykietą. Planowanie obejmuje również taką decyzję; nie każdy dzień wymaga domowego lunchu.

Osoba pracująca w domu nie musi przejmować wszystkich prac kuchennych. Jedna może odmierzyć składniki do curry, druga wieczorem przygotować farsz do tortilli i uzupełnić listę braków. Wspólna lista powinna pokazywać także jedzenie przeznaczone do pracy, aby pozornie pełna lodówka nie oznaczała braku gotowego rozwiązania na następny dzień.

Różny apetyt przy wspólnej porze posiłku

Obie osoby chcą jeść obiad razem, lecz jednej odpowiada mniejszy posiłek, a druga często potrzebuje dodatku. Warto podawać kaszę, pieczywo, sos i główną część dania tak, aby można było zmieniać ich ilość. Przykład kurczaka z kaszą pokazuje, jak przygotować wspólną surówkę, zachowując odrębne porcje pozostałych produktów.

Przed posiłkiem można odłożyć uzgodnione pudełko na kolejny dzień, a resztę podać na stół jako dostępny dodatek. Pozwala to odróżnić zaplanowaną porcję na jutro od jedzenia przeznaczonego na dokładkę. Potrzeba większej ilości nie wymaga komentarza o wyglądzie, a pozostawienie części dania nie powinno prowadzić do przymusu dojadania.

Jeżeli gotowy przepis regularnie daje za dużo lub za mało jedzenia, zmieńcie jego gramatury i zapiszcie własny wariant. Nie ma potrzeby co tydzień powtarzać ilości, które się nie sprawdzają. Przy zmianie ilości jednego składnika zaktualizujcie listę zakupów, zamiast zwiększać wszystkie składniki mechanicznie. Indywidualne potrzeby zdrowotne mają pierwszeństwo przed tym przykładem organizacyjnym.

15. Wspólne menu na dwa tygodnie

Pierwszy tydzień pokazuje, jak zorganizować posiłki w dwuosobowym gospodarstwie. To autorska propozycja kulinarna dla ogólnie zdrowych dorosłych, inspirowana Talerzem Zdrowego Żywienia. Nie jest indywidualnym jadłospisem leczniczym ani planem o potwierdzonej wartości energetycznej. Nie obliczono dla niego kalorii, makroskładników i pełnego pokrycia norm witamin oraz składników mineralnych. Można go wykorzystać jako punkt wyjścia do własnych zakupów i gotowania.

Trzy wymienione posiłki porządkują tabelę; nie oznaczają, że każdy powinien jeść dokładnie trzy razy dziennie. Dodatkowy posiłek lub większa porcja mogą być potrzebne zależnie od apetytu, aktywności, rozkładu dnia i indywidualnego zapotrzebowania. Podobnie godziny jedzenia warto dopasować do pracy i odpoczynku. Nie trzeba spożywać wszystkich posiłków razem, aby korzystać ze wspólnej kuchni.

Pierwszy tydzień

Tabela 23. Propozycja posiłków na dni od pierwszego do siódmego

Dzień	Śniadanie	Obiad	Kolacja
Poniedziałek	Pieczywo żytnie, twarożek ze szczypiorkiem, pomidor i ogórek	Kasza z ciecierzycą i pieczonymi warzywami — przepis 1	Omlet ze szpinakiem, sałatka i pieczywo pełnoziarniste
Wtorek	Jogurt naturalny z płatkami owsianymi, gruszką i orzechami	Makaron z soczewicą w sosie pomidorowym — przepis 3	Zupa jarzynowa z białą fasolą, kromka chleba razowego
Środa	Kanapki z pastą z fasoli, papryką i kiszonym ogórkiem	Łosoś z ziemniakami i brokułem — przepis 2	Sałatka z jajkiem, pęczakiem, pomidorami i pestkami dyni
Czwartek	Owsianka nocna z jabłkiem — przepis 4	Gulasz z tofu, warzyw i kaszy gryczanej	Kanapki z twarogiem lub pastą z tofu oraz surówka z marchwi
Piątek	Jajecznica, chleb pełnoziarnisty, rzodkiewka i pomidor	Chili z czerwonej fasoli, papryki i pomidorów, brązowy ryż	Sałatka z pieczonych buraków, ciecierzycy i kaszy
Sobota	Placuszki owsiane z jogurtem i owocami	Pieczony pstrąg, ziemniaki i surówka z kapusty	Krem z warzyw, grzanki pełnoziarniste i pasta z grochu
Niedziela	Kanapki z hummusem, jajkiem i warzywami	Pieczony indyk albo tofu, kasza i sałatka warzywna	Makaronowa sałatka z białą fasolą, ogórkiem i jogurtem

W tym tygodniu zaplanowano dwa obiady z rybą i częste wykorzystanie strączków. Są to założenia redakcyjne, a nie zapewnienie, że każda osoba otrzyma z takiego menu odpowiednią ilość wszystkich składników. Przy wersji całkowicie roślinnej trzeba osobno rozwiązać kwestie bilansowania diety, w tym witaminy B12; samo skreślenie produktów zwierzęcych nie wystarczy. [23], [27]

Opcjonalne uzupełnienie w dowolnym dniu: owoc z jogurtem, kefir i kanapka, dodatkowa porcja kaszy z obiadu lub pieczywo z pastą strączkową. Wybór i ilość zależą od potrzeb. Woda może towarzyszyć posiłkom i być dostępna między nimi. Nie traktuj dodatku jako nagrody za ruch ani czegoś, na co trzeba zasłużyć.

Drugi tydzień

Drugi tydzień rozwija ten sam sposób planowania: kilka powtarzalnych produktów, różne sposoby podania i możliwość zmiany wielkości porcji. Dni 8–14 nie muszą odpowiadać konkretnym datom. Można przesunąć obiad wymagający piekarnika na dzień pracy z domu, a kanapki lub tortillę zostawić na wieczór z mniejszą ilością czasu. Powtórzenie ulubionego dania jest równie rozsądną decyzją jak wypróbowanie nowego przepisu.

To autorski plan kulinarny, którego pełnego zbilansowania nie obliczono. Nie określa dziennego zapotrzebowania, nie podaje kalorii i nie gwarantuje pokrycia norm składników odżywczych. Wielkość porcji oraz ewentualne dodatkowe posiłki trzeba dopasować do każdej osoby. Oznaczenia A i B zachowują znaczenie z pierwszych czterech przepisów: opisują przykładowy podział jedzenia, bez przypisania do płci lub celu dotyczącego masy ciała.

Tabela 24. Propozycja posiłków na dni od ósmego do czternastego

Dzień	Śniadanie	Obiad	Kolacja
8 poniedziałek	Owsianka z gruszką, jogurtem i orzechami	Curry z tofu, warzywami i ryżem — przepis 6	Kanapki z pastą z białej fasoli, ogórkiem i papryką
9 wtorek	Pieczywo pełnoziarniste z jajkiem i pomidorem	Pstrąg pieczony, pęczak i surówka z marchwi	Tortille z fasolą i warzywami — przepis 5
10 środa	Kanapki z twarożkiem i warzywami — przepis 8	Pieczony kurczak, kasza gryczana i surówka — przepis 7	Zupa pomidorowa z ciecierzycą i pieczywem razowym
11 czwartek	Jogurt naturalny z płatkami, jabłkiem i pestkami dyni	Makaron z soczewicą według przepisu 3 z pierwszego tygodnia	Omlet z pieczarkami, sałatka i chleb pełnoziarnisty
12 piątek	Kanapki z hummusem, rzodkiewką i ogórkiem	Łosoś z ziemniakami i brokułem według przepisu 2	Sałatka z kaszą, fasolą, pomidorem i koperkiem
13 sobota	Placuszki owsiane z jogurtem i owocami	Gulasz z ciecierzycy, marchewki i pomidorów, ryż	Pieczywo żytnie z pastą jajeczną i warzywami
14 niedziela	Jajecznica z pomidorem i pieczywem pełnoziarnistym	Pieczone tofu, kasza, buraki i sałatka z kapusty	Zupa warzywna z białą fasolą i grzankami

W tabeli ponownie znajdują się dwa obiady rybne, a strączki występują w kilku postaciach: w pastach, zupach i daniach głównych. Menu wykorzystuje część produktów znanych z pierwszego tygodnia, aby nie wymagać budowania od początku nowej spiżarni. Zamiana dnia nie zmienia jednak potrzeb dotyczących przechowywania składników. Termin wykorzystania świeżego produktu powinien wynikać z etykiety i warunków przechowywania. [24]

Jeśli potrzebne jest uzupełnienie między wymienionymi posiłkami, można wykorzystać owoc z jogurtem, pieczywo z pastą strączkową lub dodatkową porcję przygotowanego dania. Nie ma jednej właściwej ilości dla wszystkich par. Warto wcześniej ustalić, które składniki są przeznaczone na dodatki, aby jedna osoba nie została bez swojego planowanego posiłku. Takie oznaczenie jest elementem organizacji zapasów, nie kontrolowaniem tego, ile partner ma prawo zjeść.

16. Osiem przepisów dla dwóch osób

Jak korzystać z oznaczeń A i B

Litery A i B opisują dwa przykładowe sposoby podziału potrawy. Nie oznaczają płci, masy ciała ani celu odchudzania. Porcja B jest większa w wybranych składnikach, ale żadna z porcji nie jest sztywnym limitem. Ta sama osoba może potrzebować innej wielkości posiłku w różne dni. Gramatury pokazują mechanizm organizacji gotowania; dopiero indywidualna ocena pozwala ustalić odpowiednią ilość jedzenia.

Wszystkie masy warzyw, owoców, ryby i ziemniaków dotyczą **części jadalnej**, po usunięciu niejadalnych elementów. Kasze, płatki, makaron i soczewicę ważymy **na sucho**. Ciecierzycę ważymy **po ugotowaniu i odsączeniu**. W tabelach nie podano mas gotowej potrawy, ponieważ zmieniają się podczas gotowania. Woda techniczna do gotowania nie wchodzi do listy zakupów.

Przepis 1. Kasza z ciecierzycą i pieczonymi warzywami

To przykład wspólnej bazy warzywnej z różnymi ilościami kaszy, ciecierzycy i oliwy. Można przygotować wszystko na jednej blasze i w jednym garnku, a końcowy podział zrobić na talerzach.

Tabela 25. Składniki i przykładowy podział przepisu 1

Składnik	Razem dla dwóch osób	Porcja A	Porcja B
Kasza bulgur, sucha	150 g	60 g	90 g
Ciecierzyca ugotowana i odsączona	280 g	120 g	160 g
Cukinia, surowa	200 g	100 g	100 g
Papryka, surowa	200 g	100 g	100 g
Marchew, surowa	200 g	100 g	100 g
Oliwa	25 g	10 g	15 g
Sok z cytryny	30 g	15 g	15 g
Papryka wędzona mielona	2 g	1 g	1 g
Kumin mielony	1 g	0,5 g	0,5 g
Sól jodowana, opcjonalna	1 g	0,5 g	0,5 g

Przygotowanie. Ugotuj kaszę zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Warzywa umyj, pokrój i podziel na dwie równe grupy po 300 g; ułóż je w dwóch oznaczonych częściach blachy. Dodaj ciecierzycę: 120 g po stronie A i 160 g po stronie B. Skrop odpowiednio 10 i 15 g oliwy, rozdziel przyprawy. Piecz w temperaturze 200°C do zmięknięcia i lekkiego zrumienienia warzyw, zwykle około 25–35 minut; czas zależy od wielkości kawałków i piekarnika. Wymieszaj w połowie pieczenia. Gotową kaszę rozdziel w proporcji 2:3. Dodaj zawartość odpowiednich części blachy i sok z cytryny.

Podział bez pomyłki. Jeśli cała ugotowana kasza waży X gramów, porcja A otrzymuje 40% X, a B 60% X. Nie należy szukać na wadze 60 i 90 g ugotowanej kaszy — te liczby w tabeli oznaczają produkt suchy. Każda porcja zawiera 300 g warzyw odważonych przed pieczeniem.

Przepis 2. Łosoś z ziemniakami i brokułem

Tutaj porcje ryby i brokułu są równe, a różnica dotyczy ziemniaków oraz oliwy. Pokazuje to, że większa porcja nie musi oznaczać proporcjonalnego zwiększenia każdego składnika.

Tabela 26. Składniki i przykładowy podział przepisu 2

Składnik	Razem dla dwóch osób	Porcja A	Porcja B
Filet z łososia, surowy, bez ości	300 g	150 g	150 g
Ziemniaki obrane, surowe	500 g	200 g	300 g
Brokuł, surowe części jadalne	600 g	300 g	300 g
Oliwa	20 g	8 g	12 g
Jogurt naturalny	100 g	50 g	50 g
Sok z cytryny	20 g	10 g	10 g
Koperek	10 g	5 g	5 g
Czosnek obrany	6 g	3 g	3 g
Pieprz mielony	0,5 g	0,25 g	0,25 g
Sól jodowana, opcjonalna	1 g	0,5 g	0,5 g

Przygotowanie. Ziemniaki pokrój i rozłóż w dwóch częściach naczynia: 200 i 300 g. Dodaj odpowiednio 8 i 12 g oliwy oraz przyprawy. Piecz w 200°C, aż będą prawie miękkie. Dołóż dwa filety i dopiecz rybę; dokładny czas zależy od grubości kawałków. Nie oceniaj bezpieczeństwa wyłącznie według minut — ryba powinna być całkowicie upieczona. Brokuł ugotuj na parze lub w wodzie. Jogurt wymieszaj z cytryną, koperkiem i czosnkiem, a sos podziel po połowie. Na każdym talerzu ułóż jeden filet, połowę brokułu i odpowiednią porcję ziemniaków.

Organizacja. Przed obróbką odłóż osobne naczynie na gotową rybę. Produkty gotowe do jedzenia, w tym składniki sosu, przygotowuj z dala od surowego filetu. Inny gatunek ryby może wymagać innego czasu pieczenia.

Przepis 3. Makaron z soczewicą i sosem pomidorowym

Sos warzywny można przygotować wspólnie, a makaron i ugotowaną soczewicę rozdzielić oddzielnie. Dzięki temu obie osoby otrzymują podobną ilość warzyw, mimo różnych porcji pozostałych składników.

Tabela 27. Składniki i przykładowy podział przepisu 3

Składnik	Razem dla dwóch osób	Porcja A	Porcja B
Makaron pełnoziarnisty, suchy	160 g	60 g	100 g
Soczewica czerwona, sucha	100 g	40 g	60 g
Passata pomidorowa	400 g	200 g	200 g
Marchew, surowa	200 g	100 g	100 g
Cebula obrana	100 g	50 g	50 g
Szpinak, świeży lub mrożony	200 g	100 g	100 g
Oliwa	20 g	8 g	12 g
Czosnek obrany	6 g	3 g	3 g
Oregano suszone	2 g	1 g	1 g
Pieprz mielony	0,5 g	0,25 g	0,25 g
Sól jodowana, opcjonalna	1 g	0,5 g	0,5 g

Przygotowanie. Soczewicę przepłucz i ugotuj zgodnie z instrukcją producenta. Osobno ugotuj makaron. Posiekaną cebulę i startą marchew podduś w niewielkiej ilości wody, dodaj czosnek, passatę, oregano i pozostałe przyprawy. Gotuj do miękkości warzyw; pod koniec dodaj szpinak. Gotowy sos warzywny rozdziel równo do dwóch naczyń. Ugotowaną soczewicę podziel w proporcji 2:3, a makaron w proporcji 3:5. Połącz odpowiednie części i dodaj na talerze 8 oraz 12 g oliwy.

Ułatwienie. Proporcje odnoszą się do całej przygotowanej partii danego składnika. Nie trzeba znać stałego przelicznika między masą suchą i ugotowaną. Wystarczy zważyć ugotowany produkt i rozdzielić go zgodnie z proporcją. Przelicznik zależy od produktu i stopnia ugotowania.

Przepis 4. Owsianka nocna z jabłkiem

Dwa słoiki pozwalają przygotować różne porcje bez dzielenia wymieszanej już potrawy. Każda osoba może zjeść śniadanie o swojej porze.

Tabela 28. Składniki i przykładowy podział przepisu 4

Składnik	Razem dla dwóch osób	Porcja A	Porcja B
Płatki owsiane, suche	110 g	45 g	65 g

Składnik	Razem dla dwóch osób	Porcja A	Porcja B
Mleko 2%	400 g	180 g	220 g
Jabłko, część jadalna	300 g	150 g	150 g
Orzechy włoskie, wyłuskane	30 g	10 g	20 g
Siemię lniane mielone	10 g	5 g	5 g
Cynamon	2 g	1 g	1 g

Przygotowanie. Do dwóch czystych pojemników odmierz osobno płatki, mleko, siemię i cynamon. Wymieszaj, przykryj i wstaw do lodówki na noc. Rano dodaj umyte, pokrojone lub starte jabłko i orzechy. Jeśli konsystencja jest zbyt gęsta, dodaj wodę według upodobania. Owsiankę można podgrzać przed dodaniem owoców. Mleko w tym przepisie odmierzono wagowo.

W nowych recepturach nadal podano masy części jadalnej. Ryż i kaszę odważamy na sucho; fasolę oraz kukurydzę po odsączeniu; kurczaka przed obróbką. Tofu ważymy po odprowadzeniu zalewy. Pieczywo i tortille mają masę produktu gotowego do jedzenia. Woda do gotowania nie jest składnikiem listy zakupów. Każdą z potraw można podać od razu po przygotowaniu, a przy pakowaniu na później zastosować zasady opisane w rozdziale o bezpieczeństwie.

Przepis 5. Tortille z fasolą i warzywami

Farsz fasolowy można podać na ciepło, a warzywa i sos osobno. Część warzyw warto zjeść jako sałatkę obok tortilli. Nie trzeba umieszczać całej porcji w jednym placku.

Tabela 29. Składniki i przykładowy podział przepisu 5

Składnik	Razem dla dwóch osób	Porcja A	Porcja B
Tortille pszenne pełnoziarniste	180 g	60 g	120 g
Fasola czerwona ugotowana i odsączona	300 g	120 g	180 g
Kukurydza ugotowana i odsączona	100 g	40 g	60 g
Papryka surowa	200 g	100 g	100 g
Pomidor	200 g	100 g	100 g
Sałata	100 g	50 g	50 g
Jogurt naturalny	100 g	50 g	50 g
Oliwa	15 g	6 g	9 g
Sok z cytryny	20 g	10 g	10 g
Czosnek obrany	4 g	2 g	2 g
Papryka słodka mielona	2 g	1 g	1 g

Składnik	Razem dla dwóch osób	Porcja A	Porcja B
Kumin mielony	1 g	0,5 g	0,5 g
Sól jodowana opcjonalnie	1 g	0,5 g	0,5 g

Przygotowanie. Fasolę i kukurydzę wymieszaj, podgrzej w rondlu z niewielką ilością wody, a następnie rozdziel w proporcji 2:3. Do obu części dodaj po połowie papryki mielonej, kuminu i opcjonalnej soli. Porcję A uzupełnij 6 g oliwy, a B — 9 g. Jogurt wymieszaj z sokiem z cytryny i czosnkiem; podziel sos równo. Umyte warzywa pokrój i odłóż po połowie dla każdej osoby. Tortille podgrzej zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Podaj z odpowiednią porcją farszu, sosu i warzyw.

Sposób porcjowania. W przykładzie można wykorzystać trzy placki po 60 g: jeden dla A i dwa dla B. Placki różnych producentów mają różne masy, dlatego sprawdź opakowanie lub zważ produkt. Przy podziale farszu nie zmieniaj ilości warzyw i sosu automatycznie w tej samej proporcji. Jeśli zabierasz danie do pracy, zapakuj sos oraz warzywa osobno, a temperaturę przechowywania dobierz do produktów. [24]

Przepis 6. Curry z tofu i warzywami podane z ryżem

Pomidorowy sos z przyprawą curry można doprawić łagodnie, a ostrość zwiększyć dopiero na talerzu. Wspólny sos warzywny dzielimy równo, a ryż i tofu odmierzamy osobno.

Tabela 30. Składniki i przykładowy podział przepisu 6

Składnik	Razem dla dwóch osób	Porcja A	Porcja B
Ryż brązowy suchy	150 g	60 g	90 g
Tofu naturalne po odprowadzeniu zalewy	360 g	150 g	210 g
Brokuł surowe części jadalne	300 g	150 g	150 g
Marchew surowa	150 g	75 g	75 g
Cebula obrana	100 g	50 g	50 g
Passata pomidorowa	300 g	150 g	150 g
Oliwa	20 g	8 g	12 g
Imbir obrany	10 g	5 g	5 g
Czosnek obrany	6 g	3 g	3 g
Przyprawa curry bez dodatku soli	3 g	1,5 g	1,5 g
Sok z cytryny	20 g	10 g	10 g
Sól jodowana opcjonalnie	1 g	0,5 g	0,5 g

Przygotowanie. Ryż ugotuj według instrukcji producenta. Tofu odważ na dwie porcje, pokrój w kostkę i podsmaż oddzielnie na nieprzywierającej patelni: porcję A na 8 g oliwy, B na 12 g. Odłóż do dwóch naczyń. Pokrojoną cebulę i marchew podduś w rondlu z niewielką ilością wody. Dodaj czosnek, imbir, curry, passatę oraz brokuł podzielony na małe różyczki. Gotuj do miękkości warzyw, mieszając; w razie potrzeby dolej wodę. Dopraw sokiem z cytryny i opcjonalnie solą. Sos warzywny podziel po połowie, dodaj odpowiednie porcje tofu. Ugotowany ryż rozdziel w proporcji 2:3.

Przygotowanie na później. Gdy obie osoby jedzą o różnych godzinach, każda może mieć osobny pojemnik z curry i osobny z ryżem. Ułatwia to odgrzanie wyłącznie potrzebnej porcji. Dla ryżu zastosuj szczegółowe zasady chłodzenia i przechowywania opisane w rozdziale o bezpieczeństwie; nie traktuj garnka pozostawionego na blacie jako sposobu oczekiwania na partnera. [42]

Przepis 7. Pieczony kurczak z kaszą i surówką

Surówka jest wspólna i dzielona równo. Różnice w wielkości posiłku dotyczą mięsa, kaszy i oleju. Najpierw można przygotować warzywa i sos, następnie zająć się surowym mięsem z użyciem oddzielnych narzędzi. [24]

Tabela 31. Składniki i przykładowy podział przepisu 7

Składnik	Razem dla dwóch osób	Porcja A	Porcja B
Pierś kurczaka surowa bez skóry i kości	300 g	130 g	170 g
Kasza gryczana sucha	140 g	60 g	80 g
Kapusta biała	300 g	150 g	150 g
Marchew surowa	150 g	75 g	75 g
Jabłko część jadalna	150 g	75 g	75 g
Olej rzepakowy	20 g	8 g	12 g
Jogurt naturalny	100 g	50 g	50 g
Sok z cytryny	20 g	10 g	10 g
Koperek	10 g	5 g	5 g
Czosnek obrany	6 g	3 g	3 g
Papryka słodka mielona	2 g	1 g	1 g
Majeranek suszony	1 g	0,5 g	0,5 g
Pieprz mielony	0,5 g	0,25 g	0,25 g
Sól jodowana opcjonalnie	1 g	0,5 g	0,5 g

Przygotowanie. Umyte warzywa i jabłko poszatkuj lub zetrzyj. Jogurt wymieszaj z cytryną, koperkiem i pieprzem, połącz z surówką i rozdziel równo. Wstaw do lodówki na czas pieczenia mięsa. Odmierz porcje kurczaka. Każdą dopraw połową czosnku, papryki, majeranku i opcjonalnej soli, a następnie odpowiednią ilością oleju. Ułóż porcje oddzielnie w naczyniu i piecz w 190°C. Sprawdź termometrem, czy środek najgrubszej części każdej porcji osiągnął co najmniej **74°C**, zgodnie z tabelą FoodSafety.gov dla drobiu; sam czas pieczenia nie wystarcza do takiej oceny. [45] Kaszę ugotuj według instrukcji na opakowaniu i podziel w proporcji 3:4. Podaj z odpowiednią porcją mięsa oraz połową surówki.

Podział po obróbce. Mięso przypisano do osoby przed pieczeniem, więc nie trzeba dzielić połączonej masy gotowych filetów. Kasza zmienia masę podczas gotowania, ale przy ugotowaniu wspólnej partii zachowujemy proporcję wynikającą z 60 i 80 g suchego produktu. Nie odkładaj upieczonego mięsa na naczynie używane wcześniej do surowego kurczaka. [24]

Przepis 8. Kanapki z twarożkiem i warzywami

To wariant śniadania albo kolacji bez gotowania. Twarożek i warzywa są podzielone równo; ilości pieczywa oraz pestek różnią się między porcjami. Warzywa, które nie mieszczą się na kanapkach, podaj obok.

Tabela 32. Składniki i przykładowy podział przepisu 8

Składnik	Razem dla dwóch osób	Porcja A	Porcja B
Chleb żytni pełnoziarnisty	180 g	70 g	110 g
Twaróg półtłusty	200 g	100 g	100 g
Jogurt naturalny	80 g	40 g	40 g
Pomidor	300 g	150 g	150 g
Ogórek świeży	100 g	50 g	50 g
Rzodkiewka	100 g	50 g	50 g
Szczypiorek	20 g	10 g	10 g
Pestki słonecznika łuskane	20 g	8 g	12 g
Pieprz mielony	0,5 g	0,25 g	0,25 g
Sól jodowana opcjonalnie	1 g	0,5 g	0,5 g

Przygotowanie. Twaróg rozgnieć z jogurtem, dodaj posiekany szczypiorek, pieprz i opcjonalną sól. Wymieszaj i podziel na dwie równe części. Umyj oraz pokrój warzywa, odłóż po połowie każdego rodzaju dla A i B. Odważ pieczywo: 70 oraz 110 g. Posmaruj je twarożkiem, dodaj część warzyw i posyp odpowiednio 8 oraz 12 g pestek. Pozostałe warzywa podaj w miseczkach. Gdy kanapki mają być składane później, przechowuj twarożek w chłodzie, a pieczywo pakuj osobno. [24]

Zmiana produktu. Grubość kromki nie jest stałą miarą: taka sama liczba kromek może oznaczać różne ilości chleba. Jeśli wybierzecie inne pieczywo albo pastę zamiast twarożku, powstaje nowy wariant potrawy. Tabela nie potwierdza jego równoważności odżywczej, a wykluczenia wynikające z alergii wymagają osobnego sprawdzenia składników.

17. Zakupy i kontrola budżetu

NCEŻ proponuje rozpoczynać planowanie od przeglądu zapasów, dostępnego czasu oraz listy zakupów. [22]

Lista zakupów do przepisów od pierwszego do czwartego

Ta lista obejmuje jednokrotne przygotowanie każdego z czterech dań, każdorazowo dla dwóch osób. Nie jest listą zakupów do całego dwutygodniowego menu. Sumy dotyczą ilości wykorzystywanych w kuchni. Zakup warzyw nieobranych albo produktu z zalewą może wymagać większej masy brutto. Wielkość opakowania nie jest wielkością porcji.

Tabela 33. Ilości produktów do jednokrotnego przygotowania czterech dań

Grupa	Łączna ilość potrzebna do czterech dań
Zboża	Kasza bulgur sucha 150 g; makaron pełnoziarnisty suchy 160 g; płatki owsiane suche 110 g
Strączki	Ciecierzyca ugotowana i odsączona 280 g; soczewica czerwona sucha 100 g
Ryba i nabiał	Łosoś surowy 300 g; jogurt naturalny 100 g; mleko 2% 400 g
Warzywa i ziemniaki	Cukinia 200 g; papryka 200 g; marchew **400 g**; brokuł 600 g; ziemniaki obrane 500 g; cebula 100 g; szpinak 200 g
Przetwory warzywne	Passata pomidorowa 400 g
Owoce i dodatki świeże	Jabłko 300 g części jadalnej; sok z cytryny **50 g**; koperek 10 g; czosnek obrany **12 g**
Tłuszcz, orzechy i nasiona	Oliwa **65 g**; orzechy włoskie wyłuskane 30 g; siemię lniane mielone 10 g
Przyprawy	Papryka wędzona 2 g; kumin 1 g; oregano 2 g; pieprz **1 g**; cynamon 2 g; opcjonalnie sól jodowana łącznie **3 g**

Przy konserwowej ciecierzycy sprawdź masę po odsączeniu na etykiecie. Nie zakładaj, że jedna dowolna puszka zapewni potrzebne 280 g. Podobnie liczba cytryn zależy od ich wielkości i wydajności; lista celowo podaje potrzebną ilość soku. Zapas produktów suchych i przypraw sprawdź przed wyjściem do sklepu.

Zamienniki dostępne w polskiej kuchni

Bulgur można zastąpić pęczakiem, kaszą gryczaną lub inną lubianą kaszą, a oliwę olejem rzepakowym. Ciecierzycę można zamienić na ugotowaną fasolę, natomiast łososia na odpowiednio przygotowanego pstrąga. To zamiany kulinarne; nie zapewniają identycznej wartości odżywczej. Przy zmianie produktu kieruj się jego instrukcją przygotowania i ewentualnie skoryguj ilość płynu.

Zimą część świeżych warzyw można zastąpić mrożonkami bez sosu. Brokuł może ustąpić kalafiorowi, a cukinia mieszance warzyw odpowiedniej do pieczenia. Przy nietolerancji laktozy możliwym zamiennikiem jest mleko bezlaktozowe. Nadal zawiera ono białka mleka, więc nie jest zamiennikiem przy alergii na nie. [40] Napój roślinny wymaga sprawdzenia etykiety, zwłaszcza zawartości białka i wzbogacania w wapń; nie każdy produkt jest zamiennikiem żywieniowym mleka. Przy alergii każdy zamiennik trzeba sprawdzić pod kątem uczulającego składnika, czytając skład i oznaczenia alergenów na opakowaniu.

Lista zakupów do przepisów od piątego do ósmego

Poniższe ilości wystarczają do przygotowania **każdej z czterech nowych receptur jeden raz dla dwóch osób**, według podanych gramatur. Nie obejmują pozostałych pozycji menu dni 8–14, wcześniejszych przepisów ani zestawu awaryjnego opisanego dalej. Przed zakupami odejmij produkty, które już masz. Masa zakupiona brutto może być większa od masy części jadalnej.

Tabela 34. Ilości produktów do przepisów od piątego do ósmego

Grupa	Ilości wykorzystane w czterech nowych przepisach
Produkty zbożowe	Tortille pełnoziarniste 180 g; ryż brązowy suchy 150 g; kasza gryczana sucha 140 g; chleb żytni pełnoziarnisty 180 g
Strączki i tofu	Fasola czerwona ugotowana i odsączona 300 g; tofu naturalne po odprowadzeniu zalewy 360 g
Mięso i nabiał	Pierś kurczaka surowa bez skóry i kości 300 g; twaróg półtłusty 200 g; jogurt naturalny **280 g**
Warzywa	Papryka 200 g; pomidor **500 g**; sałata 100 g; brokuł 300 g; marchew **300 g**; cebula 100 g; kapusta biała 300 g; ogórek 100 g; rzodkiewka 100 g
Przetwory	Kukurydza ugotowana i odsączona 100 g; passata pomidorowa 300 g
Owoce zioła i dodatki	Jabłko część jadalna 150 g; sok z cytryny **60 g**; czosnek obrany **16 g**; imbir obrany 10 g; koperek 10 g; szczypiorek 20 g
Tłuszcze i nasiona	Oliwa **35 g**; olej rzepakowy 20 g; pestki słonecznika łuskane 20 g
Przyprawy	Papryka słodka mielona **4 g**; kumin 1 g; curry bez soli 3 g; majeranek 1 g; pieprz **1 g**; opcjonalnie sól jodowana **4 g**

Łączne 280 g jogurtu oznacza 100 g do tortilli, 100 g do surówki i 80 g do twarożku. Wszystkie 60 g soku z cytryny wykorzystuje się w przepisach 5–7, po 20 g. W soli uwzględniono po 1 g opcjonalnego dodatku do każdego przepisu; można ją pominąć. Masa soli dodanej w kuchni nie opisuje całkowitej ilości soli obecnej w pieczywie, tortillach i innych kupowanych produktach. [35]

Kupując opakowanie większe od potrzebnej ilości, zaplanuj wykorzystanie reszty. Pozostała passata może wejść do zupy, jogurt do śniadania, a niezużyta część warzywa do kolejnej surówki. Termin i sposób przechowywania otwartego produktu sprawdź na opakowaniu. [24] Nie dopisuj jego pozostałej zawartości do porcji tylko po to, żeby opróżnić opakowanie.

Jak porównywać koszt wspólnego gotowania

Punktem wyjścia powinny być własne rachunki oraz liczba rzeczywiście przygotowanych porcji. Bez konkretnego koszyka i cen z danego miejsca nie można rzetelnie wyznaczyć kosztu „diety dla par". Wygodniej zacząć od jednego dania, zapisać masy i ceny produktów, a potem rozszerzyć zestawienie na powtarzający się tydzień.

Koszt użytego składnika oblicza się jako cenę opakowania pomnożoną przez udział wykorzystanej ilości w ilości kupionej. Obie ilości muszą mieć zgodne jednostki i odnosić się do tej samej postaci produktu. Dla konserwowych strączków istotna może być masa po odsączeniu; dla oleju nie należy bez uzasadnienia utożsamiać gramów z mililitrami. Najbezpieczniej utrzymać tę samą podstawę, na której znamy ilość i cenę.

Tabela 35. Trzy różne miary kosztu w domowym planie

Miara	Co obejmuje	Do jakiego porównania służy
Wydatek przy kasie	Cenę kupionych opakowań	Czy zakupy mieszczą się w bieżącym budżecie
Koszt wykorzystanych składników	Udział opakowań zużyty do dania	Porównanie przepisów i ich wariantów
Koszt w przeliczeniu na zjedzoną porcję	Koszt składników dania, łącznie z częścią ostatecznie wyrzuconą, podzielony przez liczbę zjedzonych porcji	Ocena planu po jego realizacji

> Źródło: autorski schemat organizacyjny. Nie przedstawia badania kosztów ani aktualnych cen rynkowych. Zapas nadający się do wykorzystania w kolejnych potrawach nie jest stratą.

W pierwszym przepisie wykorzystuje się 25 g oliwy, a w czterech przepisach pierwszego zestawu łącznie 65 g. Te ilości pomagają określić zużycie, ale nie mówią, ile pieniędzy trzeba wydać przy zakupie nowej butelki. Pozostała część może zasilić przyszłe posiłki. W porównaniu długookresowym trzeba jednak sprawdzić, czy rzeczywiście została wykorzystana.

Nie każda wygoda musi być pozorną oszczędnością. Produkt częściowo przygotowany może kosztować więcej za kilogram, a zarazem umożliwić zjedzenie posiłku w dniu, w którym obie osoby nie mają czasu gotować. Ocenę warto oprzeć na całym rozwiązaniu: cenie, czasie, dostępności sprzętu i akceptacji potrawy. Bez zapisania tych warunków porównanie domowego obiadu z daniem gotowym bywa niepełne.

Do prostego przeglądu tygodnia wystarczą cztery informacje: liczba porcji, koszt zużytych produktów, produkty wyrzucone i zadania, które okazały się zbyt czasochłonne. Nie trzeba przeliczać prywatnego czasu na fikcyjną stawkę godzinową. Można osobno odnotować, ile zajęły zakupy, przygotowanie i sprzątanie oraz czy obie osoby uznają podział za uczciwy.

Zapas na dzień bez planowanego gotowania

Zestaw awaryjny ma dostarczać składników do kilku prostych rozwiązań, które obie osoby akceptują. Nie jest dodatkową obowiązkową listą zakupów ani jadłospisem na określoną liczbę dni. Podane ilości to propozycja zapasu; należy dostosować je do miejsca, tempa zużycia i produktów już obecnych w domu.

Tabela 36. Przykładowy zapas do prostych posiłków

Miejsce	Przykładowy zapas	Możliwe wykorzystanie
Szafka	Makaron pełnoziarnisty 500 g; kuskus 300 g	Makaron z sosem; kasza z warzywami
Szafka	Dwa opakowania ugotowanych strączków, łącznie około 500 g po odsączeniu	Pasta na kanapki; dodatek do zupy lub sosu
Szafka	Passata dwa opakowania po 400 g	Sos do makaronu; podstawa zupy
Szafka	Płatki owsiane 500 g; orzechy 200 g	Owsianka; dodatek do śniadania
Szafka	Olej rzepakowy 250 ml; lubiane przyprawy	Gotowanie i doprawianie
Zamrażarka	Warzywa bez sosu łącznie 900 g; pieczywo porcjowane 400 g	Warzywa do dania; pieczywo do posiłku
Lodówka	Jajka 6 sztuk; jogurt naturalny 400 g, w bieżącym terminie przydatności	Danie jajeczne; sos lub śniadanie

Z tych produktów można zaplanować makaron z passatą i fasolą, kuskus z warzywami i ugotowanym jajkiem albo owsiankę z jogurtem oraz orzechami. Są to propozycje połączeń; ilość każdego składnika trzeba dobrać do liczby jedzących osób i ich potrzeb. Warzywa, owoce oraz pozostałe elementy codziennego menu należy uzupełnić zgodnie z własnym planem.

Zapasu używaj także w zwykłe dni, a po wykorzystaniu wpisuj brak na listę. W przeciwnym razie „awaryjne" produkty mogą pozostać zapomniane z tyłu szafki. Jeśli danego rozwiązania żadna osoba nie lubi, zastąpcie je innym — o przydatności zestawu decyduje możliwość faktycznego ugotowania i zjedzenia posiłku. Przy przeglądzie zapasów sprawdzaj terminy oraz zalecenia przechowywania; zamrożenie i zamknięte opakowanie nie są podstawą do pomijania tych informacji. [24]

18. Bezpieczeństwo przygotowania i

przechowywania

Podziel odpowiedzialność za schłodzenie

Planowanie dużej partii powinno obejmować jej dalszy los. Jeszcze przed gotowaniem trzeba ustalić, co zostanie zjedzone od razu, co trafi do lodówki i co będzie **zamrożone**. Osoba przygotowująca posiłek nie powinna zakładać, że partner automatycznie zajmie się chłodzeniem i opisaniem pojemników. To konkretne zadanie, którego pominięcia nie naprawia dobrze ułożone menu.

WHO wskazuje, aby gotowej żywności nie pozostawiać w temperaturze pokojowej dłużej niż dwie godziny, a produkty wymagające chłodzenia szybko schować do lodówki, najlepiej poniżej 5°C. Zaleca też oddzielanie produktów surowych od gotowych oraz unikanie rozmrażania na blacie. [24], [43] Podczas planowania można więc wpisać schłodzenie i zapakowanie do tej samej listy zadań co ugotowanie kaszy i przygotowanie sosu.

Pozostałości posiłków i szczególny przypadek ryżu

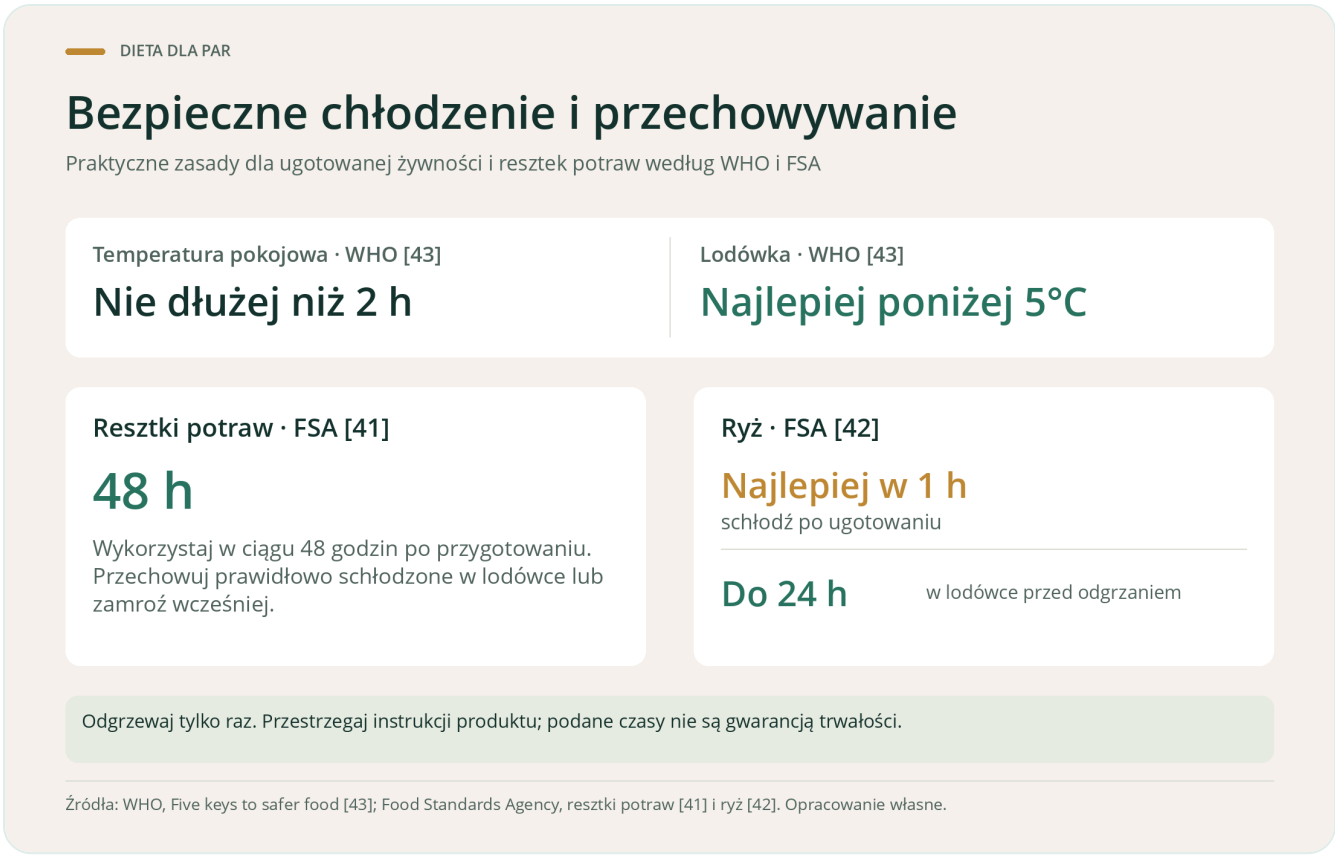
Brytyjska Food Standards Agency zaleca zjedzenie prawidłowo schłodzonych pozostałości w ciągu 48 godzin albo wcześniejsze zamrożenie, jeżeli nie będzie to możliwe; podgrzewanie powinno odbyć się tylko raz. To wskazówka domowa z określonego źródła, nie uniwersalna gwarancja trwałości każdego produktu. Instrukcje producenta i szczególne wymagania potrawy pozostają istotne. [41]

Dla ryżu FSA podaje bardziej szczegółowe postępowanie: szybkie schłodzenie, najlepiej w ciągu godziny, przechowywanie w lodówce nie dłużej niż dobę i jednokrotne dokładne odgrzanie. Wiąże to z możliwością przetrwania przetrwalników Bacillus cereus i powstawania zagrożenia przy niewłaściwym przechowywaniu. Odgrzanie nie jest sposobem naprawienia ryżu pozostawionego długo w nieodpowiednich warunkach. [42]

Tabela 37. Zasady przydatne przy przygotowywaniu wspólnych zapasów

Sytuacja	Wskazówka źródłowa	Co ustalić w domu
Gotowa potrawa w temperaturze pokojowej	Nie dłużej niż 2 godziny [43]	Kto kończy pakowanie i schłodzenie
Chłodzenie produktów łatwo psujących się	Lodówka najlepiej poniżej 5°C [43]	Sprawdzenie temperatury i miejsca na pojemniki
Prawidłowo schłodzone pozostałości	Zjeść w 48 godzin lub zamrozić wcześniej; odgrzać raz [41]	Data i przeznaczenie każdej porcji
Ugotowany ryż	Schłodzić najlepiej w 1 godzinę; w lodówce do 24 godzin; odgrzać raz [42]	Osobne oznaczenie i wcześniejszy termin wykorzystania

> Źródła: WHO i FSA [41], [42], [43]. To zestawienie porad konsumenckich, nie plan HACCP ani walidacja trwałości konkretnych przepisów.



Rycina 11. Zalecenia dotyczą prawidłowego przygotowania i przechowywania. Krótsza instrukcja producenta lub szczególna sytuacja produktu ma pierwszeństwo. [41], [42], [43]

Temperatura w środku potrawy

Czas ustawiony na piekarniku nie potwierdza, że środek produktu osiągnął właściwą temperaturę. Znaczenie mają grubość kawałka, liczba porcji, temperatura początkowa oraz urządzenie. W przepisie na kurczaka wykorzystano amerykańskie zalecenie FoodSafety.gov: 74°C wewnątrz drobiu, sprawdzone termometrem. [45] Brytyjska FSA przedstawia także kombinacje temperatury i czasu, m.in. 70°C przez 2 minuty. [41] To różne sposoby zapisania kontroli obróbki; nie należy wyjmować temperatury z pary z czasem i traktować jej jako samodzielnego, identycznego kryterium.

Termometr musi służyć do żywności i być użyty zgodnie z instrukcją. Warto sprawdzać najgrubszą część i unikać pomiaru przy kości. Po kontakcie z surowym produktem trzeba oczyścić sprzęt przed kolejnym użyciem. [41] Jeżeli dwie porcje są różnej wielkości, każda może wymagać osobnej oceny, mimo że pieką się obok siebie.

Dwa rodzaje dat na opakowaniu

Według EFSA oznaczenie „należy spożyć do” odnosi się do bezpieczeństwa. Produktu po tej dacie nie należy jeść, nawet gdy wygląda i pachnie prawidłowo. „Najlepiej spożyć przed” dotyczy jakości; po tej dacie niektóre prawidłowo przechowywane produkty mogą nadal nadawać się do spożycia, choć ich właściwości mogą się pogorszyć. Ocena wyglądu i zapachu nie zastępuje terminu „należy spożyć do”. [44]

W domu warto zapisać również datę otwarcia, jeżeli producent podaje oddzielną instrukcję wykorzystania po otwarciu. Porządek w lodówce powinien wynikać z tego, co wymaga wcześniejszego użycia, a nie tylko z kolejności zakupów. Osobne oznaczenie może być potrzebne przy porcji z alergenem lub produkcie przeznaczonym dla jednej osoby.

Wspólne gotowanie staje się łatwiejsze, gdy przechowywanie jest częścią planu od początku. Krótka etykieta z nazwą, datą i przeznaczeniem może wystarczyć do codziennej organizacji. Nie daje jednak podstaw do samodzielnego wydłużania trwałości potrawy, której warunków przygotowania lub przechowywania nie znamy.

19. Plan wdrożenia na cztery tygodnie

Poniższy plan jest propozycją organizacyjną. Jego zadaniem jest stopniowe uruchomienie wspólnej kuchni, a nie uzyskanie określonej utraty masy w miesiąc. Można powtarzać etap tak długo, jak potrzeba, albo pominąć element, który para już dobrze realizuje.

Tabela 38. Cztery tygodnie pracy nad organizacją żywienia

Tydzień	Główne zadanie	Wykonalny rezultat
1	Rozpoznanie potrzeb, grafiku i zapasów	Lista lubianych dań, ograniczeń i posiłków jedzonych razem
2	Ustalenie wspólnej bazy oraz porcji	Dwa lub trzy dania, które można łatwo dopasować
3	Uporządkowanie zakupów i przygotowania	Lista zakupów oraz podział obowiązków
4	Ocena działania i uproszczenie planu	Pozostawienie rozwiązań, które były wykonalne i akceptowane

Źródło: opracowanie własne. Liczby tygodni i dań służą zaplanowaniu procesu, nie są normą żywieniową.



Rycina 12. Schemat można wykorzystywać przy każdym kolejnym planowaniu. Nie wymaga identycznego jadłospisu ani wspólnego celu dotyczącego masy ciała. Opracowanie własne.

Jak oceniać postępy

Pierwsza ocena powinna dotyczyć tego, nad czym para rzeczywiście pracuje. Czy w dni robocze jest dostępny zaplanowany posiłek? Czy obie osoby mają wystarczający wpływ na wybór potraw? Czy zakupy odpowiadają temu, co ostatecznie zostaje zjedzone? Czy przygotowanie posiłków mieści się w dostępnym czasie? To konkretne pytania, na które można odpowiedzieć bez oceniania charakteru czy wyglądu partnera.

Jeśli celem jednej osoby jest zmiana masy ciała, pomiary pozostają jej indywidualnym narzędziem. Sposób i częstotliwość warto dopasować do sytuacji zdrowotnej i relacji z jedzeniem. Porównywanie tempa zmian dwóch osób nie jest miarodajną oceną ich wysiłku. Nie powinno też prowadzić do coraz większych ograniczeń tylko po to, aby „dogonić” partnera.

W przypadku leczenia otyłości, cukrzycy lub innych chorób potrzebne mogą być parametry ustalone z zespołem prowadzącym, np. wybrane wyniki badań i ocena samopoczucia. Wspólna kuchnia wspiera realizację takiego planu, ale nie zastępuje monitorowania choroby ani indywidualnego doboru leków.

Wspólna aktywność z indywidualnym obciążeniem

WHO zaleca dorosłym 150–300 minut umiarkowanej aktywności aerobowej tygodniowo lub 75–150 minut intensywnej, albo równoważną kombinację, oraz ćwiczenia wzmacniające główne grupy mięśni co najmniej dwa dni w tygodniu. [25] Dla pary może to być zachęta do planowania czasu na

ruch, z uwzględnieniem możliwości i ograniczeń każdej osoby.

Nie każda aktywność musi być wykonywana razem. Wspólny spacer i osobny trening mogą lepiej odpowiadać potrzebom niż narzucanie identycznego tempa. Ruch nie powinien być karą za posiłek. Planowanie jedzenia i aktywności służy organizacji codzienności; obie osoby mają prawo do różnych form odpoczynku i wysiłku.

---

20. Audyt wspólnego jadłospisu i organizacji

Profesjonalne planowanie wymaga możliwości sprawdzenia, co rzeczywiście zadziałało. Sam atrakcyjny jadłospis nie pokazuje, czy przygotowane jedzenie było dostępne o potrzebnej porze, czy ilości odpowiadały obu osobom i czy zakupy zostały wykorzystane. Audyt opisany w tym rozdziale jest autorskim sposobem uporządkowania takich informacji. Nie stanowi badania diagnostycznego, zwalidowanego kwestionariusza ani punktowej oceny zdrowia.

Najpierw ustalcie pytanie, na które ma odpowiedzieć zapis. Może nim być dostępność obiadu w pracy, ilość niewykorzystanych produktów, trudność przygotowania konkretnego przepisu albo kompletność informacji potrzebnych do konsultacji dietetycznej. Wybór jednego głównego pytania ogranicza zbieranie danych, które nie prowadzą do żadnej decyzji. Jeśli problemem jest brak posiłku po późnym powrocie, szczegółowy zapis każdego grama pieprzu nie wyjaśni organizacyjnej przeszkody.

Ustal jednostkę obserwacji

Jednostką może być dzień, posiłek, przygotowana partia potrawy albo pojedynczy zakup. W obrębie jednego zestawienia należy ją zachować. „Ugotowaliśmy cztery obiady" może oznaczać cztery dni gotowania, cztery garnki albo cztery porcje. Bez doprecyzowania nie wiadomo, czy jedzenie wystarczyło dla jednej osoby, dla pary, czy również na kolejny dzień.

W karcie tygodnia warto zapisać daty oraz posiłki, które para rzeczywiście zamierza przygotować wspólnie. Pozostałe mogą być jedzone osobno, kupione poza domem albo przygotowane niezależnie. Tydzień jest tu wygodnym okresem organizacyjnym, a nie normą dotyczącą czasu prowadzenia dokumentacji żywieniowej. Jeśli grafik ma inny rytm, można dostosować zakres karty, zachowując datę początku i końca.

Oddzielcie plan od wykonania. Pierwsza informacja brzmi: „we wtorek przygotujemy cztery porcje". Druga: „przygotowano trzy porcje, bo jedna osoba jadła poza domem". To nie musi oznaczać błędu. Zmiana może być sensowną reakcją na nową sytuację. Audyt ma zachować jej przyczynę, aby późniejsze porównanie nie przedstawiało każdej modyfikacji jako niepowodzenia.

Różne informacje wymagają różnych wniosków

Tabela 39. Co można ocenić na podstawie domowego zapisu

Rodzaj informacji	Co warto zapisać	Jaki wniosek jest uprawniony
Wykonanie planu	Uzgodnione posiłki, przygotowane porcje, dostępność jedzenia	Czy organizacja pozwoliła zrealizować określone zadanie
Skład i ilość żywności	Konkretny produkt, postać, masa lub jawny szacunek, dodatki	Jakie dane są dostępne do obliczeń; czego jeszcze brakuje
Doświadczenie każdej osoby	Własna ocena smaku, wygody, ilości i obciążenia pracą	Co dana osoba chciałaby zachować albo zmienić
Warunki wykonania	Zmiana grafiku, brak produktu, dostęp do chłodzenia i sprzętu	Która przeszkoda wymaga zmiany planu lub sposobu przygotowania

Źródło: autorski schemat porządkowania informacji. Wiersze nie tworzą skali i nie należy sumować ich w jeden wynik.

Jeżeli trzy z czterech uzgodnionych obiadów były gotowe zgodnie z planem, można opisać wykonanie jako 3/4, czyli 75%. To wyłącznie przykład arytmetyczny. Nie oznacza „75% zdrowej diety", nie opisuje pozostałych posiłków i nie dowodzi poprawy stanu zdrowia. Przy czterech obserwacjach pojedyncza zmiana silnie wpływa na odsetek, dlatego sama liczba wykonanych zadań często jest czytelniejsza niż procent.

Zapisuj brak danych jako brak danych

W formularzu trzeba rozróżnić „nie zjedzono", „nie zapisano" i „nie dotyczy". Puste pole dotyczące przekąsek nie dowodzi, że ich nie było. Brak wartości błonnika na etykiecie nie pozwala wpisać zera. Jeżeli produktu nie zważono, można zaznaczyć, że jego ilość jest szacunkiem, zamiast dopisywać pozornie dokładną masę.

Do odtworzenia potrawy potrzebne są przede wszystkim jej składniki i sposób podziału. Przy produkcie z opakowania pomocne są nazwa, wariant oraz zdjęcie deklaracji wartości odżywczej. Przy masie zapiszcie, czy dotyczy produktu suchego, surowej części jadalnej, żywności po odsączeniu czy gotowego dania. Takie oznaczenie pozwala sprawdzić później, czy wykorzystano odpowiednią pozycję z bazy składu żywności albo właściwą deklarację producenta.

Nie trzeba zmieniać każdego posiłku w sesję pomiarową. Zakres zapisu powinien odpowiadać jego celowi. Do sprawdzenia, dlaczego nie ma obiadu po pracy, wystarczy zwykle informacja o dostępności, przygotowaniu i przyczynie zmiany planu. Do obliczenia ilości składników odżywczych potrzebne są dokładniejsze dane. Tych dwóch zastosowań nie należy przedstawiać jako jednakowo precyzyjnych.

Od zapisu posiłków do oceny żywienia

Pierwszy przegląd może wskazać pytania: czy w zapisie pominięto jedzenie poza domem, czy po zamianie nabiału wiadomo, jaki produkt zajmuje jego miejsce, czy obie osoby rzeczywiście jedzą zadeklarowane porcje. Są to punkty do wyjaśnienia, a nie rozpoznania niedoborów. Lista nazw dań nie wystarcza do potwierdzenia pokrycia norm, tak jak obliczenie jednego śniadania nie opisuje całej diety.

EFSA przedstawia wartości referencyjne jako podstawę pracy specjalistów, z uwzględnieniem grupy ludności i potrzeb danej osoby. Nie są one gotowym zestawem indywidualnych celów do automatycznego przypisania każdemu czytelnikowi. [19] Polskie wyjaśnienia norm również odnoszą ich wykorzystanie do oceny zwyczajowego spożycia i rozróżniają rodzaje wartości referencyjnych. [46] Domowa karta pomaga zebrać informacje do takiej oceny; sama jej nie zastępuje.

Po wykonaniu obliczeń warto zachować informację o ich podstawie: źródło danych, użyty produkt, jednostkę, porcję i sposób zaokrąglenia. Gdy zmieniacie składnik, powstaje nowy wariant przepisu. Wynik obliczony dla wcześniejszego wariantu nie powinien automatycznie pozostać jego opisem. Podobnie nie można przenosić wartości porcji A na porcję B tylko dlatego, że obie osoby jadły potrawę o tej samej nazwie.

Które ustalenia wymagają indywidualnej oceny

Wybór dnia zakupów, powtarzalnych dań czy osoby odpowiedzialnej za pakowanie można rozstrzygnąć na podstawie własnych możliwości. Inny charakter mają pytania o dobór energii przy leczeniu, ocenę podaży składników, suplementację albo zgodność jadłospisu z rozpoznaną chorobą. Wtedy karta powinna uporządkować pytania i istniejące zalecenia, zamiast samodzielnie wyznaczać nowe ograniczenia. EFSA zaznacza, że osoby z chorobami mogą mieć potrzeby inne niż zdrowa populacja, dla której opracowano wartości referencyjne. [19]

Przed konsultacją można spisać trzy konkretne kwestie: co już zalecono, czego nie udaje się wykonać i jakiego rozstrzygnięcia potrzeba. Przykładowe pytanie brzmi: „które elementy naszego wspólnego obiadu mogą pozostać takie same przy zaleceniach otrzymanych przez jedną osobę?". Jest bardziej użyteczne niż ogólne żądanie jednej diety dla dwojga. Odpowiedź może dotyczyć produktu, porcji, dodatku lub sposobu przygotowania.

Nie ma potrzeby przepisywania całej dokumentacji medycznej do wspólnej tabeli na lodówce. Do wykonania zadania wystarczy zakres informacji, który dana osoba chce udostępnić i który jest potrzebny w kuchni. Można wpisać „wariant bez wskazanego składnika; szczegóły uzgodnione indywidualnie". Celem jest wykonalne ustalenie, a nie dostęp partnera do wszystkich danych o zdrowiu.

Połącz zapasy z konkretnym wykorzystaniem

Lista zakupów staje się sprawdzalna wtedy, gdy każda ilość wynika z planu, a zapas jest opisany w tej samej jednostce. Dla przykładu: jeśli potrzeba 500 g danego produktu, a w domu jest 200 g nadających się do planowanego wykorzystania, brak wynosi 300 g. To hipotetyczny rachunek

organizacyjny, nie zalecana porcja. Gdy dostępny zapas przekracza potrzebę, ilość do zakupu wynosi zero, a pozostałość można przypisać do innego dania.

Przed odejmowaniem trzeba sprawdzić porównywalność danych. Masa nieotwartej puszki wraz z zalewą nie jest tym samym co masa produktu po odsączeniu. Nie należy też zaliczać do dostępnego zapasu żywności, która nie może być użyta w zaplanowanym terminie lub została już przeznaczona dla innej osoby. Przy takim produkcie przydatniejsza będzie uwaga o przeznaczeniu niż samo zaznaczenie „mamy".

Na karcie można dopisać, z którego przepisu wynika zakup. Dzięki temu po odwołaniu jednego obiadu wiadomo, które ilości skorygować. Zakup większego opakowania wymaga osobnego pomysłu na pozostałość; nie zmienia automatycznie wielkości porcji. Tak prowadzona lista pozwala aktualizować plan bez liczenia wszystkiego od początku.

Przegląd wykonania kończy się decyzją

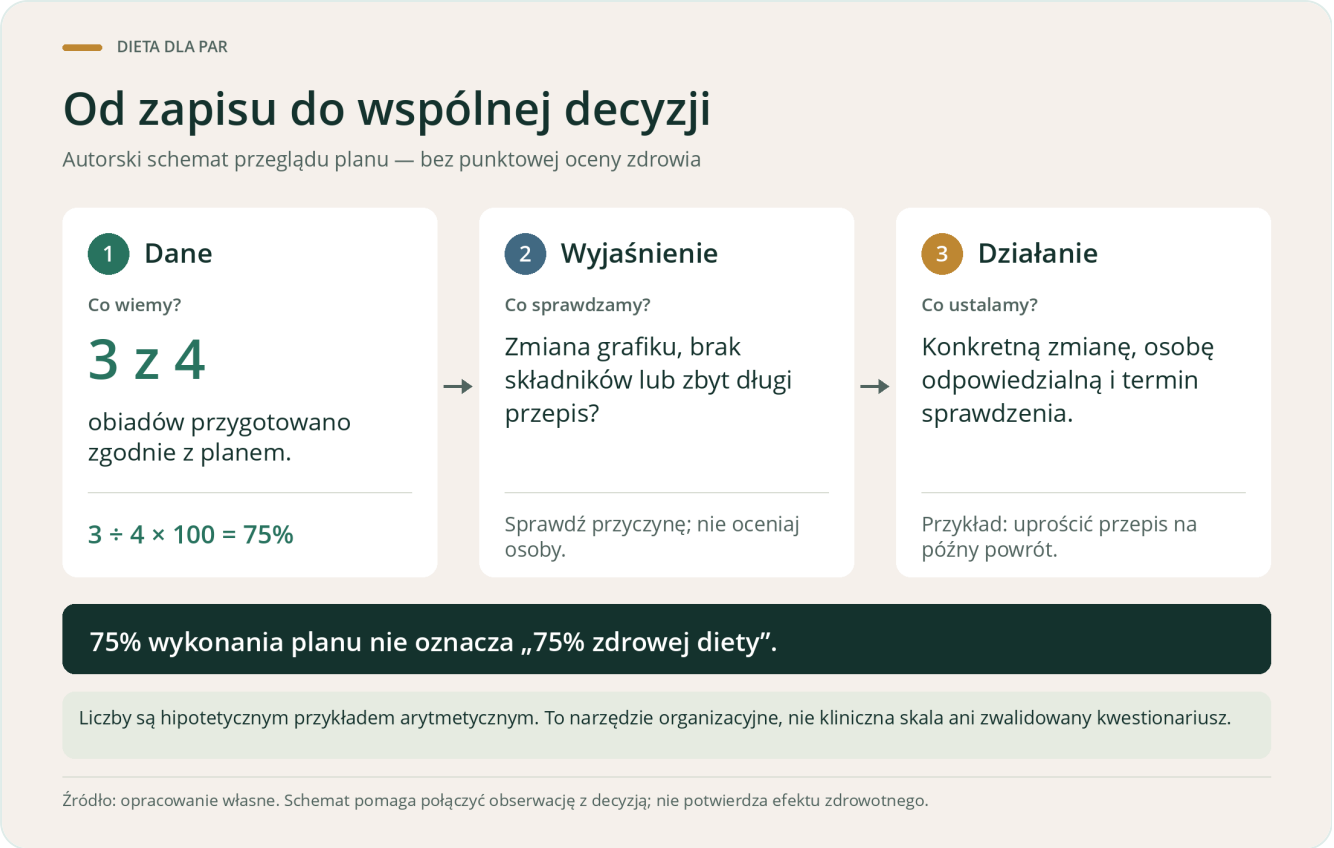
Rozmowę zacznijcie od faktów, następnie sprawdźcie przyczynę, a dopiero potem wybierzcie zmianę. „Warzywa zostały w lodówce" jest obserwacją. „Nikt nie dba o zdrowe jedzenie" to interpretacja, której taki zapis nie uzasadnia. Możliwe, że kupiono ich za dużo, brakowało pomysłu na przygotowanie albo zmieniła się liczba osób jedzących w domu. Każda z tych przyczyn prowadzi do innej poprawki.

Tabela 40. Przykład przejścia od obserwacji do następnego działania

Obserwacja z tygodnia	Co trzeba wyjaśnić	Możliwa decyzja na kolejny okres
Przygotowane pudełko wróciło niezjedzone	Czy problemem była przerwa, transport, smak czy ilość	Zmienić formę posiłku albo zaplanować jedzenie na miejscu
Część zakupionej sałaty pozostała niewykorzystana	Czy zaplanowano jej użycie i czy zmieniła się liczba posiłków	Dopisać konkretne wykorzystanie albo zmniejszyć zakup
Gotowanie zajęło więcej czasu niż przewidziano	Który etap wydłużył pracę i kto go wykonał	Uprościć przepis lub inaczej podzielić zadania
Jedna osoba stale dokładała część zbożową	Czy początkowy podział porcji odpowiadał jej potrzebom	Skorygować wariant tej osoby i zaktualizować ilości zakupowe

> Źródło: autorskie przykłady organizacyjne. Nie przedstawiają rzeczywistych uczestników badania ani dowodu skuteczności proponowanych zmian.

Każdą wybraną poprawkę warto zakończyć konkretem: co zmieniamy, kto za to odpowiada i kiedy sprawdzimy rezultat. Zapis „jeść lepiej" nie określa następnego kroku. Zapis „przy następnym zakupie wybrać ilość sałaty odpowiadającą zaplanowanym kolacjom" można wykonać i później ocenić. Nie trzeba równocześnie przebudowywać wszystkich posiłków.



Rycina 13. Przykład autorski: 3 z 4 obiadów to 75% wykonania określonego zadania. Nie jest to wskaźnik jakości diety ani stanu zdrowia.

Pięć kart do wykorzystania

Pakiet zawiera puste karty, które można kopiować i uzupełniać. **Mapa tygodnia** łączy grafik obu osób z posiłkami wymagającymi przygotowania. **Rejestr wykonania** oddziela to, co zaplanowano, od tego, co rzeczywiście zjedzono lub przygotowano. **Karta wariantu przepisu** zachowuje produkt, sposób ważenia i podział składników. **Lista zapasów i zakupów** pokazuje różnicę między potrzebą a dostępną ilością. **Przegląd i decyzje** zamienia obserwacje w następne działania.

W każdej karcie zamieszczono oddzielny przykład jednego wiersza, oznaczony jako autorski. Nie jest on domyślnym zaleceniem ani wpisem do skopiowania bez zastanowienia. Puste pola są miejscem na własne dane. Jeśli karta staje się bardziej czasochłonna niż problem, który miała rozwiązać, można ograniczyć liczbę kolumn albo przestać prowadzić część zapisów.

Wspólny przegląd nie wymaga wzajemnego oceniania apetytu, wyglądu ani sumienności. Każda osoba opisuje własne doświadczenie i może wskazać, których danych nie chce udostępniać. Przydatność narzędzia poznaje się po tym, czy ułatwia konkretne decyzje: zakupy, przygotowanie, podział jedzenia, wykorzystanie zapasów i rozmowę ze specjalistą, gdy jest potrzebna.

21. Najczęstsze pytania o dietę dla par

Czy trzeba jeść to samo?

Nie. Najpraktyczniej znaleźć wspólną bazę i dopasować dodatki. Jeśli preferencje są bardzo odmienne, wspólne mogą pozostać zakupy, przygotowanie warzyw lub jeden posiłek dziennie. Pełna zgodność menu nie jest warunkiem współpracy. Przy alergii lub diecie leczniczej osobne przygotowanie części potraw może być konieczne.

Czy większa porcja powinna zawsze należeć do mężczyzny?

Nie można tego rozstrzygnąć na podstawie samej płci. Znaczenie mają m.in. wielkość ciała, aktywność i cel żywieniowy. Podział A/B w przepisach jest wyłącznie przykładem technicznym. W konkretnym domu większej porcji może potrzebować dowolna z osób, a zapotrzebowanie tej samej osoby może różnić się między dniami.

Czy pięć posiłków to obowiązkowy schemat?

Przedstawiony jadłospis nie narzuca pięciu posiłków. Ma trzy główne pozycje i możliwość dodania kolejnego jedzenia zależnie od potrzeb. Harmonogram powinien być wykonalny, pozwalać zrealizować ilość i jakość jedzenia oraz uwzględniać leczenie, jeśli ma ono znaczenie. Sam fakt, że partner je częściej, nie jest wystarczającym powodem kopiowania jego schematu.

Czy warto zamówić dwa takie same cateringi?

Można wybrać wspólnego dostawcę, ale należy osobno ocenić porcje, skład, wykluczenia i cały dzień jedzenia każdej osoby. Identyczna nazwa planu nie gwarantuje dopasowania. Warto też policzyć koszt rzeczywiście wykorzystywanych posiłków i sprawdzić, czy jedzenie poza cateringiem nie zmienia założeń. Artykuł nie ocenia marek ani nie przypisuje cateringowi przewagi nad gotowaniem w domu.

Czy zdrowsza dieta wymaga drogich produktów?

Plan może opierać się na powszechnie dostępnych kaszach, płatkach, warzywach sezonowych i mrożonych, strączkach, jajkach oraz odpowiednich produktach mlecznych lub ich zamiennikach. To, czy będzie tańszy od dotychczasowego, zależy od sklepu, sezonu, ilości i marnowania jedzenia. Bez konkretnego koszyka i aktualnych cen nie ma podstaw do obietnicy procentowej oszczędności.

Czy sok może zastąpić owoce?

W planie warto preferować całe owoce. WHO zalicza cukry w sokach, również bez dodatku cukru, do cukrów wolnych. [18] Zmiana formy produktu ma więc znaczenie przy interpretacji zaleceń. W praktyce wodę można zachować jako podstawowy napój, a owoce włączyć do posiłku, zamiast traktować sok jako automatyczny sposób realizacji całego celu owocowego.

Brak gotowości partnera do zmian?

Można zacząć od własnych decyzji i uzgodnić minimum współpracy: miejsce na produkty, możliwość przygotowania porcji i brak utrudniania. Druga osoba nie musi przyjąć wszystkich celów. Wspólny plan ma sens, gdy jest dobrowolny. Jeśli rozmowy o jedzeniu zamieniają się w stały konflikt, warto zająć się sposobem komunikacji, zamiast zaostrzać zasady jadłospisu.

Czy suplementy można kupić wspólnie?

Wspólny zakup jest kwestią logistyczną, natomiast wskazanie, preparat i dawka pozostają indywidualne. Norma spożycia składnika nie jest dawką suplementu. Przy diecie wegańskiej szczególnego planowania wymaga B12, a suplementacja witaminy D powinna odpowiadać indywidualnej sytuacji. Żelaza nie należy przyjmować tylko dlatego, że stosuje je partner. [23], [27]

---

22. Wnioski dla wspólnej kuchni

Dieta dla par działa organizacyjnie wtedy, gdy ułatwia podejmowanie codziennych decyzji i pozostawia miejsce na różnice. Wspólne potrawy mogą być punktem wyjścia, a porcje, dodatki i plan leczenia pozostają indywidualne. Dobrze uzgodniony podział obowiązków ma w takim modelu znaczenie równie praktyczne jak lista produktów.

Polskie i międzynarodowe zalecenia dostarczają ram do wyboru żywności oraz oceny potrzeb. Nie zastępują rozmowy o tym, co para może realnie kupić, przygotować i zjeść. Wyniki badań zachęcają do rozważenia współpracy, ale nie uzasadniają obietnicy większej redukcji masy w każdej relacji. Rozsądny plan powinien być możliwy do powtarzania, akceptowany przez obie osoby i dostosowywany, gdy zmieniają się ich potrzeby.

---

23. Metoda opracowania i ograniczenia

Artykuł oparto na celowym przeglądzie oficjalnych zaleceń i wybranych publikacji naukowych dostępnych do 12 listopada 2026 r. Priorytet miały dokumenty NIZP PZH i NCEŻ, WHO, EFSA, Nordic Council of Ministers, Health Canada oraz NHLBI, a w części o parach publikacje badań i metaanaliza. Nie jest to nowy przegląd systematyczny ani indywidualny plan dietetyczny.

Przy danych epidemiologicznych zachowano rok badania, badaną populację i sposób zebrania informacji. Przy wynikach interwencji rozróżniono zmianę w danej grupie od różnicy między grupami, analizę pierwotną od wtórnej oraz obserwację od randomizacji. Dwie publikacje Partner2Lose dotyczą tej samej próby; podobnie dwie analizy związane z badaniem Gorin 2018 nie tworzą dwóch niezależnych zbiorów uczestników.

Własne obliczenia obejmują sumy składników, podziały porcji, przeliczenia cukrów i soli, różnice i ilorazy opublikowanych odsetków oraz jeden posiłek z trzech konkretnych produktów. Przy posiłku zachowano deklaracje producentów, gramatury, wyniki przed zaokrągleniem i sposób prezentacji. Brak danych o błonniku pozostał jawny. Dwutygodniowej propozycji posiłków nie przypisano dokładnej kaloryczności, ilości makroskładników ani gwarancji pokrycia wszystkich norm. Takie potwierdzenie wymagałoby określenia wszystkich porcji, konkretnych produktów i bazy składu żywności.

Grafiki są autorskimi schematami i wizualizacjami danych. Przy każdej podano podstawę źródłową lub oznaczono, że przedstawia przykład organizacyjny. Źródła zewnętrzne pozostają własnością ich autorów.

Status wniosków i kontrola danych

Porównanie badań ma charakter narracyjny. Nie przeprowadzono nowej metaanalizy, formalnej oceny RoB 2 ani procedury GRADE. Wskazano widoczne ograniczenia publikacji, rodzaj porównania, zależności między analizami tych samych uczestników oraz niepewność oszacowań. Wniosków odnoszących się do masy ciała nie rozszerzono automatycznie na jakość relacji, oszczędności lub odległe skutki zdrowotne.

W przepisach sprawdzono sumy obu porcji i zgodność list zakupów z odpowiadającymi im czterema daniami. Te listy nie obejmują wszystkich posiłków z czternastu dni. Dla materiałów ilustracyjnych zachowano jednostki, populację, okres i źródło. Przykład etykiety z solą ma jawne założenia matematyczne i nie jest opisem rzeczywistego produktu.

W doborze produktów przedstawiono także wskazówki innych krajów. Każda pozostaje przypisana do właściwego dokumentu; nie potraktowano ich jako identycznych polskich norm. Dane z aktualizowanych stron mogą później ulec zmianie, dlatego bibliografia zawiera datę dostępu, a przy ważnych pozycjach także wersję dokumentu albo miejsce wykorzystanej tabeli.

Zakres opracowania

Opracowanie obejmuje ocenę jakości diety i stopnia przetworzenia żywności, menu na dwa tygodnie, osiem przepisów, oddzielny przykład obliczonego posiłku oraz rozdział o sprawdzaniu wykonania planu. Do własnych zapisów można wykorzystać **pięć kart pracy w PDF**. Uwzględniono korektę materiału dodatkowego badania UPDATE z grudnia 2025 r. i odnotowano późniejszą dyskusję metodologiczną. Numeracja przypisów, tabel i rycin jest wspólna dla wersji internetowej i PDF.

Bibliografia

Numery w nawiasach kwadratowych odsyłają do pozycji poniżej. Wszystkie źródła sprawdzono 12 listopada 2026 roku; treść stron źródłowych może być później aktualizowana.

Pokaż wszystkie źródła (70)

1. **Rychlik E., Stoś K., Woźniak A., Mojska H. (red.)**. Normy żywienia dla populacji Polski. 2024. NIZP PZH–PIB, Warszawa. ISBN 978-83-65870-78-0. Tabele 1, 5–6, 11–13, 20–22 i 27; s. 429, 433–434, 439–441, 446–448, 453. Otwórz źródło pzh.gov.pl · Dokument uzupełniający pzh.gov.pl
2. **Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej**. Talerz zdrowego żywienia. 2021; aktualizacja 2025. Otwórz źródło ncez.pzh.gov.pl · Dokument uzupełniający ncez.pzh.gov.pl
3. **Poznańska A., Rabczenko D., Wojtyniak B**. Rozpowszechnienie behawioralnych czynników ryzyka zdrowotnego. 2025. W: Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunkowania. NIZP PZH–PIB, rozdział 13. s. 436–437; Badanie Zdrowia i Czynników Ryzyka, luty 2025. Otwórz źródło pzh.gov.pl
4. **Stoś K., Woźniak A., Rychlik E., Ołtarzewski M., Wróbel K., Stokwiszewski J**. Spożycie żywności w gospodarstwach domowych oraz zwyczaje żywieniowe osób dorosłych. 2025. W: Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunkowania. NIZP PZH–PIB, rozdział 14b. Tabela 14b.14, s. 498; część ankietowa za 2025 r. Otwórz źródło pzh.gov.pl
5. **Bogusławski S., Wróbel K., Stokwiszewski J., Smaga A., Wojtyniak B**. Subiektywna ocena zdrowia i poziomu zaspokojenia potrzeb zdrowotnych. 2025. W: Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunkowania. NIZP PZH–PIB, rozdział 12. Metoda badania, s. 397–398. Otwórz źródło pzh.gov.pl
6. **World Health Organization**. Obesity and overweight. aktualizacja 7.10.2026. Statystyki dorosłych za 2024 r. Otwórz źródło who.int
7. **Arvanitidou E.I., Tsofliou F., Wood J., Tsatsani I**. The effectiveness of couples' lifestyle interventions on weight change: A systematic review and meta-analysis of Randomised Controlled Trials. 2025; online 11.11.2024. Nutrition and Health, 31(1), 65–80. DOI: 10.1177/02601060241291123. Otwórz źródło pmc.ncbi.nlm.nih.gov
8. **Jackson S.E., Steptoe A., Wardle J**. The Influence of Partner's Behavior on Health Behavior Change: The English Longitudinal Study of Ageing. 2015. JAMA Internal Medicine, 175(3), 385–392. DOI: 10.1001/jamainternmed.2014.7554. Tabela 3; zmiana masy w okresie 4 lat. Otwórz źródło jamanetwork.com
9. **Gorin A.A., Lenz E.M., Cornelius T., Huedo-Medina T., Wojtanowski A.C., Foster G.D**. Randomized Controlled Trial Examining the Ripple Effect of a Nationally Available Weight Management Program on Untreated Spouses. 2018. Obesity, 26(3), 499–504. DOI: 10.1002/oby.22098. 130 randomizowanych par; finansowanie Weight Watchers. Otwórz źródło pmc.ncbi.nlm.nih.gov
10. **Voils C.I., Shaw R.J., Gavin K.L. i wsp**. Outcomes from Partner2Lose: a randomized controlled trial to evaluate 24-month weight loss in a partner-assisted intervention. 2024. BMC Public Health, 24, 1948. DOI: 10.1186/s12889-024-19464-z. Wyniki głównych uczestników, 24 miesiące. Otwórz źródło pmc.ncbi.nlm.nih.gov
11. **Gray K.E., Porter L.S., Shaw R.J. i wsp**. Partner Weight Loss and Diet Outcomes at 24 Months in a Randomized Controlled Trial of a Dyadic Versus Individual Weight Management Intervention. 2026; publikacja 12.08.2026. Obesity Science & Practice, 12(4), e70178. DOI: 10.1002/osp4.70178. Analiza wtórna partnerów wspierających z tej samej próby co [10]. Otwórz źródło pmc.ncbi.nlm.nih.gov
12. **Gorin A.A., Powers T.A., Gettens K. i wsp**. A randomized controlled trial of a theory-based weight-loss program for couples. 2020; online 2019. Health Psychology, 39(2), 137–146. DOI: 10.1037/hea0000808. Otwórz źródło pmc.ncbi.nlm.nih.gov

13. **Cornelius T., Gettens K., Lenz E., Wojtanowski A.C., Foster G.D., Gorin A.A**. How prescriptive support affects weight loss in weight-loss intervention participants and their untreated spouses. 2018. Health Psychology, 37(8), 775–781. DOI: 10.1037/hea0000630. Analiza wtórna próby opisanej w [9]. Otwórz źródło pmc.ncbi.nlm.nih.gov
14. **World Health Organization**. Healthy diet. aktualizacja 26.01.2026. Otwórz źródło who.int
15. **World Health Organization**. Carbohydrate intake for adults and children: WHO guideline. 2023. Interpreting the evidence: Glycaemic index and glycaemic load; Identifying recommended levels of intake. Otwórz źródło who.int · Dokument uzupełniający ncbi.nlm.nih.gov
16. **World Health Organization**. Total fat intake for the prevention of unhealthy weight gain in adults and children: WHO guideline. 2023. Recommendations and supporting information; zalecenie warunkowe. Otwórz źródło who.int · Dokument uzupełniający ncbi.nlm.nih.gov
17. **World Health Organization**. Saturated fatty acid and trans-fatty acid intake for adults and children: WHO guideline. 2023. Otwórz źródło who.int
18. **World Health Organization**. Guideline: sugars intake for adults and children. 2015. Otwórz źródło who.int · Dokument uzupełniający who.int
19. **European Food Safety Authority**. Dietary reference values. materiał referencyjny; przegląd strony 2024. Definicje i zastosowanie wartości DRV. Otwórz źródło efsa.europa.eu
20. **Nordic Council of Ministers**. Nordic Nutrition Recommendations 2023 — Recommendations. 2023. Otwórz źródło pub.norden.org
21. **Health Canada**. Make healthy meals with Canada's food guide plate. aktualizacja 20.05.2026. Otwórz źródło canada.ca
22. **Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej**. Dieta dla zabieganych — jak zorganizować posiłki. Praktyczne porady. materiał edukacyjny. Otwórz źródło ncez.pzh.gov.pl
23. **Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej**. Dieta roślinna — od czego zacząć, na co zwrócić uwagę przy kompozycji diety. materiał edukacyjny. Wykorzystane informacje o wapniu i witaminie B12. Otwórz źródło ncez.pzh.gov.pl
24. **WHO Regional Office for Europe**. Public health advice on food safety during summer. materiał edukacyjny. Zasady higieny i bezpiecznych temperatur przechowywania. Otwórz źródło who.int
25. **WHO Regional Office for Europe**. Physical activity. karta zaleceń. Zalecenia aktywności dla dorosłych. Otwórz źródło who.int
26. **Parlament Europejski i Rada Unii Europejskiej**. Rozporządzenie (UE) nr 1169/2011 w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności. 2011; tekst skonsolidowany 1.04.2025. Art. 31–32, załączniki I, XIII, XIV: cukry, sól, RWS oraz energia. Otwórz źródło eur-lex.europa.eu · Dokument uzupełniający eur-lex.europa.eu
27. **Stoś K., Głowala A., Ziółkowska I**. Suplementy diety — co warto o nich wiedzieć. 19.11.2025. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej. Otwórz źródło ncez.pzh.gov.pl
28. **EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies**. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for fats, including saturated fatty acids, polyunsaturated fatty acids, monounsaturated fatty acids, trans fatty acids, and cholesterol. 2010. EFSA Journal, 8(3), 1461. DOI: 10.2903/j.efsa.2010.1461. Otwórz źródło efsa.onlinelibrary.wiley.com
29. **EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies**. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for carbohydrates and dietary fibre. 2010. EFSA Journal, 8(3), 1462. DOI: 10.2903/j.efsa.2010.1462. Otwórz źródło efsa.onlinelibrary.wiley.com
30. **EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies**. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for protein. 2012. EFSA Journal, 10(2), 2557. DOI: 10.2903/j.efsa.2012.2557. Otwórz źródło efsa.onlinelibrary.wiley.com
31. **EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies**. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for water. 2010. EFSA Journal, 8(3), 1459. DOI: 10.2903/j.efsa.2010.1459. Otwórz źródło efsa.onlinelibrary.wiley.com

32. **Nordic Council of Ministers**. Nordic Nutrition Recommendations 2023 — Vegetables, fruits, and berries. 2023. Otwórz źródło pub.norden.org
33. **Nordic Council of Ministers**. Nordic Nutrition Recommendations 2023 — Fat and fatty acids. 2023. Otwórz źródło pub.norden.org
34. **Nordic Council of Ministers**. Nordic Nutrition Recommendations 2023 — Dietary fibre. 2023. Otwórz źródło pub.norden.org
35. **World Health Organization**. Sodium reduction. aktualizacja 11.05.2026. Otwórz źródło who.int
36. **National Heart, Lung, and Blood Institute**. DASH Eating Plan. aktualizacja 25.02.2026. Otwórz źródło nhlbi.nih.gov
37. **Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej**. Ciąża — zalecenia żywieniowe. 2024; aktualizacja 26.02.2025. Otwórz źródło ncez.pzh.gov.pl
38. **Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej**. Dieta bezglutenowa — zalecenia żywieniowe. 5.04.2024. Otwórz źródło ncez.pzh.gov.pl
39. **Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej**. Dieta niskobiałkowa w przewlekłej chorobie nerek — zalecenia żywieniowe. 18.09.2024. Otwórz źródło ncez.pzh.gov.pl
40. **Stróżyk A**. Dieta bezmleczna u dzieci. 5.05.2022. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej. Wykorzystano wyłącznie rozróżnienie mleka bezlaktozowego i produktu bez białek mleka. Otwórz źródło ncez.pzh.gov.pl
41. **Food Standards Agency**. Cooking your food. 2017; aktualna wersja dostępna 12.11.2026. GOV.UK. Sekcje 2–3 i 7. Temperatura i czas obróbki oraz pozostałości posiłków. Otwórz źródło gov.uk
42. **Food Standards Agency**. Home food fact checker. aktualizacja 21.08.2026. GOV.UK. Sekcja Rice. Schładzanie, przechowywanie i odgrzewanie ryżu. Otwórz źródło gov.uk
43. **World Health Organization**. Five keys to safer food. materiał edukacyjny WHO/SDE/PHE/FOS/01.1. Plakat. Czas poza chłodzeniem, temperatura lodówki i oddzielanie surowych produktów. Otwórz źródło who.int
44. **European Food Safety Authority**. Data ważności żywności. ostatni przegląd 3.04.2025. Safe2Eat. Znaczenie oznaczeń należy spożyć do oraz najlepiej spożyć przed. Otwórz źródło efsa.europa.eu
45. **FoodSafety.gov**. Cook to a Safe Minimum Internal Temperature. materiał referencyjny; dostęp 12.11.2026. Tabela temperatur wewnętrznych. Drób 74°C. Otwórz źródło foodsafety.gov
46. **Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy**. Założenia do norm żywieniowych dla populacji Polski. 2025; publikacja 4.11.2025. Rodzaje norm: EAR, RDA, AI, RI oraz UL; zwłaszcza interpretacja spożycia poniżej AI. Otwórz źródło pzh.gov.pl
47. **Nordic Council of Ministers**. Nordic Nutrition Recommendations 2023 — Cereals. 2023; wersja internetowa z późniejszymi aktualizacjami. Science advice; definicja whole grains; uzupełniająco tabela 24 Recommendations, wiersz Cereals (dry weight). Otwórz źródło pub.norden.org · Dokument uzupełniający pub.norden.org
48. **Nordic Council of Ministers**. Nordic Nutrition Recommendations 2023 — Pulses/legumes. 2023; wersja internetowa z późniejszymi aktualizacjami. Science advice; tabela 24 Recommendations, wiersz Pulses: brak wystarczających danych do ilościowego FBDG. Otwórz źródło pub.norden.org · Dokument uzupełniający pub.norden.org
49. **Nordic Council of Ministers**. Nordic Nutrition Recommendations 2023 — Nuts and seeds. 2023; wersja internetowa z późniejszymi aktualizacjami. Science advice, w tym rozróżnienie ilości orzechów i braku danych do konkretnej ilości nasion. Otwórz źródło pub.norden.org
50. **Nordic Council of Ministers**. Nordic Nutrition Recommendations 2023 — Fish and seafood. 2023; wersja internetowa z późniejszymi aktualizacjami. Science advice oraz uwagi o zanieczyszczeniach i ciąży. Otwórz źródło pub.norden.org
51. **Nordic Council of Ministers**. Nordic Nutrition Recommendations 2023 — Red meat. 2023; wersja internetowa z późniejszymi aktualizacjami. Science advice: powody zdrowotne i środowiskowe, masa ready-to-eat/cooked, processed red meat. Otwórz źródło pub.norden.org

52. **Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej**. Dieta roślinna — zalecenia żywieniowe. 2024; publikacja 12.06.2024. Punkty 3 i 5: podstawowe źródła białka roślinnego, uzupełniająca rola orzechów/nasion, witamina C i żelazo niehemowe. Otwórz źródło ncez.pzh.gov.pl

53. **Nordic Council of Ministers**. Nordic Nutrition Recommendations 2023 — Milk and dairy products. 2023; wersja internetowa z późniejszymi aktualizacjami. Science advice; role of calcium, iodine and vitamin B12; national fortification; replacement with fortified plant-based alternatives or other foods. Otwórz źródło pub.norden.org

54. **Parlament Europejski i Rada Unii Europejskiej**. Rozporządzenie (WE) nr 1924/2006 w sprawie oświadczeń żywieniowych i zdrowotnych dotyczących żywności. 2006; tekst skonsolidowany 13.12.2014. Załącznik: Źródło błonnika pokarmowego; Wysoka zawartość błonnika pokarmowego; Źródło białka; Wysoka zawartość białka. Otwórz źródło eur-lex.europa.eu · Dokument uzupełniający eur-lex.europa.eu

55. **National Heart, Lung, and Blood Institute, National Institutes of Health**. DASH — Following DASH. aktualizacja 25.02.2026. DASH Eating Plan—Number of Food Servings by Calorie Level oraz DASH Eating Plan—Serving Sizes, Examples, and Significance. Otwórz źródło nhlbi.nih.gov

56. **Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej**. Dieta śródziemnomorska — zalecenia żywieniowe. 2024; publikacja 1.08.2024. Charakterystyka modelu oraz akapit o dostosowaniu do produktów dostępnych poza basenem Morza Śródziemnego. Otwórz źródło ncez.pzh.gov.pl

57. **Higgins JP, Li T, Deeks JJ (red.)**. Chapter 6 Choosing effect measures and computing estimates of effect. 2024; aktualizacja rozdziału sierpień 2023. Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions, version 6.5. Miary różnicowe i ilorazowe oraz interpretacja efektów. Otwórz źródło cochrane.org

58. **Higgins JP, Savović J, Page MJ, Elbers RG, Sterne JAC**. Chapter 8 Assessing risk of bias in a randomized trial. 2024; aktualizacja rozdziału październik 2019. Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions, version 6.5. Braki wyników i efekt przydzielenia do interwencji. W artykule nie wykonano formalnej oceny RoB 2. Otwórz źródło cochrane.org

59. **Deeks JJ, Higgins JPT, Altman DG, McKenzie JE, Veroniki AA, Simmonds M (red.)**. Chapter 10 Analysing data and undertaking meta analyses. 2026; aktualizacja rozdziału listopad 2026. Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions, version 6.5.1. Heterogeniczność, modele efektów losowych, przedziały przewidywania i analiza wrażliwości. Otwórz źródło cochrane.org

60. **Monteiro C.A., Cannon G., Levy R.B. i wsp**. Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. 2019. Public Health Nutrition 22(5):936–941. DOI: 10.1017/S1368980018003762. Defining ultra-processed foods; Non-ultra-processed food groups; Identifying ultra-processed foods. Otwórz źródło pmc.ncbi.nlm.nih.gov · Dokument uzupełniający cambridge.org

61. **Hall K.D., Ayuketah A., Brychta R. i wsp**. Ultra-Processed Diets Cause Excess Calorie Intake and Weight Gain: An Inpatient Randomized Controlled Trial of Ad Libitum Food Intake. 2019. Cell Metabolism 30(1):67–77.e3. DOI: 10.1016/j.cmet.2019.05.008. Summary; Food Intake; Table 1; Quantification and statistical analysis. Otwórz źródło pmc.ncbi.nlm.nih.gov

62. **Dicken S.J., Jassil F.C., Brown A. i wsp**. Ultraprocessed or minimally processed diets following healthy dietary guidelines on weight and cardiometabolic health: a randomized, crossover trial. 2025; korekta materiału dodatkowego 15.12.2025. Nature Medicine 31:3297–3308. DOI: 10.1038/s41591-025-03842-0. Primary outcome; Figure 2; Participants and setting; Statistical analysis; Change history. Otwórz źródło nature.com

63. **Scientific Advisory Committee on Nutrition**. Processed foods and health: SACN's rapid evidence update summary. 2.04.2025. Conclusions; Recommendations; Introduction. Otwórz źródło gov.uk · Dokument uzupełniający assets.publishing.service.gov.uk

64. **Nordic Council of Ministers**. Nordic Nutrition Recommendations 2023 — Ultra-processed foods (UPFs). 2023; wersja internetowa z późniejszymi aktualizacjami. Science advice; Health and environmental effects; Dietary sources and intakes. Otwórz źródło pub.norden.org

65. **Robinson E., Forde C.G**. Concerns around evidence that food processing should be included in dietary guidance. 2026. Nature Medicine 32:465–467. DOI: 10.1038/s41591-025-04085-9. Matters Arising, opublikowano 6.01.2026; publiczny opis publikacji. Otwórz źródło **nature.com** · Dokument uzupełniający **pubmed.ncbi.nlm.nih.gov**

66. **Dicken S.J., Brown A., Batterham R.L**. Reply to Ludwig, D. S. et al.; Robinson, E. & Forde, C. G.; Wang, Z. & Peng, C. 2026. Nature Medicine 32:470–471. DOI: 10.1038/s41591-025-04089-5. Matters Arising, opublikowano 6.01.2026; metadane i publiczny opis odpowiedzi. Otwórz źródło **nature.com**

67. **Sante**. Płatki owsiane górskie extra 500g. Karta produktu; data publikacji niewskazana, dostęp 12.11.2026. Tabela Wartość odżywcza w 100 g produktu. Dane tej karty produktu: 359 kcal; tłuszcz 7,0 g; nasycone 0,9 g; węglowodany 54,1 g; cukry 1,1 g; błonnik 11,8 g; białko 14,1 g; sól 0,01 g. Otwórz źródło **sante.pl**

68. **Okręgowa Spółdzielnia Mleczarska w Piątnicy**. Skyr naturalny 150 g. Karta produktu; data publikacji niewskazana, dostęp 12.11.2026. Tabela Wartość odżywcza w 100 g: 64 kcal; białko 12 g; tłuszcz 0 g; nasycone 0 g; węglowodany 4,1 g; cukry 4,1 g; sól 0,10 g. Błonnika nie zadeklarowano. Otwórz źródło **piatnica.com.pl**

69. **Sante, oficjalny sklep producenta**. Go On Nutrition Peanut Butter 100% Smooth 900g. Karta produktu; data publikacji niewskazana, dostęp 12.11.2026. Tabela w 100 g produktu: 603 kcal; tłuszcz 48 g; nasycone 6,4 g; węglowodany 12 g; cukry 6,7 g; błonnik 7,6 g; białko 27 g; sól 0,04 g. Skład: prażone orzeszki ziemne. Otwórz źródło **sklep.sante.pl**

70. **European Commission, Health and Consumers Directorate-General**. Guidance document for competent authorities with regard to the setting of tolerances for nutrient values declared on a label. Grudzień 2012. Wprowadzenie i zasady ogólne, s. 2 oraz 4–5; zaokrąglanie i deklarowane wartości zerowe, rozdział 6, tabela 4, s. 15. Wytyczne, nie samodzielny akt prawny. Otwórz źródło **food.ec.europa.eu**