



Zalecenia żywieniowe DIETA REDUKCYJNA

Zalecenia dietetyczne:

- ◆ Spożywaj niewielkie objętościowo i mało kaloryczne posiłki o regularnych porach (4-5 posiłków, co 3-4 godziny).
- ◆ Ogranicz jedzenie wieczorne i nocne – większą część posiłków spożyj w pierwszej połowie dnia.
- ◆ Śniadanie spożywaj maksymalnie godzinę po wstaniu. Nie pomijaj pierwszego posiłku. Kolację zjedz 3-4 godziny przed snem.
- ◆ Unikaj przejadania się i podjadania między wyznaczonymi porami posiłków.
- ◆ Posiłki spożywaj w spokojnej atmosferze pozwalającej na dokładne przeżuwanie kęsów pożywienia – odczucie sytości pojawia się dopiero po pewnym czasie od zakończenia jedzenia.
- ◆ Unikaj nadmiernego spożywania tłuszczu i cukru w postaci tłustych mięs, pełnotłustych produktów mlecznych, słodyczy.
- ◆ Komponuj posiłki tak, aby około połowę talerza podczas śniadania, obiadu i kolacji zajmowały warzywa.
- ◆ Wybieraj chude mięsa i wędliny. Minimum 2 razy w tygodniu mięso zastąp rybami, a minimum raz w tygodniu nasionami roślin strączkowych.
- ◆ Tłuszcze spożywaj w postaci surowej, jako np. dodatek do surówek. Unikaj smażenia z dodatkiem tłuszczu. Dobrym źródłem tłuszczu są oleje roślinne, orzechy, nasiona, pestki, awokado.
- ◆ Wypijaj minimum 1,5-2 litry płynów dziennie (oprócz wody zawartej w potrawach i produktach).
- ◆ Pamiętaj, że spadek masy ciała powinien być stopniowy i łagodny. Zbyt szybka utrata masy ciała może prowadzić do pogorszenia samopoczucia i utraty motywacji, a tym samym ponownego przytycia. Sposób żywienia w czasie odchudzania powinien być różnorodny a dieta dostarczać wszystkich składników odżywczych w odpowiednich ilościach.

Sposoby przygotowywania potraw:

- ◆ gotowanie w wodzie i na parze
- ◆ pieczenie w rękawie, folii aluminiowej, pergaminie lub naczyniu żaroodpornym
- ◆ duszenie



Zalecenia żywieniowe DIETA REDUKCYJNA

Aktywność fizyczna:

- ◆ Pamiętaj o codziennej aktywności fizycznej. Regularny wysiłek fizyczny powinien obejmować codzienne czynności podczas domowych zajęć oraz ćwiczenia planowane.
- ◆ Codzienne czynności to np. sprzątanie, wynoszenie śmieci, ograniczenie czasu oglądania telewizji, przemieszczanie się (np. wchodzenie po schodach zamiast korzystania z windy, przejście trasy jednego przystanku autobusowego wysiadając wcześniej lub jadąc dalej, chodzenie lub rower zamiast jazdy samochodem),
- ◆ Ćwiczenia planowane powinny charakteryzować się aktywnością o umiarkowanej intensywności. W przypadku problemów związanych z aparatem ruchu zaleca się wykonywanie ćwiczeń odciążających stawy kończyn dolnych, np. pływanie, ćwiczenia w wodzie czy jazda na rowerze.
- ◆ Rodzaj i intensywność ćwiczeń powinny być dostosowane do indywidualnych potrzeb, możliwości i upodobań.

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w ograniczonej ilości i przeciwwskazane

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w ograniczonej ilości	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Pieczywo razowe, żytnie z dodatkiem otręb i nasion, typu graham, grube kasze (pęczak, gryczana, jaglana), makarony z mąki razowej al dente, ryż brązowy, paraboild, płatki owsiane, musli bez cukru, otręby owsiane, gryczane.	Pieczywo z mąki pszennej, pieczywo chrupkie, chleb tostowy. kasza kukurydziana i manna, płatki pszenne, ryżowe, ryż biały, makaron z mąki pszennej.	Pieczywo z dodatkiem miodu lub karmelu, rozgotowane: kasza, ryż, makaron pszenny, ryżowy, musli i słodkie płatki z cukrem, ciasta: biszkoptowe, kruche, francuskie, ucierane.



Zalecenia żywieniowe DIETA W CUKRZYCY

Produkty i potrawy zalecane i przeciwwskazane - cd.

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w ograniczonej ilości	Przeciwwskazane
Owoce	Owoce świeże i mrożone	Owoców z wysoką zawartością cukrów (banany, winogrona). Dżemy i przetwory owocowe niskosłodzone, niesłodzone.	Dżemy i przetwory owocowe słodzone (syropy, soki, konfitury). Owoce suszone, kandyzowane, w syropach, z puszek, w czekoladowych polewach.
Warzywa	Wszystkie warzywa w postaci surowej i gotowanej. Warzywa kiszone, mrożone. Pasty warzywne wysokogatunkowe.		Warzywa konserwowe, marynowane. Warzywa smażone na głębokim tłuszczu.
Ziemniaki	Ziemniaki gotowane, pieczone, puree (bez dodatków masła i śmietany).		Ziemniaki smażone na głębokim tłuszczu np. frytki, placki ziemniaczane. Ziemniaki w postaci puree z masłem.
Mleko i produkty mleczne	Mleko (0,5-2%), mleko zsiadłe, jogurt naturalny, jogurt grecki, kefir, maślanka, ser biały chudy/półtłusty, serki homogenizowane, serki ziarniste, kanapkowe o obniżonej zawartości tłuszczu. Napoje roślinne (np. ryżowe, migdałowe, ważne aby napoje były bez dodatku cukru oraz wzbogacane w wapń).	Jogurty owocowe z niską zawartością cukru, sery żółte, sery mozzarella, sery pleśniowe, ser typu feta.	Mleko tłuste, skondensowane, zabielać do kawy, śmietana, sery: tłuste, do smarowania typu „fromage”, sery topione, słodzone desery mleczne, śmietana, jogurty owocowe z wysoką zawartością cukru.
Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory	W zależności od tolerancji np. soczewica, ciecierzycy, fasola, bób, groch. Przetwory np. tofu, humus tempeh.		



Zalecenia żywieniowe DIETA REDUKCYJNA

Produkty i potrawy zalecane i przeciwwskazane - cd.

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w ograniczonej ilości	Przeciwwskazane
Mięso, wędliny, ryby, owoce morza, jaja	Mięso chude: cielęcina, indyk, kurczak, konina, wołowina, królik, dziczyzna, wędliny chude: szynka wołowa, drobiowa, polędwica drobiowa, ryby gotowane/ pieczone: dorsz, flądra, mintaj, morszczuk, pstrąg strumieniowy, sandacz, sola, szczupak, jaja kurze.	Chudy schab, polędwica wołowa, kabanos drobiowy. Tłuste ryby: łosoś, śledź, makrela, węgorz, halibut.	Tłuste gatunki mięsa: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, wszystkie podroby, tłuste, drobno mielone, salami, pasztety, pasztetowa, parówki, boczek, kiełbasy, tłuste, ryby smażone na maśle, panierowane, krewetki, kawior, kalmary, małże, jajecznica na maśle, boczku, słoninie, smalcu, konserwy, ryby w oleju, śledzie, panga.
Tłuszcze	Roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy (można spożywać na surowo i poddawać obróbce termicznej), olej lniany.	Oleje: słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, z pestek wino- gron (zaleca się spożywać na surowo), margaryny miękkie o obniżonej zawartości tłuszczu.	Masło, słonina, smalec, margaryny utwardzone.
Cukier, słodycze i desery		Sałatki owocowe, musy, galaretki owocowe, kisiele bez dodatku cukru, gorzka czekolada, biszkopty z białek, ciasta drożdżowe.	Miód, słodycze, ciasta z masami, czekolada mleczna lub owocowa, batony, wafelki z nadzieniem, chałwa i desery tłuste, faworki, ciasta francuskie, torty, kruszaki, serniki.
Nasiona, pestki, orzechy, i ich przetwory		W ograniczonych ilościach, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, migdały, nasiona słonecznika, dyni, siemię lniane, nasiona chia. Masła orzechowe 100%.	Orzechy z solą, w polewach czekoladowych.



Zalecenia żywieniowe DIETA REDUKCYJNA

Produkty i potrawy zalecane i przeciwwskazane - cd.

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w ograniczonej ilości	Przeciwwskazane
Zupy	Zupy czyste, jarzynowe, na wywarach warzywnych.	Zupy na chudych wywarach mięsnych, podprawiane jogurtem lub chudym mlekiem.	Zupy podprawiane zasmażkami i śmietaną, na wywarach z kości.
Potrawy mięsne i rybne	Gotowane, duszone, pieczone w folii lub pergaminie.	Mięso (soute) smażone w niewielkiej ilości tłuszczu.	Mięsa panierowane, smażone w głębokim tłuszczu.
Potrawy z mąki i kaszy	Kasze grube gotowane na sypko.	Zacierki i kluski, pierogi z mąki razowej.	Smażone, kluski francuskie, rozgotowane potrawy z mąki, pierogi leniwe, pyzy, naleśniki.
Sosy	Sosy do sałatek na bazie soku z cytryny, niewielkiej ilości oleju lub jogurtu i ziół.	Tzw. „sosy własne” o smaku łagodnym nie podprawiane mąką.	Ostre, na zasmażkach, zaprawiane śmietaną, masłem, żółtkiem, na tłustych wywarach mięsnych.
Napoje	Woda mineralna niegazowana lub gazowana, herbata (owocowa, zielona, czarna, biała) bez cukru, kawa bez cukru, soki warzywne, herbata owocowa (bez cukru), napary ziołowe.	Soki owocowe rozcieńczane, kompoty.	Soki owocowe, nierozcieńczane, wody smakowe, słodkie napoje gazowane i niegazowane z dodatkiem cukru, napoje energetyczne, czekolada do picia, napoje alkoholowe.
Przyprawy	Łagodne: np. sok z cytryny, koperek, zielona pietruszka, kminek, cynamon, wanilia, oregano, bazylija, przyprawy korzenne.	Sól, przyprawy ostre np. chili.	Majonez, kostki rosółowe, gotowe sosy (zawierają dużo soli), ocet, produkty typu instant.



Zalecenia żywieniowe DIETA REDUKCYJNA

Przykładowe posiłki:

ŚNIADANIE:

Cynamonowa owsianka z owocami i orzechami

Płatki owsiane

Mleko 1,5 %

Orzechy włoskie

Jabłko

Cynamon

Wykonanie: Płatki owsiane wraz z cynamonem gotuj na mleku. Gotowe płatki przełóż do miski, dodaj starte jabłko i orzechy.

2 ŚNIADANIE:

Kanapki z pastą z twarogu i warzywami

Pieczywo żytnie

Twaróg półtłusty

Jogurt naturalny

Natka pietruszki

Sól, pieprz

Papryka, pomidor

Wykonanie: Twarożek rozdrobnij widelcem, dodaj posiekaną natkę pietruszki, przyprawy oraz jogurt naturalny. Pastą posmaruj pieczywo i ułóż warzywa na kanapce.

OBIAD:

Pieczony dorsz z ziemniakami i warzywami

Filet z dorsza

Zioła prowansalskie, czosnek

Cytryna

Oliwa z oliwek

Ziemniaki

Brokuły

Wykonanie: Filet z dorsza dopraw ziołami prowansalskimi, przeciśniętym przez praskę czosnkiem, sokiem z cytryny i oliwą. Rybę zawiń w folie i piecz w piekarniku. Ziemniaki oraz brokuły ugotuj. Rybę podawaj z ziemniakami i brokułami.

PODWIECZOREK:

Jogurt z borówkami

Jogurt naturalny

Borówki amerykańskie

Wykonanie: Wymieszaj jogurt z owocami.

KOLACJA:

Sałatka z pieczoną ciecierzycą, kalafiolem i kaszą

Kalafior

Cebula

Oliwa

Ciecierzycy z puszki

Natka pietruszka

Sok z cytryny

Czosnek

Sól i pieprz, mielony kminek, płatki chili, pasta tahini, woda

Wykonanie: Podziel kalafiora na różyczki, cebulę pokrój w piórka. Warzywa przełóż na blachę, polej oliwą, oprósz solą i pieprzem. Wstawić do piekarnika i piecz do zrumienienia. Ciecierzycę odsącz z zalewy. Kaszę ugotuj. Natkę pietruszki posiekaj. Z pasty tahini, wody, soku z cytryny, czosnku przeciśniętego przez praskę oraz przypraw przygotuj sos. Pieczony kalafior razem z cebulą wymieszaj z ciecierzycą, kaszą, dodaj natkę pietruszki i sos, ponownie wymieszaj.