



## DIETA DLA POCZATKUJĄCYCH

**ŚNIADANIE** zazwyczaj jest pieczywo z wędliną, żółtym serem itp. zamieniamy na:

- musli, płatki zbożowe, płatki owsiane,
- jajka, ser biały,
- ciemne pieczywo żytnie,
- owoce zamiast cukru,
- warzywa.

**DRUGIE ŚNIADANIE:** zazwyczaj kanapki albo, słodczyce zamieniamy na:

- suchy prowiant:
  - ciemne pieczywo,
  - puszka tuńczyka,
  - chuda wędlina,
  - jajka,
  - owoce,
  - warzywa,
- wersja w pojemniku:
  - kasza gryczana,
  - ryż,
  - porcja drobiowego mięsa,
  - biały ser zmieszany z ryżem i jabłkiem,
  - warzywa,
  - oliwa z oliwek,

### **TYPOWY OBIAD**

zostawiamy: porcję kaszy, ziemniaków, ryżu, porcję mięsa, ryby, surówkę.  
Zmieniamy sposób przyrządzenia - bez tłuszczu smażonego.

### **KOLACJA**

jemy: np. makaron razowy, mięso drobiowe, jajka, warzywa.

Zamiast PODJADANIA NOCNEGO I WIECZORNEGO PRZY TELEWIZJI jemy: mięso, ryby, ser biały, oliwa, warzywa.

### **Z diety stopniowo powinno się wykluczyć:**

- cukier biały, który zamieniamy na owoce, suszone owoce,
- pieczywo białe-zamieniamy na razowe,
- margaryny na; masło, oliwę z oliwek, nasiona, pestki, orzechy,
- nabiał tłusty-zamieniamy na chudy,
- frytki, chipsy, słodczyce.

### **SPOSOBY PRZYRZĄDZANIA:**

- mięso: gotowanie, grillowanie, duszenie, pieczenie,
- ziemniaki, makarony, kasze: gotowanie,
- warzywa: gotowane lub na surowo, doprawiane oliwami,

## PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

### 1. ŚNIADANIE

- Płatki owsiane 50g
- Owoce
- Orzechy / migdały / oliwa z oliwek
- Jaja (omlet ,jajecznicą)

### 2. II ŚNIADANIE

- Chleb razowy żytni
- piersi indyka / kurczaka
- orzechy / migdały
- warzywa

### 3. OBIAD

- ryż brązowy / kasza / makaron pełnoziarnisty (DO WYBORU)
- pierś z kurczaka
- oliwa z oliwek
- warzywa

### 4. PODWIECZOREK

- shake maślanka (kefir, jogurt naturalny) ,
- banan ( jagody, truskawki OWOCE O NISKIM Ig)

### 5. KOLACJA

- ser biały chudy /mięso białe/
- wędliny chude / ryby
- warzywa sezonowe
- oliwa z oliwek / orzechy / migdały

## UWAGI

1. Odstępy między posiłkami ok. 2,5 - 4 godzin. Pierwszy posiłek zaraz po przebudzeniu (do 40 minut po wstaniu z łóżka).
2. Jeśli jemy jaja lub makrelę to w sumie max 2 razy dziennie, aby nie przesadzić z tłuszczami. W posiłkach gdzie wypadłyby te produkty, rezygnujemy ze źródła tłuszczu np. oliwy.
3. Pijemy ok. 2 - 3l wody niegazowanej w ciągu dnia.
4. Warto też zaopatrzyć się w plastikowe pojemniczki na żywność tak, aby dieta przebiegała bez zbędnych komplikacji i można było zabrać posiłek ze sobą. Jeden raz

w ciągu dnia źródłem węglowodanów może być pieczywo żytnie pełnoziarniste (wtedy możemy wsadzić mięso do kanapki)

5. **ĆWICZENIA muszą być nieodłącznym elementem cyklu redukcyjnego**, należy go wykonywać **2 - 3 razy** w tygodniu po 30 - 45 minut (z tygodnia na tydzień wydłużamy jego czas do osiągnięcia górnego pułapu).
6. Przed rozpoczęciem diety dokonujemy pomiarów różnych części ciała w cm (szczególnie pas, biodra, udo) i ważymy się (pomiaru wagi dokonujemy po przebudzeniu i wizycie w toalecie na tym samym sprzęcie pomiarowym). Pomiarów dokonujemy średnio raz na 2 tygodnie.
7. Potrawy grillujemy, smażymy beztłuszczowo, bądź gotujemy.