

ŻYWIENIE W DZIECI ODCHUDZAJĄCEJ

PRODUKTY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	• pieczywo pełnoziarniste • kasze gruboziarniste	• pieczywo jasne, bułki • pieczywo cukiernicze • makaron • kasza manna • mąka, potrawy mączne
PRODUKTY MLECZNE	• mleko 0,5% tłuszczu • maślanka, kefir • chudy jogurt naturalny • chudy ser twarogowy	• mleko 3,5% tłuszczu • jogurty owocowe • sery topione • sery dojrzewające
MIĘSO, RYBY, PRZETWORY	• kurczak bez skóry • indyk bez skóry • chude wędliny drobiowe • polędwica • dorsz • mintaj • flądra	• tłuste mięsa • wieprzowina, baranina • mięso z kaczek i gęsi • pasztety • kiełbasy • parówki • tłuste ryby
TŁUSZCZE	• oleje roślinne • oliwa z oliwek • margaryny nisko-tłuszczowe	• smalec • słonina, boczek • margaryny twarde • tłusta śmietana • majonez
WARZYWA	• ogórki • rzodkiewki • kapusta • szpinak • pomidory • kalafior • marchew	• fasola • bób • soja
OWOCE	• arbuzy • grejpfruty • truskawki • pomarańcze	• winogrona • banany • maliny • śliwki • czarne porzeczki
SŁODYCZE	• sorbety owocowe bez cukru	• słodycze i cukier
NAPOJE	• woda mineralna • kawa i herbata bez cukru • napoje typu light • soki warzywne	• napoje alkoholowe • piwo • słodkie soki owocowe • napoje typu cola

5. GYROS Z WARZYWAMI (1. faza diety)

Składniki dla 2 osób

- 300 g filetu z piersi kurczaka
- 10 pieczarek
- 1 czerwona papryka
- 3 ogórki kiszzone
- 1 cebula
- 1 pomidor
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- curry
- bazylia
- oregano
- pieprz
- sól



Wykonanie

1. Pierś z kurczaka myjemy, osuszamy i kroimy w cienkie paseczki.
2. Mięso przyprawiamy curry, bazylią, oregano, pieprzem oraz solą.
3. Pieczarki myjemy, obieramy, bardzo drobno kroimy i gotujemy przez kilka minut w niewielkiej ilości wody, żeby były miękkie.
4. Paprykę myjemy, wydrążamy gniazda nasienne, a miąższ kroimy w paski.
5. Ogórki kroimy w kostkę.
6. Cebulę obieramy, myjemy i drobno siekamy.
7. Pomidora myjemy, sparzamy, obieramy ze skórki i kroimy w małą kostkę.
8. Filet z piersi kurczaka smażymy przez około 10-15 minut na patelni, na oliwie z oliwek.
9. Dodajemy warzywa i całość dusimy do momentu, aż wszystko będzie miękkie.

DIETA ROZŁĄCZNA

Dieta rozłączna stanowi dosyć szeroko stosowaną i modną dietę, która pozwala na ubytek masy około 2 do 3 kg tygodniowo.

Autorem diety jest doktor Hay. Jako podstawę zastosował podział wszystkich produktów żywnościowych na 3 grupy.

1. PRODUKTY NEUTRALNE:



- ➔ sery o zawartości tłuszczu przekraczającej 50%
- ➔ śmietana
- ➔ twaróg
- ➔ wędliny
- ➔ tłuszcze: oliwa, olej, masło
- ➔ warzywa liściaste: kapusta, sałata
- ➔ orzechy
- ➔ miód
- ➔ zioła

2. PRODUKTY BIAŁKOWE:



- ➔ nabiał: jaja, mleko, jogurt, sery o zawartości tłuszczu nieprzekraczającej 50%
- ➔ mięso: czerwone, drobiowe, dziczyzna
- ➔ ryby, owoce morza
- ➔ fasola, soja
- ➔ owoce (oprócz bananów)

3. PRODUKTY WĘGLOWODANOWE:

- ➔ pieczywo
- ➔ makaron, ryż, kasze
- ➔ ziemniaki
- ➔ banany

Zalecenia

1. Nie wolno łączyć ze sobą produktów z grup białkowej oraz węglowodanowej.
2. Zarówno produkty z grupy białkowej, jak i węglowodanowej można łączyć z produktami z grupy neutralnej.
3. Należy spożywać 3 posiłki dziennie oraz 2 małe przekąski, np. owoce.
4. Jeden posiłek w ciągu dnia powinien składać się wyłącznie z owoców.
5. Trzeba wykluczyć z diety: alkohol, kawę, czarną herbatę, słodczyce, cukier oraz sól.
6. Należy wypijać co najmniej 2 litry płynów dziennie.