



PROPOZYCJA DIETY 1500 KCAL

Rodzaj jedzenia:	Ilość na 1 dzień	Uwagi:
Pieczywo:	4 kromki razowego chleba Ok. 40 g/szt	Oznaczony 3-4 na skali jasny-ciemny chleb 2 chrupkie chlebki= 1 kromka chleba 
Kasza, płatki zbożowe:	1 dl (ok. 40 g) kaszy lub płatków śniadaniowych	Marka Nøkkelhull 
Mleko, mleko kwaśne, jogurt:	4 dl dziennie	0.7 % tłuszczu/dl lub 100g Wybieraj produkty bez dodanego cukru
Obkłady do chleba:	2 plasterki lekkiego sera żółtego (20g) 2 plasterki czystej wędliny (30g)	Wybierz inny obklad z listy
Owoce drzewiaste i jagodowe:	2 szt.	Różnicuj to, co jesz 2 dl owoców jagodowych =1 owoc drzewiasty ½ awokado = 1 owoc drzewiasty 1 dl soku = 1 owoc drzewiasty
Ziemniaki, ryż, makaron, bulgur, kuskus, gryka:	2 ziemniaki lub 1 dl gotowanego (1/2 dl /30g surowego) makaronu, ryżu lub tym podobnego	Położ to najlepiej na talerzu zgodnie z modelem redukcji wagi (patrz druga strona)
Mięso, ryby, drób, jajka:	1 porcja po 125g surowej wagi (ok. 100 g wagi po przyrządzeniu).	Położ to najlepiej na talerzu zgodnie z modelem redukcji wagi
Warzywa:	Dowolna ilość, co najmniej 5 dl dziennie. Wybierz najlepiej ½ dl roślin strączkowych dziennie (np. fasola, ciecierzycy, groch, soczewica.)	Różnicuj między gotowanymi i surowymi warzywami/sałatkami. Położ to najlepiej na talerzu zgodnie z modelem redukcji wagi
Tłuszcze jadalne:	1 łyżeczka miękkiej margaryny 1 łyżeczka oleju 20 g margaryny lekkiej	Wybieraj margaryny lekkie/w płynie lub olej przy przyrządzaniu posiłków. Używaj margaryny lekkiej na chlebie.
Tran:	1 łyżeczka tranu lub kapsułki z tranem	Tran jest ważny ze względu na zawartość witaminy D i kwasów tłuszczowych omega 3

- Pij wodę do posiłków i aby ugasić pragnienie
- Jeżeli bardzo szybko spadasz na wadze i jesteś bardzo głodny, możesz zjeść dodatkową kromkę chleba lub trochę więcej ziemniaków, ryżu lub makaronu.

Ty sam/a decydujesz, jak rozdzielasz jedzenie w ciągu dnia. My proponujemy, jak możesz podzielić posiłki, aby to sprzyjało redukcji wagi.

Aby spalanie było szybsze, a poziom cukru we krwi stabilny, ważne jest, abyś spożywał/a kilka posiłków w ciągu dnia. To może też sprawić, że będziesz mniej odczuwać głód.

Nie należy jeść później niż 2 godziny przed położeniem się spać wieczorem.

Śniadanie

1 porcja owsianki sporządzonej z 1 dl płatków owsianych i 2-3 dl wody.
2 dl mleka/ mleka kwaśnego/jogurtu

Lunch

2 kromki chleba z cienką warstwą lekkiej margaryny i obkładem
2 dl sałatki lub całych/pokrojonych warzyw

Obiad

2 ziemniaki/1 dl gotowanego ryżu/ 1-1 ½ dl gotowanego makaronu
100g przyrządzonego mięsa, ryby, kurczaka lub 2 dl gotowanej fasoli /soczewicy
Co najmniej 3 dl warzyw. Różnicuj warzywa i jedz je surowe, gotowane, z woka lub zapiekane w piekarniku. Do sałatki możesz dodać trochę dressingu z oleju/octu winnego. Do obiadu możesz spożyć 1 dl chudego sosu. Jeżeli sam/a przyrządzasz sos, możesz go zrobić z wywaru i zagęścić mąką/skrobią kukurydzianą



Kolacja

2 kromki chleba z cienką warstwą lekkiej margaryny i obkładem
1 szklanka mleka/ mleka kwaśnego/jogurtu

2 owoce rozdzielone dowolnie w ciągu dnia

Podwieczorek / przerwa na kawę: Unikaj cukru w kawie i herbatce. Jeżeli pijesz herbatę/kawę z mlekiem, używaj mleka odtłuszczonego 0.7 %. Ciasteczka/ suszone owoce/ daktyle i orzechy zawierają dużo kalorii, należy ograniczyć ich spożywanie i nie jadać ich codziennie.