



PROPOZYCJA DIETY 2000 KCAL

Polsk

Rodzaj jedzenia:	Ilość na 1 dzień:	Uwagi:
Pieczyno:	5 kromek razowego chleba Ok. 40 g/szt.	Oznaczony 3-4 na skali jasny-ciemny chleb 2 chlebki chrupkie=1 kromka chleba 
Kasza, płatki zbożowe:	1 dl (ok. 40 g) płatków owsianych lub zbożowych płatków śniadaniowych	Marka Nøkkelhull 
Mleko, kwaśne mleko, jogurt:	5 dl dziennie	0.7 % tłuszczu/dl lub 100g Wybieraj produkty mleczne bez dodanego cukru
Obkłady do chleba:	2 plasterki lekkiego sera żółtego (po 10g) 2 plasterki czystej wędliny (po 15g) 30g tłustej ryby	Wybierz inny obklad z listy
Owoce drzewiaste i jagodowe:	3 szt.	Różnicuj to, co jesz 2 dl owoców jagodowych= 1 owoc drzewiasty ½ awokado= 1 owoc drzewiasty 1 dl szklanka soku= 1 owoc drzewiasty
Ziemniaki, ryż, makaron, bulgur, kuskus, gryka:	3 ziemniaki średniej wielkości lub 2 dl gotowanego (1dl / 50g 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 150g surowej wagi (ca 125g wagi po przyrządzeniu) 1 jajko	Położ to najlepiej na talerzu zgodnie z modelem redukcji wagi
Warzywa:	Dowolna ilość, co najmniej 5 dl dziennie. Wybierz najlepiej 1 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.

- Pij wodę do posiłków i aby ugasić pragnienie
- Jeżeli nie spadasz na wadze stosując się do tej propozycji diety, możesz zrezygnować z jednego owocu i jednej kromki chleba
- Jeżeli bardzo szybko spadasz na wadze i jesteś bardzo głodny/a, możesz zjeść dodatkową kromkę chleba lub trochę więcej ziemniaków, ryżu lub makaronu.

Ty sam/a decydujesz, jak rozdzielasz jedzenie w ciągu dnia. My przedstawiamy propozycję, 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) 1 dl płatków zbożowych śniadaniowych
2 dl mleka/mleka kwaśnego/jogurtu
1 kromka chleba z cienką warstwą lekkiej margaryny i obkładem do chleba, udekorowana warzywami
- 2) 1 porcja owsianki sporządzonej z 1 dl płatków owsianych i 2-3 dl wody.
2 dl mleka/ mleka kwaśnego/jogurtu
1 kromka chleba z cienką warstwą margaryny i obkładem, udekorowana warzywami

Lunch

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

Obiad

3 ziemniaki/2 dl gotowanego ryżu/ 2-2 ½ dl gotowanego makaronu
125 g przyrządzonego mięsa, ryby, kurczaka lub 3 dl gotowanej fasoli/soczewicy
Co najmniej 3 dl warzyw. Możesz różnicować warzywa i jeść 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, udekorowane warzywami
2 dl mleka/mleka kwaśnego

To możesz dowolnie rozdzielić w ciągu dnia:

3 owoce
1 dl mleka/mleka kwaśnego/jogurtu

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

