

ZALECENIA ŻYWIENIOWE w DIECIE UBOGOENERGETYCZNEJ**DIETA STOSOWANA w otyłości****ZALECENIA DOTYCZĄCE STOSOWANIA DIETY:**

- Dieta **UBOGOENERGETYCZNA** stosowana jest podczas redukcji masy ciała przez stopniowe ograniczenie energii.
- Zapewnia prawidłowe funkcjonowanie organizmu, poprawia samopoczucie, ogranicza uczucie głodu.
- **UWAGA!** Dieta jest ustalana indywidualnie przez lekarza lub dietetyka, samodzielnie ustalona dieta może w niedostateczny sposób pokrywać całodziennie zapotrzebowanie na składniki odżywcze, witaminy i minerały.
- Należy **PAMIĘTAĆ**, by posiłki spożywać o stałych porach, regularnie, w małych objętościach 5 razy dziennie, co 3-4 godziny.
- Należy ograniczyć sól kuchenną (do 3-5 g/ dziennie) oraz ostre przyprawy pobudzające apetyt.
- Zaleca się ograniczenie spożycia tłuszczu do 10 g tłuszczu ‘widocznego’ na dobę (margaryny miękkie, oleje roślinne).
- Należy wypijać około 1,5 litra płynów dziennie (w przypadku nadciśnienia tętniczego i obrzęków towarzyszących otyłości ograniczamy do 1 litra dziennie).
- Korzystnie jest popijać po posiłku.
- Nie należy dojadać między posiłkami.
- Należy rzucić palenie papierosów i wyeliminować inne nalogi.
- Zaleca się systematyczny wysiłek fizyczny.
- Uśmiechnij się :) Śmiech to zdrowie :)

PRZYKŁAD JADŁOSPISU 1300 kcal

- **ŚNIADANIE:** kawa z mlekiem (mleko 0,5% tł. 150ml), chleb graham (70 g), masło (5 g), chuda wędlina (30 g)
- **2. ŚNIADANIE:** jogurt naturalny (150 ml), owoce cytrusowe (100 g)
- **OBIAD:** chudy rosół (100 ml), filet drobiowy (130 g – surowe mięso), ziemniaki (200 g) + mleko (mleko 0,5% tł. 20 ml), włoszczyzna z wody (150 g), sałatka z porów i jabłka (150 g) z jogurtem naturalnym (20 ml)
- **PODWIECZOREK:** czarne jagody, borówki, truskawki (100 g)
- **KOLACJA:** herbata z mlekiem (mleko 0,5% tł. 150 ml), chleb razowy (70 g) z margaryną niskotłuszczową (10 g), twaróg chudy (50 g), surówka z papryki (70 g)

PRODUKTY i POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
PIECZYWO	Chleb razowy, graham, chleb pełnoziarnisty, chleb chrupki, rzadko chleb pszenny, rogalie drożdżowe, bagietki francuskie itp.	Wypieki z dodatkiem cukru, chleb na miodzie, biszkopt z cukrem, ciasta kruche, ucierane
DODATKI DO PIECZYWA	Chude wędliny, najlepiej wyrobu domowego, np. gotowany schab lub filet drobiowy, chude ryby, pasty z mięsa i warzyw, chude ryby, jaja na miękko, jajecznica na parze (jaja 2-3 razy w tygodniu), chude sery twarogowe, w tym homogenizowany, ziarnisty, rzadko dżemy bezcukrowe, ryby tłuste, wędzone	Tłuste wędliny, kiszka, konserwy, mortadele, pasztetowe, salceson, miód, dżemy, marmolady, konfitury, tłuste sery żółte, topione, pleśniowe, typu feta, typu fromage, twarogowe tłuste
OWOCE	Grejpfruty, jabłka, wiśnie, czereśnie, porzeczki, truskawki, maliny, morele, poziomki, mandarynki, pomarańcze, ananas, rzadko banany, śliwki, winogrona, gruszki, mango, porzeczki czarne, owoce suszone	Owoce w syropach, kompoty owocowe, sałatki owocowe dosładzane, galaretki ze śmietaną i cukrem
WARZYWA	Wszystkie, w umiarkowanej ilości: groch, fasola, groszek zielony, kukurydza	Stare, z dodatkiem majonezu i sosów na bazie majonezu, śmietany, cukru, żółtek
ZIEMNIAKI	W umiarkowanej ilości: gotowane w całości, purée, pieczone	Smażone, frytki, chipsy, placki ziemniaczane, pyzy, kopytka itp.
NAPOJE	Wody mineralne niegazowane, mleko chude 0,5% tł., jogurt chudy, kefir chudy, koktajle mleczno-owocowe bez cukru, herbaty czarne, zielone, białe, czerwone, owocowe, ziołowe, kawa naturalna słaba bez cukru, kawa zbożowa, a soki i napoje - niesłodzone z owoców i warzyw	Napoje dosładzane cukrem, kakao naturalne, czekolada płynna, mocna kawa, tłuste mleko, z dodatkiem śmietanki, napoje alkoholowe, soki i napoje dosładzane cukrem, napoje gazowane, typu cola, pepsy
ZUPY i SOSY	Jarzynowe czyste, niezabielane, bez zasmażki i innych dodatków (pomidorowa, barszcz czerwony, ogórkowa, grzybowa, czyste - niezabielane)	Zupy esencjonalne na tłustych wywarach, zagęszczane zasmażkami, dużą ilością śmietany, żółtkami, zupy owocowe dosładzane cukrem
DODATKI DO ZUP	Najlepiej bez dodatków, rzadko: ryż brązowy, makaron pełnoziarnisty, kasze, ziemniaki, fasola, groch, soczewica	Duże ilości pieczywa, makaronów, kasz, groszek ptysiowy, kluski francuskie, biszkoptowe i inne
MIEŚSO	Chude mięso: drób (bez skórki), cielęcina, królik, chuda wieprzowina (schab), chude ryby, w mniejszej ilości mięsa 'krwiste': wołowina, polędwica wieprzowa	Tłuste gatunki mięs: wieprzowina, podroby, tłuste ryby: łosoś, węgorz, śledź, szprot, tołpyga, sum
DESERY	Kompoty niesłodzone, kisiele i galaretki owocowe niesłodzone (słodzik), serki homogenizowane z owocami świeżymi, jabłka pieczone, surówki owocowe, desery mleczne z chudego mleka	Wszystkie desery z cukrem, miodem, z dużą ilością tłuszczu i cukru, ciasta francuskie, pączki, faworki, wafle, orzechy, chałwa, czekolada, batony itp.
PRZYPRAWY	Łagodne, sok z cytryny, koperek, pietruszka, czosnek, cebula, majeranek, kminek, bazylija, oregano, tymianek, papryka słodka, pieprz ziołowy, ocet winny, liść laurowy, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, w bardzo małej ilości sól	Bardzo ostre, papryka ostra, chili, pieprz, ocet, musztarda, sól w większych ilościach