

PRODUKTY ZALECANE, ZALECANE W OGRANICZONYCH ILOŚCIACH I NIEWSKAZANE DLA OSÓB Z NADWAGĄ I CHORYCH NA OTYŁOŚĆ

PRODUKTY ZALECANE

PRODUKTY OGRANICZANE

PRODUKTY NIEZALECANE

MIĘSO I PODROBY



gotowane, pieczone, duszone, grillowane: indyk, kurczak (bez skóry), cielęcina, chuda wołowina, dziczyzna, królik warzywne, chude wywary mięsne

wędlina drobiowa, schab

mięso z widocznym tłuszczem, kaczki, gęsi, kiełbasy, pasztety, kabanosy, salami, parówki bekon, podroby, salcesony, wywar na kościach i tłustym mięsie

RYBY I PODROBY



ryby (z rusztu, pieczone, gotowane bez skóry), wybieraj ryby o najniższej zawartości kalorii, takich jak: mintaj, okoń, pstrąg, szczupak, amur, dorsz krewetki, kraby

małże, homary, ryby wędzone, ryby o wysokiej zawartości tłuszczu: łosoś, węgorz, śledź, tuńczyk

ryby smażone, szczególnie w panierce, przetwory rybne w olejach, smażone krewetki, kalmary, ikra

NABIAŁ



mleko (0-2% tłuszczu), jogurty naturalne, kefir (odtłuszczony), chude sery i twarogi, białko jajek

mleko, jogurt, kefir (półtłuste), sery twarogowe półtłuste

pełne mleko, śmietana, mleko skondensowane, zabielać do kawy, sery tłuste, jogurt, kefir (pełnotłusty), serki i jogurty smakowe

WARZYWA I OWOCE



warzywa świeże – najlepiej sezonowe lub mrożone, owoce świeże szczególnie drobnopestkowe: jeżyny, maliny, porzeczki, truskawki, borówki, agrest, melony, arbuzy, morele, brzoskwinie, jabłka, grejpfruty

ziemniaki, marchewka i buraki gotowane, bób, kukurydza, groszek zielony, fasola, groch, soczewica, awokado

**pamiętaj, że ze względu na dużą zawartość cukrów prostych owoców nie można jeść bez ograniczeń, zalecana ilość owoców na diecie redukcyjnej to 150 g.*

frytki, ziemniaki, warzywa smażone na tłuszczu, warzywa solone i konserwowe owoce: winogrona, banany, niektóre śliwki, owoce suszone, konserwowe w słodkich syropach

PRODUKTY ZBOŻOWE



pieczywo razowe, owsianka, ryż dziki, makaron z mąki razowej, kasze gruboziarniste: jęczmienna, gryczana, pumpernikiel

maca, płatki kukurydziane bez dodatku cukru, musli bez dodatku substancji słodzących

rogaliki francuskie, pieczywo cukiernicze, białe pieczywo, biały ryż, produkty mączne typu: pierogi, kluski, naleśniki

PRODUKTY ZALECANE, ZALECANE W OGRANICZONYCH ILOŚCIACH I NIEWSKAZANE DLA OSÓB Z NADWAGĄ I CHORYCH NA OTYŁOŚĆ

PRODUKTY ZALECANE

PRODUKTY OGRANICZANE

PRODUKTY NIEZALECANE

TŁUSZCZE



głównie do sałatek jako dodatek dressingu (max. 10g): olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany, olej słonecznikowy, sojowy, wysokogatunkowe margaryny miękkie, masło

smalec, tój, tłuszcz spod pieczenia, margaryny twarde

ORZECHY I NASIONA



migdały

orzechy laskowe, ziemne, pistacjowe, brazylijskie,

orzechy kokosowe i solone

*pamiętaj, że orzechy są wysokokaloryczną przekąską i można spożywać ich niewielkie ilości 30 g orzechów włoskich to 194 kcal)

NAPOJE



woda, herbaty zielone, owocowe, ziołowe (napar z siemienia lnianego, babki płesznika, pokrzywy, czystka), soki warzywne

kawa, soki owocowe – najlepiej rozcieńczone wodą (pół/na pół) lub świeżo wyciskane; maksymalne spożycie 250 ml

słodzone soki owocowe, słodzone napoje, napoje alkoholowe

PRZYPRAWY I SOSY



pieprz, musztarda, zioła, przyprawy korzenne, koncentrat pomidorowy, sosy sałatkowe niskotłuszczowe (na bazie chudego jogurtu) sok z cytryny

sól, majonezy, sosy i kremy sałatkowe, sosy do ryb i mięs zawierające tłuszcz, sól i cukier, ketchup, sos sojowy

INNE PRODUKTY



sorbety, galaretki, budynie na chudym mleku

ciasta i ciasteczka przygotowane na tłuszczach nienasyconych i mące pełnoziarnistej, ciastka owsiane bez cukru, kutia

lody, kremy, budynie na tłustym mleku, sosy na śmietanie, tort, przemysłowe wyroby cukiernicze, czekolada, toffi, karmelki, chałwa, marcepany, nugat