

NAJWYŻSZĄ WARTOŚCIĄ JEST ZDROWIE!



Dieta jest środkiem, który pozwoli Ci osiągnąć Twój cel: dobry stan zdrowia.

Zasady Twojego sukcesu:

1. Spożywaj posiłki 4-5 razy dziennie - systematyczność się opłaca!

Pamiętaj o śniadaniu!

2. Pamiętaj o surowych warzywach (4 porcje dziennie), produktach z pełnego ziarna - produkty bogate w wit. B i błonnik;

3. Pamiętaj o dobrych tłuszczach - ryby, oliwa z oliwek (do sałatek, nie do smażenia);

4. Mleko bogate w laktozę (cukier o wysokim IG) zamień na naturalne produkty fermentowane (jogurty, kefiry, maślanki);

5. Ogranicz spożywanie soli zawartej w dużej ilości w produktach marynowanych, konserwach, produktach wędzonych, serach żółtych. Nie dosalaj. Sól zamień na bazylię.

6. Jedz produkty naturalne, dobre dla twojego zdrowia

7. Unikaj produktów wyrabianych z białej mąki, które bardzo podnoszą poziom cukru we krwi!!!

8. Gotowane warzywa mają wysoki IG

oraz ŁG szczególnie marchew, ziemniaki i buraki. Potrawy bardziej rozgotowane powodują szybszy wzrost stężenia glukozy we krwi. Stosuj gotowanie na półtwardo (żeby produkty nie były rozgotowane, miękkie).

9. Produkty o wysokim IG = o dużym tempie wchłaniania, łączymy z białkami bądź tłuszczami, które spowalniają ich wchłanianie.

10. Najwięcej fruktozy mają banany i winogrona - unikaj ich w diecie.

11. Stosuj gotowanie na parze, pieczenie, grillowanie na tackach, gotowanie w wodzie (nie dodawaj tłuszczu do gotowania na parze, pieczenia, grillowania). Patelnię wyrzuć do kosza!

12. Smażone potrawy wyrzuć ze swojego jadłospisu.

13. Tłuszcze, np. łyżeczkę oliwy stosuj bezpośrednio do gotowych potraw

14. Unikaj alkoholu - zagrożenie hipoglikemią!

15. Pamiętaj o aktywności fizycznej - 30 minut spaceru dziennie.

mgr dietetyk Karolina Borkowska