



02

Etap 2
Żywnienie
selektywne

Etap 2 Żywnienie selektywne

wprowadzenie białek zwierzęcych



Przyprawy na dzień

- Sól, pieprz, substancje aromatyczne, zioła, przyprawy korzenne
- sos francuski: sól, pieprz, ocet + sok z cytryny (1 łyżka), ostra musztarda (1 łyżeczek), oliwa z oliwek i/lub olej rzepakowy (1-2 łyżki)
- Możesz zastąpić 1 łyżkę oliwy z oliwek 1 łyżką świeżej niskotłuszczowej śmietany.

Przygotowanie warzyw

- Warzywa mogą być spożywane (bez dodatku tłuszczu)
- nieprzetworzone (surowa rzodkiewka lub pędy selera z gruboziarnistą solą)
- w formie sałatki (cykorია, pomidor, kalafior, portulaka + przyprawy)
- przetworzone (gotowane, gotowane na parze, duszone)

Ważne: Sól jest niezbędna. Nie zapominaj o odpowiednim soleniu warzyw.

Przygotowanie mięsa i ryb

Ryby, mięso i drób powinny być przygotowywane bez dodatku tłuszczu. Piecz, smaż na grillu, gotuj we wrzątku, na parze lub w bulionie, piecz w folii.

Dozwolone napoje

- woda niegazowana lub gazowana
- zielona lub słaba czarna herbata
- kawa bezkofeinowa lub słaba zwykła
- herbaty ziołowe, napary

Wszystkie te napoje muszą być spożywane bez użycia cukru.

Można używać słodzika do chwili odzwyczajania się od słodkiego smaku.



Co po etapie 2?

Nowy etap 1

Lub przejście do etapu 3 (etap żywienia progresywnego) obowiązkowego, gdyż stabilizuje Twoją wagę.

odwiedź naszą stronę
www.eurodieta.pl

Zasady żywienia selektywnego.

Etap 2 charakteryzuje ograniczenie węglowodanów i tłuszczów, z naciskiem na spożywanie białek zwierzęcych (mięso, ryby, drób) w jednym lub w dwóch posiłkach.

Ten etap zapewnia dobrej jakości utratę wagi z zachowaniem masy beztłuszczowej.

Miejsce etapu 2

Etap 2 jest następstwem Etapu 1

Etap 2 występujący po etapie żywienia białkowego, jest niezbędny by dalej tracić na wadze. Spożywanie węglowodanów bezpośrednio po zakończeniu etapu 1 powoduje nagłe zwiększenie wydzielania insuliny co prowadzi do gromadzenia się tłuszczu i ponownego przybrania na wadze.

Etap 2 jest kluczowym etapem

w procesie chudnięcia. W porozumieniu z lekarzem lub farmaceutą możesz zdecydować kiedy możesz zakończyć etap 2. Ten etap nie ma limitu czasowego.

Etap 2 jest etapem pośrednim

Chcesz przyspieszyć swoje chudnięcie. Możesz wrócić do etapu 1.

Zbliżasz się do swojego celu
lub chcesz zrobić sobie przerwę.
Ważne jest by przejść do etapu żywienia
progresywnego (etap 3). Tylko ten etap służący
do zmiany nastawienia może pomóc
ustabilizować Twoją wagę.





etap 2

Twój dzień:

Śniadanie:

1 produkt Eurodiety
1 napój bez cukru

Obiad:

1 posiłek typu 1

Przekąska:

1 produkt Eurodiety

Kolacja:

1 posiłek typu 2

Dozwolone warzywa i sałatki, świeże i mrożone

lista 1 tyle na ile masz ochotę, ale bez przesady, urozmaicaj spożywanie warzyw

Szparagi
Bakłażany
Brokuły
Pędy selera
Grzyby
Zielona kapusta
Sałata pekińska
Kalafior
Ogórek
Korniszony

Rukiew wodna
Cykoria
Szpinak
Koper włoski
Szczaw
Zielona papryka
Portulaka
Rzodkiewka
Sałata
Soja

lista 2 według zaleceń Twojego lekarza lub farmaceuty

Burak cukrowy
Kard
Czerwona kapusta
Brukselka
Fasola
Rzepa
Por
Mniszek lekarski
Salsefia
Pomidor



Ważne

Wszystkie pokarmy zawierające węglowodany, wina i inne alkohole są surowo zabronione.



Posiłki etapu 2

1 Posiłki etapu 1 najlepsze w porze obiadu

Surowe warzywa z listy 1
1 porcja białka bezmlecznego
Wybrane warzywa z listy 1 lub 2



Jeśli Twój lekarz lub farmaceuta wyrazi zgodę, możesz zażyć dodatkową saşetkę o dowolnej porze dnia pod koniec posiłku jako deser lub w wypadku napadu głodu.

2 Posiłki etapu 2 najlepsze wieczorami 1 produkt Eurodiety

Warzywa przetworzone lub surowe (najlepiej wybrane z listy 1)

Posiłki etapu 3 dozwolone w przypadku wyjścia do restauracji lub w gości.

Surowe warzywa wybrane z listy 1
Skorupiaki lub owoce morza
Wędzona ryba

Zamienniki:

Jedna porcja białka bezmlecznego to:

- 4 cienkie plasterki gotowanej chudej szynki
- 2 jajka
- 150g cielęciny, chudej wołowiny, koniny, drobiu bez skóry, królika, dziczyzny
- 120g innego mięsa (wieprzowiny, jagnięciny)
- 200g ryby, skorupiaków, owoców morza
- 250g tofu



Kilka rad:

3 produkty Eurodiety dziennie

Codziennie musisz spożywać 3 produkty Eurodiety, aby uzupełnić spożycie białka. Pod żadnym pozorem nie zmniejszaj tej ilości. W porozumieniu z Twoim lekarzem lub farmaceutą wybierz rodzaj posiłku, spożywanego w ramach dwóch dań głównych, najlepiej dopasowanych do Twoich potrzeb.



Jaki rodzaj posiłku?

Zazwyczaj spożywa się jeden posiłek typu 1 jako obiad oraz jeden posiłek typu 2 jako kolacja. Możliwe jest też spożycie jednego posiłku typu 1 w ramach obiadu oraz zredukowanie ilości białek zwierzęcych zawartych w posiłku wieczornym i uzupełnienie go jednym produktem Eurodiety (w ramach deseru).

Typ 3: posiłki te są dozwolone raz lub dwa razy na tydzień, skorupiaki i owoce morza powinny być spożywane w rozsądnych ilościach.