



Przyprawy

Sól, pieprz, musztarda, substancje aromatyczne, ocet, sok z cytryny, oliwa z oliwek i/lub olej rzepakowy.

Zawartość tłuszczu

Jedna porcja tłuszczu jest równa:

Oliwa, olej rzepakowy, olej z orzechów: 1 łyżka

Masło lub margaryna: 10g

Masło lub margaryna z obniżoną zawartością tłuszczu: 20g

Świeża śmietana: 1 łyżka

Świeża śmietana o obniżonej zawartości tłuszczu: 2 łyżki

Warzywa

Wszystkie warzywa są dozwolone. Zalecane jest codzienne spożywanie warzyw.

Przygotowanie ryb lub mięsa

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.

Napoje: 1,5 - 2 litrów wody dziennie

Herbata, kawa, herbata ziołowa

wino i szampan są dozwolone tylko okazjonalnie (przyjęcia) w ilości do 2 kieliszków.

Szklanka świeżego soku owocowego dziennie może być zamiennikiem porcji owoców

Unikaj aperitifów, likierów oraz brandy.



odwiedź naszą stronę
www.eurodieta.pl



04

Etap 4

Pełnowartościowe
żywienie

Etap 4

Pełnowartościowe żywienie

etap podczas którego jesz właściwie



„Jedz śniadanie jak król,
obiad jak arystokrata,
a kolacje jak biedak”

Etap 4 to:

Zapobieganie ryzyka powrotu do złych

nawyków żywieniowych

Zachowanie wagi

Motywacja

Przyjemność z aktywności fizycznej

Zasady ogólne:

Śniadanie jest niezbędne do zachowania codziennej równowagi żywieniowej.

Zawiera zarówno białka jak i węglowodany.

Po schudnięciu Twoje codzienne zapotrzebowanie kaloryczne

zmniejszyło się. **Musisz jeść mniej niż dawniej.**

Spożywanie jednego produktu

Eurodiety dziennie jest wskazane

(jako przekąska

lub wieczorny posiłek).

Konieczne jest też zwiększenie Twojej aktywności fizycznej. Ćwicz przez godzinę 2-3 razy w tygodniu, spaceruj przez 30-40 minut dziennie.

Dodatkowe uwagi

Nie pomijaj posiłków. Nigdy nie bierz

dokładek. Usiądź kiedy jesz, żuj powoli

niewielkie kęsy. Sporządzaj jadłospis z wyprzedzeniem. Rób zakupy zgodnie ze spisana wcześniej listą, kiedy jesteś

najedzony. Zjedz batonik **Eurodiety** przed „ryzykownym” posiłkiem.

Nie zniechęcaj się: porażka nie istnieje jeśli się nie poddasz.

Kontrole lekarskie są niezbędne by utrzymać efekty diety na długi czas.



etap 4

twój dzień:

Śniadanie:

- + 1 napój bez dodatku cukru (herbata, kawa, herbata ziołowa)
- + 2-3 porcje pieczywa
lub 4-6 sucharków
lub 1/2 miski płatków
- + 1/2 porcji białka (bezmlecznego)
2 plasterki chudej szynki
lub 1 gotowane jajko
- + 1 porcja białek z nabiału: 1 jogurt naturalny
lub 100g białego sera 20%
lub 30g żółtego sera 45%
- + 1 porcja owoców

Obiad

- + Talerz surowych warzyw + przyprawy
- + Porcja białek (bezmlecznych)
- + Talerz warzyw
- + 2 porcje pieczywa/produktów bogatych w skrobię
- + Porcja białek z nabiału
- + Porcja owoców

Przekąska

1 produkt Eurodiety (deser, batonik, tarta, mus,

Kolacja

- + 1 porcja zupy jarzynowej
lub talerz surowych warzyw
lub sałatka z przyprawami
- + 1/2 porcji białek bezmlecznych (najlepiej ryba)
lub gotowe danie Eurodiety
- + 1 talerz warzyw
- + 2 porcje pieczywa/produktów bogatych w skrobię
- + 1 porcja owoców

Opcjonalnie

1 produkt Eurodiety zamiast białek bezmlecznych
10g masła dwa razy w tygodniu

wyjątkowo
croissant (rogaliki na drożdżach)
zamiast chleba

dla mężczyzn
możliwość dodania porcji produktów bogatych w skrobię (2-3 razy w tygodniu)

1 porcja owoców

dla mężczyzn
możliwość dodania porcji produktów skrobiowych jeśli lunch zawierał tylko 2 porcje.

Zamienniki

1 porcja białek bezmlecznych to:

- 4 cienkie plasterki gotowanej szynki
- 2 jajka
- 150 g cielęciny, chudej wołowiny, koniny, drobiu bez skóry, królika, dziczyzny
- 120g innych mięs (wieprzowina, jagnięcina)
- 200g ryb, skorupiaków, owoców morza
- 250g tofu

1 porcja białek z nabiału to:

- 1 saszetka Laktolight
- 1 duża szklanka półtłustego mleka
- 1 jogurt naturalny lub 2 jogurty 0%
- 100g białego sera 20%
- 200g białego sera 0%
- 30g żółtego sera 45%
- 50g żółtego sera 25%
- 1 deser sojowy

1 porcja owoców to:

- 1/4 ananasa
- 1/2 melona, grejpfruta, mango,
- 1 jabłko, gruszka, pomarańcza,
- 2 morele, kiwi
- 3 śliwki lub 4 renklody
- 150g truskawek, malin, morw, czerwonych porzeczek
- 4 łyżki (około 100g) kompotu bez cukru

Unikaj wiśni, winogron, bananów i fig.

Jedna porcja pieczywa/ produktów skrobiowych to:

- 2 kromki chleba (około 30g)
- 2 sucharki lub 2 kromki pieczywa chrupkiego Wasa
- 3 placki ryżowe
- 3 płaskie łyżki ryżu (najlepiej brązowego) lub makaronu lub gotowanej kaszy manny
- 1 średni ziemniak przyrządzony bez tłuszczu (około 100g)
- 4 płaskie łyżki soczewicy, białej fasoli, fasoli zwykłej, gotowanej ciecierzycy
- 6 płaskich łyżek gotowanego groszku, fasoli, gotowanej ciecierzycy

Zgodnie z twoimi potrzebami, aktywnością fizyczną i metabolizmem, twój lekarz lub farmaceuta może zmienić zalecane ilości suplementów



Możesz użyć słodzików aby słodzić swoje napoje. Jedzenie bogate w węglowodany i tłuszcze (ciasta, chipsy) są zabronione...

