

PRZYKŁADOWY SCHEMAT POSIŁKÓW

(kaloryczność, rodzaj posiłków i produktów dobierane indywidualnie do pacjenta)

Płyny: ok. 2 l różnych niesłodzonych płynów/ dzień – ok. 8 szklanek, w tym kawa z mlekiem (mleko – ok. ½ szklanki)

Suplementacja: witamina D – 2000 I.U./ dzień (od września do kwietnia).

I ŚNIADANIE – kanapki

Pieczywo razowe (x g – ok. x średnie kromki)

+ dodatek białkowy (x jajka (x g) / x g twarogu półtłustego/ x plastry sera żółtego – x g/ hummus x g, x łyżeczek – wówczas bez masła)

+ warzywa (2 garstki np. pomidor, rzodkiewki – można przygotować sałatkę, x g)

+ cienko posmarować masłem (x płaska łyżeczka, x g)

II ŚNIADANIE – mleczne + owoce i orzechy/ koktajl

Jogurt naturalny/ kefir 1,5-2% tłuszczu (x g lub szklanka)

+ orzechy (np. włoskie – x g – ok. 1 pełna łyżka)

+ owoce świeże (1 porcja – x g)

OBIAD – II danie/ sałatka

Kasza (x g suchej – x woreczka – np. gryczana, pęczak jęczmienna lub owsiana, komosa ryżowa, ryż brązowy lub paraboiled)/ makaron pełnoziarnisty (50 g suchego produktu)/ ziemniaki (x g, ok. x sztuki wielkości kiwi)

+ Indyk/ kurczak/wołowina/ ryba (x g przed obróbką) lub strączkowe bogate w białko (x g ugotowanych/ z puszki np. ciecierzycy, soczewica, fasola)

+ Oliwa z oliwek (1 łyżka, x-10 g)

+ Warzywa/ Duszone warzywa (1,5 szklanki, x g)

KOLACJA – danie na ciepło/ sałatka

Duszone warzywa/ Sałatka (1-1,5 szklanki) – codziennie zielone liście lub Zupa (1,5 szklanki) + zielenina
+ Kasza (x g suchej – x woreczka – np. gryczana, pęczak jęczmienna lub owsiana, komosa ryżowa, ryż brązowy lub paraboiled) lub pieczywo razowe (x g – ok. x średnie kromki)/ strączkowe bogate w białko (x g ugotowanych/ z puszki np. ciecierzycy, soczewica, fasola)

+ Oliwa z oliwek (1 łyżka, x g)

+ Indyk/ kurczak/wołowina/ ryba (x g przed obróbką) lub strączkowe (x g ugotowanych/ z puszki np. ciecierzycy, soczewica, fasola)

ZASADY REALIZACJI DIETY (przeczytać!)

1. Posiłki **zjadaj co 3-5 godzin**. Śniadanie zjedz do 1-2 godzin od wstania. Kolację na 2-5 godzin przed położeniem się spać.
2. "/" oznacza "albo".
3. Posiłki **można zamieniać kolejnością**.
4. Produkty niewymienione w schemacie i podczas konsultacji są niezalecane. **Unikaj** produktów takich jak np. białe pieczywo i mąki, słodocy, fast foodów, cukru, ciast i drożdżówek, nadmiaru soli, boczku, kielbas, parówek, stonych przekąsek, alkoholu itp.
5. Pomiędzy posiłkami **nie zaleca się jeść nic innego**. Można pić niesłodzone płyny (nie wliczamy w to soków, napojów z mlekiem).
6. W ciągu dnia zaleca się zjeść ok. **300-500 g warzyw**. W razie uczucia głodu można zjeść dodatkową porcję, szczególnie warzyw niskoskrobiowych takich jak: pomidory, świeże ogórki, seler naciowy, brokuły, kalafior, kapusta, rzodkiewki, papryka żółta i zielona, cukinia, bakłażan.
7. **Zupy warzywne traktować jak zamienniki warzyw**. Można zabielić zupę mlekiem (krowim lub roślinnym) lub jogurtem greckim, lub śmietana 12%. Kostki bulionowe i przyprawy typu maggi, vegeta są niezalecane. Opcjonalnie można użyć Vegety Natur. Ponadto zalecane są naturalne zioła - suszone i świeże (np. bazylia, papryka) lub mieszanki przyprawowe (np. zioła prowansalskie, pieprz ziołowy).
8. **Przyprawy** takie jak musztarda, chrzan i ketchup, można stosować w ilości maksymalnie 1 łyżeczka/ dzień. Majonez traktować jako zamiennik oleju.
9. Zalecane jest **pieczywo** z "ciemnej" mąki. Bez ziaren wewnątrz. Np. graham, mieszane z razowych mąk, orkiszowe z razowych mąk, żytnie razowe (mąki typu 1400 i powyżej). Nie są zalecane oczyszczone kasze takie jak kasza kuskus jasna, kasza manna, biały ryż. **Makaron** zaleca się jadać pełnoziarnisty.
10. Produkty **można zamieniać** w obrębie ich grup tj. kaszę na inną kaszę, ryż; owoce na inne owoce. Więcej informacji o zamiennikach produktów podana jest poniżej (patrz ZAMIENNIKI GRUP PRODUKTÓW).
11. Produkty zaleca się **odważać** – szczególnie na początku stosowania schematu. Można używać do tego wagi kuchennej lub wspomóc się stroną www.ilewazy.pl (baza zdjęć zważonych produktów). Różnice na wadze powinny nie większe niż 10% podanych mas produktów. Masy kaszy, ryżu/ makaronu podano przed ugotowaniem – suche produkty. Masy ryby – przed obróbką (surowe); masy strączków – po ugotowaniu (tak samo w puszcze). Strączkowe zwiększają swoją objętość pod wpływem gotowania ok. 2 razy (40 g suchej soczewicy to ok. 80 g po ugotowaniu).
12. **Techniki kulinarne**. Stosować gotowanie w wodzie, na parze, duszenie i pieczenie. Smażenia (obróbka polecająca na użyciu dużej ilości rozgrzanego do wysokiej temperatury tłuszczu w celu przygotowania dania np. frytek, schabowego). Więcej na temat czasu gotowania produktów na stronie www.ilegotowac.pl

Częstotliwość i urozmaicenie spożycia:

1. Jajka – najlepiej spożywać do 6 jajek w tygodniu.
2. Tłuste sery – takie jak żółty, mozzarella, feta – spożywać do 100-120 g/ tydzień. Żółty ser zaleca się w wersji light (ok. 20% tłuszczu). Twaróg można spożywać częściej.
3. Tego samego dnia najlepiej nie zaleca się jadać jajek i tłustych serów – mozzarelli, fety, żółtego (wyjątek można zrobić w jeden dzień weekendowy). Mozzarella i feta – poleca się takie o zawartości tłuszczu na poziomie 18-22%. Zalecana jest maksymalnie 1 porcja tłustego sera/ dzień.
4. Kasze – zjadać przynajmniej 2 razy w tygodniu na obiad.
5. Ryby – zjadać przynajmniej raz w tygodniu.
6. Strączkowe – zjadać przynajmniej raz w tygodniu.



ZAMIENNIKI GRUP PRODUKTÓW

Zamienniki produktów zbożowych i bulw – zalecane produkty razowe

50 g kaszy suchej (1/2 woreczka) = 200 g ziemniaków (ok. 3 ziemniaki wielkości kiwi) – zaleca się odgrzewane = 70 g pieczywa razowego (ok. 2 średnie kromki) = 50 g mąki razowej (np. w postaci naleśników) = 50 g makaronu suchego

Zamienniki owoców

30 g suszonych owoców, bez dodatku cukru, niesiarkowanych = 150 g świeżych owoców (poza bananami i mango, tych 100 g)

Zamienniki olejów i orzechów

1 łyżka oleju = 2 łyżeczki oleju

1 łyżka oleju rzepakowego/ oliwy z oliwek = 1 łyżeczka masła (nie płaska, dotyczy niestopionego masła) = 1 łyżeczka oleju kokosowego (niestopionego)

1 łyżeczka oleju = 10 g orzechów (np. włoskich, laskowych, migdałów, nerkowców itp.)/ pestek (np. dyni, słonecznika itp.)/ nasion (np. chia, siemienia lnianego (ok. 1 płaska łyżka) = 35 g awokado (1 awokado waży średnio 140 g) = 1 czubata łyżeczka majonezu (np. *Kieleckiego*)

PRZEPISY

Są kompatybilne ze schematem (uwzględniają podane masy produktów lub ich wielokrotność i uwzględniają preferencje pacjenta.