



JAK KORZYSTAĆ Z DIETY?



MGR PAULA JAMRÓZ
DIETETYK KLINICZNY
AUTORKA BLOGA
DIETETYCZNIEZAKRECONA.PL

Uwagi dotyczące posiłków w diecie

1. Dieta składa się z 5 posiłków, staraj zachować się 3-4 godzinny odstęp między nimi. Nie trzeba jeść z zegarkiem w rękę, ale żeby nie jeść co 5 godzin.
2. Godziny posiłków wybierz pod swój plan dnia, nie muszą być takie same jak w jadłospisie.
3. Pierwszy posiłek postaraj się zjeść do godziny od wstania a kolację 3-4 godziny przed snem. Nie później niż 2 godziny przed snem.
4. Posiłki W CIĄGU DNIA można dowolnie ze sobą zamieniać kolejnością - nie ma znaczenia czy na śniadanie zjesz posiłek przeznaczony na kolację, czy na drugie śniadanie. Tak, aby Tobie odpowiadało co teraz zjesz.
5. Jeśli kaloryczność danego posiłku jest podobna możesz również wybrać inny posiłek z innego dnia diety, jeśli masz taką ochotę :)
6. Nie omijaj posiłków w ciągu dnia, nawet jeśli nie zdążysz go zjeść - lepiej wówczas dotóż ten niezjedzony posiłek do kolacji. Dzięki takiemu działaniu kaloryczność diety zostanie codziennie na stałym poziomie, co ma znaczenie w pojawianiu się tak zwanych "napadach słodczykowych".
7. Gdy nie masz możliwości zjedzenia 5 posiłków w ciągu dnia - wówczas można rozsunąć przerwy między posiłkami i połączyć dwa najmniejsze posiłki w jeden, na przykład drugie śniadanie z podwieczorkiem.
8. Nie unikaj kolacji. Dieta jest tak rozplanowana, żeby zdrowo chudnąć, omijanie kolacji może spowolnić metabolizm i spowoduje wolniejszy spadek masy ciała.

AUTORKA E-BOOKÓW
[FIT KOKTAJLE NA KAŻDY DZIEŃ](#)
[I ZDROWE ŚNIADANIA](#)

Uwagi dotyczące miar i ważenia produktów

1. Wszystkie miary podane są przed obróbką termiczną, to znaczy wagi są "na sucho".
2. Aby uzyskać pożądane efekty diety, należy przede wszystkim dostosować się do gramatury produktów.
3. Ważenie produktów na wadze kuchennej to najdokładniejszy, a zarazem najprostszy sposób dobrania ilości produktów.
4. Dla ułatwienia podałam również miary domowe, jednakże kromka chleba kromce nie równa. Również owoce mają różną wielkość w zależności od gatunku, dlatego polecam, aby sobie poważyć produkty, później już widać na oko, ale na samym początku warto zważyć.
5. Szczególnie dokładne miary są istotne przy takich produktach jak oliwa, masło, orzechy, nasiona, ponieważ są bardzo kaloryczne i tutaj 10 g różnicy znacząco zmieni kaloryczność.
6. Warto też zważyć makaron, ryż, kaszę, płatki czy ziemniaki, chociaż starałam się podawać takie ilości jak na przykład jak pół woreczka kaszy czy ryżu.
7. Warzyw nie trzeba ważyć, jeśli jakieś warzywo nam zostanie czy jego połowa spokojnie można dorzucić do jakiegoś posiłku.
8. Warzywa również można zamieniać dowolnie między sobą (oprócz ziemniaki czy bataty).
9. Można również zamienić ryż na kaszę czy makaron w tej samej ilości czy zamienić na inny rodzaj kaszy, gdy dany rodzaj nie jest lubiany.