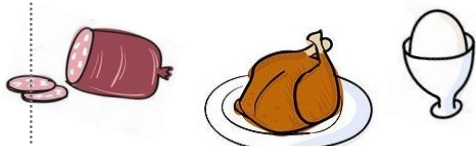


DIÉTA TANÁCSOK A TESTSÚLY, TESTZSÍR% CSÖKKENTÉSÉHEZ

↑ A fehérjebevitel növelése (hús, felvágottak, túró, sajt, tojás, hal)!



↑ A zöldségek fogyasztása napi szinten a legfontosabb tényező, nyersen, saláta, főzelék, rakott stb. formában! (Az egészség és az arányos testalkat eléréséhez nélkülözhetetlen.)

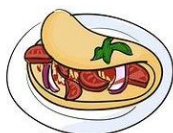


↑ A gyümölcsök napi fogyasztása is elengedhetetlen, de naponta 2 db vagy 2 x 15 dkg savanykásabb gyümölcs fedezi a szükségletet.

→ Az olajos magvak (bár magas kalória és zsírtartalmúak) hetente 1-2 x max. 3 dkg belefér az étrendbe. (kiemelkedő omega zsírsav tartalmuk miatt)



→ Meleg étkezések: a legfontosabb, hogy a köretek (burgonya, rizs, tarhonya, tésztafélék) menyiségét érdemes megfelelni és bőségesen salátával, párolt vagy sült zöldségekkel kiegészítve fogyasztani.



↓ A finomított szénhidrátok (cukor, méz, tejcsokoládé, üdítő italok, ropi, nápolyi, kekszek, fehér kenyér, zsemle, kifli, cukros italok pl. kakaó, cukrozott pékáruk) csökkentése vagy átmeneti időre való teljes elhagyása.



→ Cukor helyett édesítésre eritrit, sztívia ajánlott. Magas kakaó tartalmú étcsokoládé fogyasztása max. 30 g/nap. (Kb. 4 kiskocka.)

→ A napi folyadék mennyisége továbbra is kiemelt jelentőségű, de rendkívül fontos, hogy vízből fedezzük, ne édesített italokból! (A light italok is hizlálnak!)

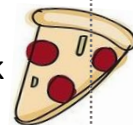


→ Kekszt napi fogyasztása tilos, de a Korpovit, vagy Gullón rostdús, cukormentes kekszből 3-4 db pl. edzés előtt a napi étrendbe beilleszthető.

→ A kenyér és péksüteményekből a teljes kiőrlésűek ajánlottak. A mennyiség itt is behatárolt. A napi össz. fogyasztás ne haladja meg a 15-20 dkg-ot!

↓ Édesített péksütemény a leghatározottabban kerülendő!

↓ Pizza csak szénhidrátcsökkentett lisztből ajánlott kisebb adagban, a hamburger fél zsemléjét fogyasszuk dupla salátával!



(A fenti javaslatok alapján ½ mennyiségű szénhidrátot fogyaszt a diétázó!)