

Diéta a családdal

	1. nap	2. nap	3. nap	4. nap	5. nap	6. nap		
7:00	reggeli Anyának	egy főtt tojás, egy virsli, egy szelet teljes kiőrlésű kenyér	meleg szendvics: 2 toast kenyér sonkával, sajttal, zöldségekkel	két tojásból tojásrántotta egy szelet teljes kiőrlésű kenyérral	egy teljes kiőrlésű zsömlé 150 g cottage cheese, zöldségekkel	gabonapehely 2 dl tejjel	8:00	2 tükörtojás, egy szelet teljes kiőrlésű kenyér, zöldségek
	reggeli a családnak	főtt tojás, virsli, kenyér, péksütemény	meleg szendvics	tojásrántotta kenyérral		gabonapehely szárított gyümölcsökkel tejjel vagy gyümölcsjoghurttal		bundás kenyér paprika, paradicsom
						10:00	tízórai Anyának	alma, áfonya
						tízórai a családnak	alma, banán, babapiskóta	
						13:00	ebéd Anyának	zöldség leves csirkeszárnyal, liszt, tejföl nélkül; túró tejföllel, citromhéjjal
						ebéd a családnak	zöldségleves csirkeszárnyal habarással, nokedlivel; túrós csusza	
						16:00	cukrászda Anyának	szénhidrátmentes süti
19:00						19:00	vacsora Anyának	olívaolajban sült hal, grillezett cukkinivel
						vacsora a családnak	grillezett csirke felsőcomb sült zöldségekkel	gyros hús zöldségekkel

A diétás étrend csupán irányadó, a napi energia bevitelt, a fehérje-, a szénhidrát-, a zsírbevitel mennyiségét a páciens alapbetegségei, laborleletei, BMI-e, életmódja, munkája, testedzése befolyásolhatja.

Ezt a diétás étrendet enyhe túlsúllyal rendelkező, egészséges anyukáknak ajánlom az orvos és az anya szemével, a család érdekeit, igényeit szem előtt tartva.

Kisfiam születését követően túlsúllyal küzdve jelentkeztem személyi edzőnél, aki nem fogott diétára, csak annyit kért tőlem, hogy ne egyem meg a kicsik után a maradékot, ne szedegessem fel a földről a kúkit, a gumi-és pezscukrot. Gondoljunk csak bele mennyi kalóriát viszünk be egy kekszes- banános püré elfogyasztásával.

Biztosan Önöknél is gyakori kérdés az, hogy mi legyen vacsorára. Bár küzdünk a plusz kilókkal, de mégis nehezen vesszük rá magunkat a diétára, mert körülményesnek gondoljuk, a napi munka után örülünk, ha a család elé teszünk valami főtt ételt, és mi is bekapunk valamit.

Ugyanakkor rendszeres, tudatos táplálkozás mellett mi is kiegyensúlyozottabbak, türelmesebbek leszünk és sokkal jobban érezzük magunkat a bőrünkben.

A diéta lényege a napi 5-6x-i rendszeres táplálkozás. A szénhidrát bevitel mérséklésével, aminek nagyobb részét elsősorban a délelőtti és a déli órákra osszuk el. A délutáni és esti órákra inkább a fehérjedús étkezést részesítsük előnyben. A fehér kenyeret, a tésztát, a burgonyát lehetőség szerint hagyjuk el. Cukros üdítőket ne igyunk! 100%-os gyümölcsleveket inkább a reggeli órákban. Igyunk vizet! A nassolást teljesen kerüljük!

A reggeli és a vacsora a családdal történik, a fentiekben erre próbálunk megoldást nyújtani.

A köztes étkezések csakis rólunk szólnak, itt csak magunknak kell az étrendünket biztosítani.

Tízórára fogyaszthatunk még szénhidrátot pl.3-4. szelet teljes kiőrlésű rozsdarából készült lapkenyeret (szénhidráttartalma szeletenként 5-6 g), vagy teljes kiőrlésű kenyeret (szénhidráttartalma 20 g). Feltétként használható:pl. cottage chesse, padlizsánkrém, humusz, avokádókrém, túró, sajt, sonka.

Bármilyen tejtermékből csakis csökkentett zsírtartalmú használható.

Ebédre fogyasztható hús (csirke, pulyka, nyúl, hal, szűzérme, sovány sertéscomb, karaj, sovány marhahús) főzve, sütvé vagy párolva, salátával, párolt vagy sült zöldségekkel, rizzsel. A hús mennyisége 150-200 g lehet. Elkészítésénél kerüljük a panírt, a lisztet. Rizsből 40 g fogyasztható ebédre.

Uzsonnára elsősorban fehérjében gazdag ételt válasszunk: túró, kefir, görög joghurtot, fehérjeturmixot. A fehérje turmixot csakis alacsony zsírtartalmú tejjel vagy vízzel készítjük el. Gyümölcsturmixot készíthetünk pl. rizs- vagy mandulatejjel.

Vacsorára, ha nagyon éhesek vagyunk, esetleg nem találjuk kielégítőnek, a hús és zöldség mellett, igény szerint elfogyaszthatunk egy szelet teljes kiőrlésű kenyeret.

Utóvacsora szükség esetén, ha nagyon éhesnek érezzük magunkat: fehérjeturmix vagy sajt vagy csirkemell sonka, zöldséggel vagy olajos magvak fogyaszthatóak.

Az diéta mellett a heti 3 alkalommal történő, legalább egy órás testedzés nélkülözhetetlen a megfelelő testsúlycsökkentés eléréséhez.