

1 2 3 4.

FÁZA

Vyvážená strava a zafixovanie nových stravovacích návykov.

- Táto fáza vám umožní udržať si optimálnu telesnú hmotnosť.
- Podľa známeho pravidla „rovnaké príčiny vyvolávajú rovnaké následky“, priberiete stratené kilogramy späť, pokiaľ nezmeníte svoje stravovacie návyky.
- Fáza číslo 4 nie je žiadnou diétou a nejde v nej o to jesť málo, ale zdravo.
- Prospeje nielen vašej postave ale hlavne vášmu zdraviu.
- Rozhodne je užitočné pravidelne navštevovať svojho lekára alebo terapeuta, ktorý vám najlepšie pomôže udržať stabilnú telesnú hmotnosť, a to aj v dlhodobej perspektíve.

PRÍKLAD TYPICKÉHO DŇA 4. FÁZY BIELKOVINOVEJ DIÉTY

8:00

Po prebudení : Vypiť jeden veľký pohár vody.

raňajky

1 nesladený nápoj (bylinkový čaj, špaldová káva, ľahký čaj, sójové mlieko, ľahká káva alebo káva bez kofeínu).

1 instantný prípravok MEDIDIET® (napríklad omeleta alebo čokoládový dezert) pre tých, ktorí sa ráno ponáhľajú alebo nie sú zvyknutí raňajkovať.

Počas dopoludnia: 1 pohár džúsu z čerstvého ovocia (nie umelo dosladeného alebo pripraveného z tzv. „koncentrátu“). V prípade ak nie je dostupný džús, rovnako poslúži aj jablko alebo hruška zbavená šupky.

12.00

obed

Obed bohatý na vlákninu a hodnotné bielkoviny:

- predkrm vo forme čerstvej zeleniny,
- hlavné jedlo bohaté na bielkoviny (mäso, hydina bez kože, ryby) a chudobné na tuky a sacharidy,
- prílohou bude varená zelenina alebo zelený šalát alebo škroboviny alebo strukoviny alebo ľahký dezert (neprisladzovaný kompót).

15.00

olovrant

1 SLADKÝ alebo SLANÝ prípravok MEDIDIET®

19.00

večera

Večera bohatá na zeleninu. Množstvo podávaných pokrmov bude menšie ako na obed:

- zeleninová polievka a/alebo čerstvá zelenina v podobe predjedla,
- 2 vajcia alebo biela šunka alebo hydina bez kože alebo ryba alebo syr alebo tofu (sójové bielkoviny) alebo (namiesto bielkoviny živočíšneho pôvodu) zemiaky uvarené v pare, ryža alebo šošovica,
- pokiaľ je jedlo dostatočne ľahké, potom si môžete dopriať aj dezert typu neprisladzovaného kompótu,
- bylinkový čaj.

Najlepší spôsob prípravy jedál sú:

- varenie v pare,
- varenie vo vode,
- varenie v mikrovlnnej rúre.

Ideálnu zálievku na šaláty pripravíte takto:

horčica, soľ, mleté čierne korenie, jablčný ocot

+ korenie a bylinky podľa chuti

+ jeden diel prírodného sójového alebo sezamového oleja lisovaného za studena a jeden diel olivového oleja.

VŠEOBECNÉ ZÁSADY

1. Zásadne jeme 3 – 4 jedlá denne, pokiaľ možno pravidelne.
2. **Odnaučíme sa „zobkať“** a bezmyšlienkovite si niečo pchať do úst, či už je to behom dňa alebo večer pri telke.
3. Vyvarujeme sa všetkých stravovacích **výstrelkov**, či už ide o akékoľvek jedlo a príležitosť.
4. Všetky typy **čerstvého ovocia** (vrátane žltých melónov a grapefruitov) budeme **jesť zásadne mimo hlavného jedla** (hodinu pred alebo tri hodiny po hlavnom jedle).
5. **Vynecháme zo svojho života kávu**, čaj s mliekom, kravské mlieko a produkty z nich pripravené. **Kávu** nahradíme kávovinou náhradou (špaldová káva, cigorka) bohatou na vlákninu.
6. Jeme **pomaly** a jedlo starostlivo poprežúvame.
7. 2x denne konzumujeme jedlá bohaté na bielkoviny a skladbu jedálnička neustále obmieňame. **Mäso** jeme maximálne 3x týždenne (1x týždenne hydina, 2x týždenne ryba) a úplne vynecháme jeho vyprážané a pečené podoby. Z nášho života musia zmiznúť vyprážané jedlá, rovnako ako všetky druhy omáčok. **Hydinu** jeme zásadne bez kože, pokiaľ je možné pripravenú ako prírodný steak, v krajnej núdzi grilovanú bez pridania tuku (čím menej tepelne upravená, tým lepšie). **Ryba** ponúka pre zdravie tie najlepšie bielkoviny, preto ryby jeme aspoň 2x týždenne, varené pri nízkych teplotách (v pare, v alobale alebo vo vode). Dávame prednosť nemastným druhom rýb. Vajcia je vhodné konzumovať 2 – 3x do týždňa (takže 6 – 8 ks vajíec týždenne, pokiaľ nemáte problémy s cholesterolem). Pre zdravie sú najlepšie bio vajíčka uvarené natvrdo.
8. **Čerstvej a surovej zeleniny** môžeme zjesť koľko chceme.
9. **Škroboviny a strukoviny** jeme obmedzene, maximálne 3x týždenne, pričom dávame prednosť zemiakom vareným v šupke, celozrnnej ryži a šošovici. **Celozrnný chlieb** budeme jesť len vo veľmi malom množstve a to len vtedy, pokiaľ naše jedlo neobsahuje iné škroboviny.
10. Je potrebné sa vyhnúť klasickým **dezertom**, ktoré nemajú žiadnu výživovú hodnotu a predstavujú typický jed, ktorý nie je organizmu vôbec potrebný (okrem vábenia zmyslov). Pokiaľ chceme za každú cenu zakončiť jedlo „niečím sladkým“, potom dávame prednosť varenému ovociu (vo forme kompótu alebo koláča) či jogurtu zo sójového mlieka.
 - Na obed sa vyhneme sendvičom a obedom v „jedálni“.
 - Pokiaľ nemáme na jedlo dostatok času, vezmeme si jeden SLANÝ či SLADKÝ prípravok MEDIDIET® ktorý nám obed spoľahlivo a „bez následkov“ nahradí.

POTRAVINY, KTORÝCH SA MUSÍTE TRVALO VYVAROVAŤ

V rámci vyváženej stravy môžu byť konzumované v podstate všetky druhy potravín.

Zásadne je potrebné sa vyhnúť:

- rýchlym a rafinovaným cukrom a sladkým pokrmom (marmeláda, cukríky, zákusky, čokolády, cukrovinky, torty, koláče, keksíky, palacinky, zmrzlina a pod.),
- masným jedlám, jedlám s omáčkami, vypráženým a pečeným jedlám,
- údeninám, smotane a kravskému mlieku (aj keby bolo odtučnené!)
- všetkým jedlám typu „fast food“ (pizza, sendviče, burgery, atď.).

Z hľadiska chuťových kombinácií si dávame hlavne pozor na to, aby sa nám v priebehu jedného jedla nestretol pokrm sladký a masný.

MUSÍTE PIŤ

Aspoň 1 liter minerálnej vody denne (perlivej či neperlivej), maximálne 1 fľašu kvalitného vína týždenne, príležitostne pohárik šampanského.

Vyvarujete sa iným druhom alkoholu (špeciálne pivo a destilátom), **rovnako ako všetkým druhom sladkých či osladzovaných nápojov** (typu koly, osladzovaných džúsov, ľadových čajov a podobne).

ČO ROBIŤ V PRÍPADE, ŽE „ZHREŠÍME“?

- Pokiaľ sa vám stane, že sa raz týždenne neudržíte alebo sa udržať nemôžete (napríklad zo spoločenských dôvodov) a veľa sa najete (aj toho, čo jesť nemáte), potom si z toho hlavne nerobte ťažkú hlavu. Na vašu hmotnosť to nebude mať žiadny väčší účinok, pokiaľ sa vyvarujete toho, aby ste takto „zhrešili“ dvakrát za sebou.
- Pokiaľ ste prešli krátkym obdobím, predsa len jedli „bohatšie“ než ste mali, potom sa na 2 – 3 dni vrátite k fáze 2.
- Pokiaľ ste úplne vypadli z rytmu a začínate priberať, potom je potrebné vrátiť sa na niekoľko dní k bielkovinovej diéte, teda k fáze 1. V takom prípade znovu kontaktujte svojho lekára/odborného terapeuta.

Prajeme Vám veľa pevnej vôle i vytrvalosti k dosiahnutiu a udržaniu optimálnej hmotnosti.

MUDr. Miloš Rýc
vedúci lekár programu MEDIDIET®

Profidiet s.r.o.
výhradný distribútor MEDIDIET® v SR