

Żywnienie racjonalne

Żywnienie racjonalne – dieta podstawowa

- Podaż energii zgodnie z normą
- Bilans energetyczny zerowy
- W 3 głównych posiłkach białko zwierzęce
- Tłuszcze- ograniczamy zwierzęce , zwiększamy tłuszcze roślinne bogate w NNKT

- Ograniczamy węglowodany łatwo przyswajalne, stanowią nie więcej niż 10% węglowodanów ogółem
- Obecność błonnika w diecie zgodnie z normą
- Obecność warzyw i owoców- przeciwdziałają zakwaszeniu organizmu, zapewniają obecność witamin
- płyny w diecie –około 2,5l / dobę
- Przerwy między posiłkami nie większe niż 3-4 h

- Ostatni posiłek co najmniej 2 h przed snem, nie później niż o 19-20
- Ograniczyć spożycie sodu (słone przekąski, konserwy, kiszonki, mięso peklowane)
- Odpowiednia podaż witamin antyoksydacyjnych A,C,E
- Odpowiednia podaż Fe, Ca, Mg

- Ograniczyć spożycie żywności przetworzonej
- Ograniczyć techniki kulinarne: smażenie, ruszt, rożen
- Stosować techniki kulinarne: gotowanie, gotowanie na parze, pieczenie w rękawie, folii
- Techniki przygotowywania potraw powinny być różnorodne
- Stosować przyprawy naturalne
- Unikać przypraw w proszku, płynie

- Unikać zasmażek w przygotowywaniu zup i sosów
- Unikać podpraw z wykorzystaniem serków topionych, zawiesin ze śmietany i mąki
- Aktywność fizyczna każdego dnia