

MIĘSO I WĘDLINY

- spożywanie 3 razy w tygodniu czerwonego chudego mięsa (np. wołowiny) zapobiega anemii
- na jeden posiłek: dwa chude plasterki mięsa, mała pierś lub udko kurczaka
- wybieraj tylko chude gatunki mięs i drobiu (np. wołowina, cielęcina, drób bez skóry)
- odkrawaj cały widoczny tłuszcz. Najkorzystniejszy sposób przyrządzania mięsa to gotowanie w wodzie lub na parze, pieczenie w folii lub pergaminie, duszenie bez tłuszczu oraz smażenie na patelni teflonowej
- wybieraj wędliny chude, najlepiej drobiowe, unikaj podrobów (np. kaszanki, pasztetowej, salcesonu, wątroby itd.)

RYBY

- spożywanie ryb 1-2 razy w tygodniu zapobiega miażdżycy
- na jeden posiłek wystarczy mały lub średni filet
- zalecane rodzaje ryb to: dorsz, makrela, śledzie, sardynki, tuńczyk, szczupak, sandacz
- najkorzystniejszy sposób przyrządzania potraw z ryb to gotowanie, duszenie bez tłuszczu, pieczenie w folii i pergaminie
- ryby można spożywać pod postacią past, kotletów, pulpetów, rolad, w galarecie, po grecku, z rusztu itp.

JAJA

- w miarę możliwości staraj się ograniczyć ilość jaj do 3-4 sztuk w tygodniu
- 2 jaja to porcja na jeden posiłek
- do przyrządzania potraw wykorzystuj tylko białko, ponieważ żółtko jest "bombą" cholesterolową
- unikaj majonezu

NABIAŁ

- spożywanie mleka zapobiega łamliwości kości (osteoporozie)
- pij codziennie 0,5 litra tłustego lub 0,75 litra chudego mleka, jogurtu, kefiru, zsiadłego mleka lub maślanki
- 50g (2 plasterki) żółtego sera lub twarogu to porcja na jeden posiłek
- możesz dodawać ser do różnych potraw
- wybieraj chude rodzaje nabiału

PIECZYWO I PRODUKTY ZBOŻOWE

- spożywanie pieczywa razowego, kasz, płatków np. owsianych zapobiega zaparciom, nowotworowi jelita grubego i miażdżycy
- 3-4 kromki to ilość pieczywa na cały dzień
- pieczywo razowe i Graham jedz w połączeniu z nabiałem i popijaj większą ilością płynów
- jedz regularnie pieczywo razowe, kasze i płatki

WARZYWA

- zaleca się spożywanie około 0,75 kg warzyw i owoców
- jedz warzywa 5 razy dziennie, czyli do każdego posiłku
- 1 średni lub 2 małe ziemniaki to porcja na jeden posiłek
- zamiast sosem czy tłuszczem pozostałym po smażeniu okrasz ziemniaki łyżeczką oliwy lub masła
- jedz warzywa pod postacią surówek, sałatek, przecierów, warzyw gotowanych oraz soków
- nasiona roślin strączkowych są niewskazane, ale jeżeli dobrze się po nich czujesz to spożywaj je pod postacią zupy, puree lub kremu

OWOCE

- wraz z warzywami zaleca się spożywanie około 0,75 kg owoców, 2-3 razy dziennie (na drugie śniadanie, podwieczorek i posiłek przed snem)
- możesz jeść owoce surowe i gotowane, pod postacią musów, przecierów, kompotów, dżemów niskosłodzonych oraz soków

TŁUSZCZE

- do smażenia używaj oleju rzepakowego niskoerukowego i oliwy z oliwek
- do spożycia na surowo używaj oleju słonecznikowego, sojowego i oliwy z oliwek
- spożywanie różnego rodzaju margaryn do smarowania pieczywa zapobiega miażdżycy
- wybieraj margaryny niskokaloryczne
- staraj się ograniczać ilość tłuszczu

CUKIER I SŁODYCZE

- zrezygnuj z cukru lub zastąp go słodzikami czy miodem
- ogranicz słodycze, ciasta, ciastka, cukierki, czekoladę
- zamiast słodyczy jedz kisiele, galaretki owocowe, budyń, jogurt itp.

SÓL I PRZYPRAWY

- unikaj nadmiaru soli kuchennej oraz ostrych przypraw (pieprzu, papryki ostrej, octu, musztardy)
- używaj łagodnych przypraw, ziół, kwaśnych soków (np. z kiszanej kapusty, ogórków i cytryny)

PŁYNY

- pij 1,5-2,0 litra różnych napojów
- unikaj naturalnej kawy, czarnej herbaty i alkoholu
- pij wodę mineralną niegazowaną, soki owocowe, owocowo-warzywne i warzywne, mleko, napoje i koktajle mleczne, herbatki owocowe, kawę zbożową itp.