



DIETA 1000 KCAL

Dieta niskoenergetyczna polegająca na dostarczaniu organizmowi określonej ilości kalorii w 5 posiłkach. Każdy posiłek posiada ściśle ustaloną wartość kaloryczną, przy czym najbardziej obfite jest śniadanie oraz obiad.

Kluczem do osiągnięcia sukcesu jest systematyczne spożywanie posiłków co 3 godziny oraz wypijanie co najmniej 1,5 litra płynów dziennie. Mimo niskiego spożycia energii, odpowiednio zbilansowane posiłki dostarczają wszystkie niezbędne składniki odżywcze i mikroelementy. Optymalna ilość białka umożliwia utrzymanie uczucia sytości.

Jest to dieta polecana w szczególności kobietom, które prowadzą mało aktywny i siedzący tryb życia. Umożliwia ona na utratę wagi na poziomie 1 – 1,5 kg tygodniowo.

Przykładowe menu:

Dzień I

Śniadanie:

Cynamonowy serek wiejski z jabłkiem i pełnoziarnistym pieczywem

II Śniadanie:

Salatka owocowa

Obiad:

Zrazy indyjskie nadziewane papryką i serkiem ziołowym, surówka z białej kapusty

Podwieczorek:

Ciasteczka owsiane

Kolacja:

Pikantna zupa z ciecierzycą i pomidorami

Dzień II

Śniadanie:

Omlet z kielkami

II Śniadanie:

Napój morelowy

Obiad:

Pełnoziarnisty makaron penne ze szpinakiem i pieczarkami

Podwieczorek:

Carpaccio z buraczka

Kolacja:

Salatka z wędzonej makreli z dodatkiem ogórka kiszzonego i pietruszki





DIETA 1200 KCAL

Dieta redukcyjna dostarczająca 1200 kcal dziennie w 5 posiłkach, w których skład wchodzi: śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczerek oraz kolacja. Każde z dań powinno być spożywane systematycznie, o określonej godzinie dostosowanej do trybu życia.

Uzupełnieniem diety jest spożywanie co najmniej 1,5 l płynów dziennie, w szczególności wody oraz zielonej herbaty.

Ujemny bilans energetyczny pozwala na redukcję masy ciała o ok. 1 – 1,5 kg tygodniowo. Dieta niskokaloryczna kierowana w głównej mierze do kobiet o średniej aktywności fizycznej.

Przykładowe menu:

Dzień I

Śniadanie:

Pikantny serek twarogowy na sałacie z pieczywem orkiszowym

II Śniadanie:

Słupki warzyw z dipem jogurtowo- ziołowym

Obiad:

Stek w kruszonym pieprzu z papryką podawany z zapiekanymi ziemniakami

Podwieczerek:

Krem migdałowy z nutą kakaową

Kolacja:

Risotto z brązowym ryżem, brokułami i fasolką szparagową

Dzień II

Śniadanie:

Chrupkie pieczywo z rulonikami z wędliny drobiowej

II Śniadanie:

Chłodnik pomidorowy

Obiad:

Kotleciki mielone z indyka w sosie koperkowym z kaszą gryczaną

Podwieczerek:

Jogurt jabłkowo – cytrynowy

Kolacja:

Salatka caprese z mozzarellą, pomidorami i bazylią





DIETA 1500 KCAL

Dieta dostarczająca dziennie 1500 kcal, w trzech większych oraz dwóch mniejszych posiłkach. Skuteczność tej metody opiera się na dostarczaniu mniejszej ilości kalorii, niż wynosi zapotrzebowanie organizmu.

Podobnie jak przy pozostałych dietach o ograniczonym spożyciu kalorii, bardzo ważne jest spożywanie posiłków co 3 godziny oraz wypijanie co najmniej 1,5 litra płynów dziennie.

Rezultatem stosowania tej diety jest schudnięcie ok. 1,5 – 2 kg tygodniowo, na co wpływ mają również osobnicze cechy organizmu. Dieta o umiarkowanym deficycie energetycznym zalecana przede wszystkim mężczyznom o średniej aktywności fizycznej.

Przykładowe menu:

Dzień I

Śniadanie:

Naleśniki pszenno – gryczane z kremowym serkiem

II Śniadanie:

Ziółowy chłodnik z ogórkiem i rzodkiewką

Obiad:

Barszcz ukraiński

Podwieczorek:

Zapiekane pieczarki z serem

Kolacja:

Salatka z grillowanej piersi kurczaka z winogronami na mieszance sałat

Dzień II

Śniadanie:

Jaja w sosie chrzanowym z kromką pieczywa razowego

II Śniadanie:

Wafel ryżowy z pastą z brokuła i groszku

Obiad:

Warzywna lasagne z sosem pomidorowym podawana z surówką z kapusty pekińskiej

Podwieczorek:

Cząstki pomarańczy i melona

Kolacja:

Salatka tabbouleh z kuskusem i świeżą miętą





DIETA 2000 KCAL

Jest to zrównoważony i zdrowy sposób odżywiania się. Pozwala zachować szczupłą sylwetkę osobom nienarzekającym na nadmiar kilogramów. Dieta ta może być również traktowana jako dieta odchudzająca dla osób o dużej aktywności fizycznej lub większej wyjściowej masie ciała.

Przykładowe menu:

Dzień I

Śniadanie

Salatka z cząstek wędzonego sera, mandarynek i winogron na sałacie podawana z pieczywem

II Śniadanie

Razowe naleśniki owsiane podawane z masłem orzechowym i bananem

Cząstki owoców

Obiad

Cząstki piersi kurczaka z duszoną papryką i cebulą podawane z makaronem

Podwieczorek

Kremowy serek waniliowy z kosteczkami mango

Kolacja

Tortellini w sosie pomidorowym podawane z kalafiorem

Dzień II

Śniadanie

Kulki z sera typu feta podawane z warzywami oraz pieczywem

II Śniadanie

Pasta jajeczna podawana z warzywami oraz pieczywem

Cząstki owoców

Obiad

Szaszłyk drobiowy podawany z surówką z sałaty lodowej i warzyw oraz ryżem brązowym

Podwieczorek

Ciasteczka owsiane z wiórkami kokosa i suszoną żurawiną

Kolacja

Salatka z cząstkami kurczaka oraz warzywami podawana z sosem miodowo – musztardowym





DIETA 2500 KCAL

Jest to jedna z diety wysokoenergetycznych kierowana do mężczyzn o wzmożonym wysiłku fizycznym. Dieta o podwyższonej zawartości białka i odpowiednio zbilansowanej zawartości węglowodanów i tłuszczu pozwala na osiągnięcie najlepszych rezultatów w ćwiczeniach siłowych.

Przykładowe menu:

Dzień I

Śniadanie

Jaja w sosie tatarskim podawane z pieczywem

II Śniadanie

Ruloniki z tortilli z wędliną i pastą chrzanową

Cząstki owoców

Obiad

Pierś z kurczaka w sosie teriyaki podawana z surówką z marchwi oraz ryżem

Podwieczorek

Mus migdałowy z prażonymi płatkami migdałów

Kolacja

Rulonik drobiowy podawany z warzywami

Dzień II

Śniadanie

Omlet z warzywami oraz pieczywem

II Śniadanie

Twarożek z warzywami podawany z pieczywem

Cząstki owoców

Obiad

Udziec wołowy w sosie własnym z podgrzybkami podawany z surówką z czerwonej kapusty oraz kaszą pęczak

Podwieczorek

Bisztopt czekoladowy z orzechami

Kolacja

Szaszłyk drobiowy podawany z warzywami oraz ryżem basmati





DIETA 3000 KCAL

Jest to jedna z diety wysokoenergetycznych kierowana do mężczyzn o wzmożonym wysiłku fizycznym. Dieta o podwyższonej zawartości białka i odpowiednio zbilansowanej zawartości węglowodanów i tłuszczu pozwala na osiągnięcie najlepszych rezultatów w ćwiczeniach siłowych.

Przykładowe menu:

Dzień I

Śniadanie

Jaja w sosie tatarskim podawane z pieczywem

II Śniadanie

Ruloniki z tortilli z wędliną i pastą chrzanową

Cząstki owoców

Obiad

Pierś z kurczaka w sosie teriyaki podawana z surówką z marchwi oraz ryżem

Podwieczorek

Mus migdałowy z prażonymi płatkami migdałów

Kolacja

Rulonik drobiowy podawany z warzywami

Dzień II

Śniadanie

Omlet z warzywami oraz pieczywem

II Śniadanie

Twarożek z warzywami podawany z pieczywem

Cząstki owoców

Obiad

Udziec wołowy w sosie własnym z podgrzybkami podawany z surówką z czerwonej kapusty oraz kaszą pęczak

Podwieczorek

Bisztopt czekoladowy z orzechami

Kolacja

Szaszłyk drobiowy podawany z warzywami oraz ryżem basmati





DIETA 3500 KCAL

Jest to jedna z diety wysokoenergetycznych kierowana do mężczyzn o wzmożonym wysiłku fizycznym. Dieta o podwyższonej zawartości białka i odpowiednio zbilansowanej zawartości węglowodanów i tłuszczu pozwala na osiągnięcie najlepszych rezultatów w ćwiczeniach siłowych.

Przykładowe menu:

Dzień I

Śniadanie

Jaja w sosie tatarskim podawane z pieczywem

II Śniadanie

Ruloniki z tortilli z wędliną i pastą chrzanową

Cząstki owoców

Obiad

Pierś z kurczaka w sosie teriyaki podawana z surówką z marchwi oraz ryżem

Podwieczorek

Mus migdałowy z prażonymi płatkami migdałów

Kolacja

Rulonik drobiowy podawany z warzywami

Dzień II

Śniadanie

Omlet z warzywami oraz pieczywem

II Śniadanie

Twarożek z warzywami podawany z pieczywem

Cząstki owoców

Obiad

Udziec wołowy w sosie własnym z podgrzybkami podawany z surówką z czerwonej kapusty oraz kaszą pęczak

Podwieczorek

Bisztopt czekoladowy z orzechami

Kolacja

Szaszłyk drobiowy podawany z warzywami oraz ryżem basmati





DIETA SOUTH BEACH

Dieta redukcyjna stworzona przez amerykańskiego kardiologa dr Arthura Agatsona. W trosce o swoich pacjentów stworzył on dietę pozwalającą na szybkie zrzucenie kilogramów zgromadzonych w obrębie jamy brzusznej, a więc tłuszczu najbardziej zagrażającego m. in. naszemu sercu.

Dieta SB opiera się na trzech podstawowych fazach.

Faza I – najszybszego chudnięcia – polega na spożywaniu dużej ilości białka, zaś minimalnej ilości węglowodanów.

Dozwolone produkty to: chude mięso, chudy nabiał, ryby (również tłuste), warzywa o niskim indeksie glikemicznym, nasiona, pestki. W czasie trwania Fazy I z menu wykluczamy owoce, produkty mączne (m.in. pieczywo, makarony), ryż.

Faza II oraz III polegają odpowiednio na powolnej utracie kolejnych kilogramów oraz stabilizacji masy ciała.



DIETA OPARTA NA METODZIE MONTIGNACA

Dieta stworzona przez Michaela Montignaca, który zaprezentował za jej pomocą nowy sposób odżywiania się. Jego metoda kładzie nacisk nie na wartości kaloryczne spożywanych pokarmów, ale na ich możliwość podwyższenia poziomu cukru we krwi, co określa się mianem indeksu glikemicznego (IG). Dieta dzieli produkty żywnościowe pod tym względem na trzy grupy: o niskim, średnim i wysokim indeksie glikemicznym.

Znaczącą większość menu osoby korzystającej z metody Montignaca stanowi żywność o niskim indeksie glikemicznym. Dieta wyklucza całkowicie spożycie produktów o wysokim IG tj. produktów z białej mąki, ziemniaków czy cukru.

Metoda ta określa w konkretny sposób zasady łączenia ze sobą składników odżywczych, co jednak nie wpływa niekorzystnie na jej różnorodność.

Dieta polecana jest praktycznie dla każdego, szczególnie dla osób zagrożonych lub chorych na cukrzycę.

Przykładowe menu:

Dzień I

Śniadanie:

Serek homogenizowany z suszonymi pomidorami, oliwkami i oregano

II Śniadanie:

Kompot z jabłek i truskawek

Obiad:

Klopsiki z indyka podawane z fasolką szparagową w sosie pomidorowym

Podwieczorek:

Chłodnik z maślanki, rzodkiewki i pietruszki

Kolacja:

Zupa krem z brokułów z prażonymi pestkami dyni

