











Podstawowe wskazówki w zakresie zdrowej diety

	Wybieraj	Unikaj /Uważaj
Produkty zbożowe 	<p>Mąki pełnoziarniste (typ 1850 i wyżej) np. mąka orkiszowa, gryczana, owsiana, żytnia, pszenna. Jeśli nie masz problemów żołądkowych wybieraj pieczywo razowe, żytnie na zakwasie. Jeśli nie tolerujesz – wybierz orkiszowe, graham.</p> <p>Płatki owsiane, gryczane, orkiszowe, otręby, makarony durum z mąki pełnoziarnistej (gotowane al dente), ryż dziki, brązowy, basmati, grube kasze np. gryczana niepalona, pęczak, orkiszowa, owsiana, bulgur pełnoziarnista, amarantus, komosa ryżowa (inaczej quinoa)</p>	<p>Ciemne pieczywo, które udaje razowe (np. zabarwiane karmelem). Jasne mąki i makarony, rozgotowane kasze i makarony, biały ryż szczególnie rozgotowany, kasza manna, kasza kuskus. Potrawy mączne (kluski, kopytka) z białych mąk. Wafle, podłomyki, pieczywo tostowe i chrupkie (każde), ciastka, puree, płatki kukurydziane, panierki, zawiesziste sosy, smażone placki, pizza, frytki.</p>
Orzechy i pestki 	<p>Słonecznik, pestki dyni, siemię lniane (najlepiej świeżo zmielone, przechowywane do miesiąca w lodówce), sezam, orzechy (włoskie, pekan, brazylijskie, makadamia, nerkowce, migdały - warto namoczyć na noc, aby były lżej strawne).</p>	<p>Wybieraj paczkowane, a nie z wielkich worków czy zbiorczych pojemników. Nie używaj mąk z orzechów – zawierają tłuszcze omega 3, które utlenią się pod wpływem wysokich temperatur</p>
Warzywa 	<p>Wybieraj te które lubisz, staraj się jeść różne, sezonowo. Jedz w formie świeżej lub krótko gotowanej / zblanszowanej (na chrupko), przygotowane na parze lub duszone. Czasami może pozwolić sobie na dobrej jakości sok warzywny, np. sok pomidorowy. Dodawaj do smoothie np. liście szpinaku czy jarmuż. Możesz też skorzystać z warzyw (gotowych mieszanek) mrożonych, szczególnie poza sezonem</p>	<p>Rozgotowanych warzyw lub w formie puree. Ograniczaj spożycie warzyw puszkowanych np. kukurydza, groszek. Wybieraj mrożone.</p>
Owoce 	<p>Kwaśne, nie przejrzałe np. borówki, maliny, truskawki, jagody, kiwi, morele, agrest, porzeczki, jeżyny, granaty, awokado (tak, to owoc). Inne owoce o niskim IG, najlepiej w połączeniu z tłuszczem i białkiem (np. z orzechami i jogurtem)</p>	<p>Przejrzałe, o wysokim indeksie glikemicznym.</p>
Mięso 	<p>Można każde, w umiarkowanych ilościach. Najlepiej ze sprawdzonych hodowli. Przygotowane samodzielnie (duszone, pieczone). Pieczone samodzielnie wędliny.</p>	<p>Unikaj mięsa smażonego oraz wysokoprzetworzonego (np. wędliny sklepowe)</p>
Ryby 	<p>Tłuste ryby morskie obfitujące w kwasy tłuszczowe omega 3 (łosoś, makrela, śledź, sardynki).</p>	<p>Ryby hodowlane, szczególnie łosoś norweski (dioksyny i rtęć).</p>
Zupy, sosy 	<p>Gotowanie podnosi IG warzyw. Zupy powinny być z warzywami gotowanymi al dente. Do zup krem warto dodać tłuszcze, które zmniejszą wyrzut glukozy (np. pestki dyni, ser feta, olej dodany na zimno)</p>	<p>Rozgotowane zupy i sosy, zagęszczane niedozwolonymi mąkami</p>
Tłuszcze 	<p>Oleje nierafinowe, tłoczone na zimno, oliwa z oliwek, olej lniany (z lodówki, w ciemnej butelce), masło (prawdziwe). Do krótkiego podsmażania może być masło klarowane, olej kokosowy, oliwa z oliwek.</p>	<p>Unikaj źródeł nasyconych kwasów tłuszczowych jak smalec czy olej palmowy. Smaż tylko raz na danym oleju. Nie smaż na „skwarke”</p>
Nabiał, jaja 	<p>Jeśli tolerujesz, to wybieraj jogurty naturalne, sery dobrej jakości (feta, mozzarella), twaróg półtłusty. Jaja jedz jeśli je tolerujesz, najlepiej tzw. zerówki lub ze sprawdzonego źródła „od gospodarza”</p>	<p>Słodkie serki, jogurty, deserki mleczne</p>
Napoje 	<p>Woda, herbaty ziołowe, umiarkowana ilość kawy (2 filiżanki) jest ok</p>	<p>Słodkie napoje, gazowane, soki owocowe, nektary, słodkie wody</p>

Czego nie powinno zabraknąć w Twojej diecie? awokado, oliwa z oliwek, zielone liście (w tym jarmuż), natka pietruszki, warzywa (w tym brokuły, kiełki), kiszonki, owoce jagodowe np. borówki, świeżo mielone siemię lniane, orzechy włoskie, jaja, kasze, woda