

LUBISZ SMACZNE
I OBFITE KOLACJE?
DZIĘKI NASZEJ
DIECIE MOŻESZ
JEŚĆ TUŻ PRZED
SNEM I W MIESIĄC
SCHUDNAĆ NAWET
6 KILOGRAMÓW!
MAGDA BŁASZCZAK,
WSPÓŁPRACA:
MACIEJ JAŚKIEWICZ



JEDZ WIECZOREM I... CHUDNIJ!

Prawie wszystkie diety zalecają zmniejszenie ilości spożywanego kalorii wraz z upływem dnia. Dietetycy zazwyczaj radzą, żeby późnym popołudniem zdecydowanie ograniczyć jedzenie produktów bogatych w węglowodany, a wieczorem w ogóle z nich zrezygnować. Ma to sens – wieczorem i w nocy tempo naszej przemiany materii zwalnia i jest ryzyko, że zbyt duża ilość kalorii zamieni się w tłuszcz. Jednak w praktyce taka dieta jest trudna do utrzymania. Po powrocie do domu, gdy już uporasz się ze wszystkimi obowiązkami, chcesz przede wszystkim odpocząć i zjeść coś dobrego. W takim momencie walka z głodem i poczuciem ograniczenia jest ostatnią rzeczą, na jaką masz ochotę. „Tę dietę stworzyłem dla dziewczyn, które nie lubią obfitych śniadań, za to wolą zjeść coś pysznego na kolację” – przekonuje Maciej Jaśkiewicz, dietetyk z firmy Citidiet, i dodaje: „Takich osób jest naprawdę sporo. Stworzenie nowego modelu diety okazało się niezbędne, bo lepiej jest dostosować ją do ich upodobań i rozkładu dnia, niż na siłę zmieniać przyzwyczajenia”.

JAK TO DZIAŁA

- ✓ Podstawą sukcesu jest zwiększenie tempa przemiany materii – organizm musi spalać energię na bieżąco. Aby tak się działo, konieczne jest regularne dostarczanie mu „paliwa”.
- ✓ Nie bój się jeść węglowodanów przed snem. Ich ilość w tej diecie nie jest duża, a dodatkową korzyścią jest to, że dzięki nim będziesz lepiej spała. Szybciej zaśniesz, a twój sen będzie głębszy.
- ✓ W tej diecie wieczorem zjadasz tylko węglowodany złożone, którymi organizm nasycy się aż przez sześć godzin. Jednak, ponieważ nie ma możliwości całkowitego ich spalania, twój pierwszy posiłek po obudzeniu nie powinien zawierać już żadnych węglowodanów, tylko samo białko z odrobiną tłuszczu.
- ✓ Resztki węglowodanów z kolacji twój organizm wykorzysta na poranną aktywność (prysznic, zrobienie śniadania, podróż do pracy itp.). Możesz też poćwiczyć – regularne treningi wspomogą działanie diety.

ZASADY DIETY

JEDZ REGULARNIE. Przerwy między posiłkami powinny wynosić od 2,5 do 4,5 godzin. To, co ile czasu jesz, powinno zależeć od długości twojego dnia.

PRZYWCZYKAJ ORGANIZM DO CIĄGŁEGO DOSTARCZANIA ENERGII. Dlatego śniadanie zjadaj jak najwcześniej po obudzeniu (najlepiej w ciągu 40 minut), a kolację tuż przed pójściem spać (maksymalnie 40 minut wcześniej).

WSZYSTKIE PRODUKTY WAŻ przed ich przyrządzeniem. To bardzo ważne. Jeśli będziesz zjadała większe porcje, zamiast schudnąć, przytyjesz.

DO PRZYGOTOWYWANIA POTRAW możesz używać niewielkiej ilości oliwy w sprayu, a do ich przyprawiania dowolnych ziół.

WYPIJAJ 2 LITRY WODY MINERALNEJ. Możesz też pić wszystkie rodzaje herbat i kawę (również z odrobiną chudego mleka).

MASZ OCHOTĘ NA COŚ SŁODKIEGO? Dodawaj do wybranych potraw słodzik, żuj gumę bez cukru lub pij napoje w wersji light.

JEŚLI NIE LUBISZ GOTOWAĆ, przyrządzaj potrawy od razu na kilka dni (np. torebkę ryżu, która ma 100 g po ugotowaniu, podziel na 4 części. W ten sposób uzyskasz cztery porcje po 25 g).



MENU DO WYBORU

Codziennie wybierz jedną z propozycji każdego posiłku.

ŚNIADANIA

Zapiekanka z mozarelli i pomidorów z oliwą

- 90 g mozarelli light • 150 g pomidorów
- łyżka oliwy z oliwek

Pokrojone plastry pomidorów i mozarelli ułóż w naczyniu żaroodpornym, polej je oliwą. Zapiekaj danie przez 15 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 150 stopni C.

Twarożek z warzywami i pestkami słonecznika

- 140 g sera twarogowego chudego
- 150 g papryki, ogórka, pomidora
- 10 g pestek słonecznika lub dyni

Słodki omlet

- 3 białka jaj • 15 g (czubata łyżka) waniliowej odżywki białkowej
 - łyżeczka masła orzechowego
- Zmiksuj białka z odżywką, wylej je na patelnię spryskaną oliwą i usmaż z dwóch stron. Posmaruj omlet masłem orzechowym.

Omlet z warzywami

- 5 białek jaj • 150 g pieczarek, papryki, cebuli • 10 g pestek dyni
- Do ubitych białek dodaj pokrojone warzywa i pestki. Wylej omlet na patelnię spryskaną oliwą i usmaż z dwóch stron.

Roladki z wędzonego łososia z chudym serem na rukoli

- 35 g łososia • 70 g chudego sera
 - 10 g siekanych orzechów • rukola
- Rozetrzyj serek twarogowy z odrobiną zsiadłego mleka, dodaj siekane orzechy. Nałóż ser na plasterki łososia, zawini je. Zjedz z rukolą.

II ŚNIADANIA

Zapiekanka z fetą

- 40 g sera feta,
- 50 g pieczywa żytniego
- 150 g pomidorów

Pokrojony ser i pomidory ułóż na kromce chleba. Nagrzew piekarnik do temperatury 160 stopni C i zapiekaj kanapkę przez około 10 minut.

Sałatka z mozarellą

- 90 g sera mozzarella light
- 25 g brązowego ryżu
- 150 g warzyw: sałata lodowa, pomidor, ogórek, papryka

Kanapka z łososiem

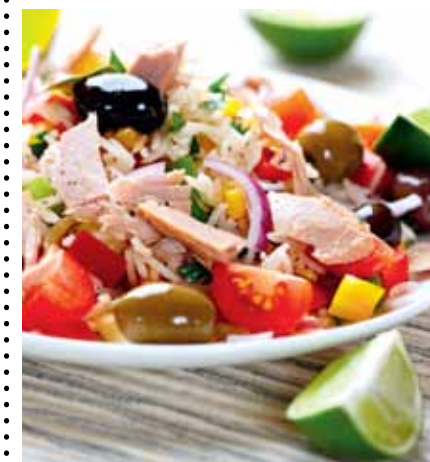
- 70 g wędzonego łososia
- 50 g razowego pieczywa
- 150 g pomidora

Sałatka z grillowanym kurczakiem

- 80 g grillowanego kurczaka
- 25 g pełnoziarnistego makaronu
- 150 g brokułów, pomidora, ogórka

Sałatka z tuńczykiem

- 140 g tuńczyka w sosie własnym
- 25 g ryżu parabolicznego
- 150 g pomidorów, ogórka, cebuli, sałaty rzymskiej, cykori



Serek wiejski z warzywami

- Opakowanie (150 g) sera wiejskiego lekkiego • 150 g warzyw: ogórek, papryka, pomidorki koktajlowe • 25 g pieczywa chrupkiego (około 3 kromki) lub mała bułka pełnoziarnista (50 g)



OBIADY

Spaghetti

- 70 g mielonej wołowiny
- 25 g makaronu spaghetti
- 150 g pomidorów • cebula
- czosnek • oregano

Na patelni spryskanej oliwą podsmaż wołowinę, dodaj do niej pokrojone pomidory, cebulę, czosnek i przyprawę. Duś na wolnym ogniu przez pół godziny. Podawaj z makaronem.

Kurczak z warzywami z grilla

- 80 g kurczaka • 100 g ziemniaków (1 średniej wielkości) • 150 g cukinii i bakłażana

Patelnię grillową posmaruj oliwą. Smaż na niej mięso oraz warzywa, pokrojone w plastry.

Stek z połówki wołowej

- 70 g połówki wołowej
- 100 g ziemniaków (jeden średni ziemniak)
- 150 g ogórków (pół długiego ogórka)

Na odrobinie oliwy lub sprayu beztłuszczowym usmaż połówkę. Podawaj z ugotowanym ziemniakiem i z ogórkiem.

Kurczak pieczony z fasolką i ryżem

- 80 g pieczonej piersi kurczaka
- 150 g fasolki szparagowej (1 szklanka)
- 25 g ryżu

Kurczaka upiecz w piekarniku nagrzanym do 160 stopni C (piecz go przez około 30 minut). Podawaj z ugotowaną fasolką i z ryżem.





PODWIECZORKI

Kurczak pieczony z brokołami

- 80 g piersi kurczaka
- 150 g brokołów
- 100 g marchewki (na deser)

Upiecz pierś kurczaka w piekarniku nagrzanym do 160 stopni C (piecz go przez 30 minut). Podawaj z ugotowanymi brokołami. W ramach deseru możesz zjeść marchewkę lub zetrzeć ją na tarce i posypać nią brokoły.

Owoce morza z pomidorami i cebulą

- 140 g owoców morza
- 150 g pomidorów z przyprawami
- 25 g ryżu

Na odrobinie oliwy lub sprayu beztłuszczowym podsmaż pomidory i wysyp do nich przyprawy. Następnie dodaj do nich owoce morza (np. krewetki) i smaż całość jeszcze przez kilka minut. Podawaj z ugotowanym ryżem.

Kanapka z wędzoną pierśią z kurczaka

- mała grahamka (ok. 50 g)
- 70 g wędzonej piersi z kurczaka
- kilka liści sałaty
- 150 g ogórka

Kanapka z twarogiem

- 140 g chudego sera twarogowego
- rzodkiewki i ogórek (150 g)
- 50 g pieczywa wieloziarnistego

Salatka z grillowanym łososiem

- 70 g grillowanego łososia
- mały pomidor, ogórek i papryka
- 25 g makaronu penne

Drugie śniadania, obiady, podwieczorki i kolacje możesz zamieniać ze sobą w dowolnej kolejności. Pamiętaj jednak o tym, że śniadanie nie może zawierać węglowodanów.

KOLACJE

Łosoś pieczony ze szparagami gotowanymi na parze

- 70 g łososia
 - 150 g szparagów
 - mała pełnoziarnista bułka (50 g)
- Nagrzij piekarnik do temperatury 160 stopni C i piecz w nim łososia przez około 15 minut. Podawaj ze szparagami ugotowanymi na parze (gotuj je przez około 10 minut) oraz pełnoziarnistą bułką.

Pstrąg pieczony z fasolką szparagową i z marchewką z chrzanem

- 140 g filetu z pstrąga
- 100 g marchewki startej z chrzanem i cytryną
- 150 g fasolki szparagowej

Upiecz pstrąga w piekarniku nagrzanym do 160 stopni C (piecz go przez 15 minut). Podawaj z ugotowaną fasolką i surówką z marchewki i chrzanu.

Spring Rolls

- 35 g wołowiny
- 70 g krewetek
- 100 g marchwi
- natka pietruszki
- papier ryżowy

Ugotuj wołowinę i krewetki. Połącz z posiekaną drobno marchewką i natką pietruszki. Zmocz lekko papier ryżowy i wypełnij go farszem.

Stek wołowy z ziemniakami i z miksem sałat

- 70 g steku wołowego
 - 100 g ziemniaków
 - miks sałat z wybranym dressingiem (przepisy na dressingi znajdziesz obok)
- Stek wołowy usmaż na sprayu beztłuszczowym. Podawaj z ziemniakami i sałatą skropioną dressingiem bez zawartości tłuszczu i cukru.

DRESSINGI DO SAŁAT, BEZ ZAWARTOŚCI CUKRU I TŁUSZCZU

1 Zmieszaj musztardę, ocet winny lub sok z cytryny oraz czosnek.

2 Zmiksuj namoczone suszone pomidory z bazylią, pieprzem, sokiem z cytryny i czosnkiem.

3 Zmiksuj namoczone suszone pomidory, świeży pomidor, sok z limonki, czosnek, pieprz i dowolne zioła.

4 Zmieszaj sos lub przecier pomidorowy bez cukru, musztardę, zioła prowansalskie, sól i pieprz.

Tatar z łososia

- 70 g zmielonego łososia
 - 150 g rozdrobnionych warzyw: ogórka, cebuli i pieczarek
 - 50 g pieczywa orkiszowego
- Zmielone mięso wymieszaj z posiekanymi warzywami. Jedz z pieczywem.

Salatka z krewetkami

- 140 g krewetek królewskich z grilla
 - czosnek
 - koperek
 - 150 g pomidorków koktajlowych
 - kilka oliwek
 - 25 g ryżu
- Spryskaj patelnię grillową olejem, usmaż na niej krewetki. Przypraw je przyprawami, rozgniecionym z czosnkiem i koperkiem. Podawaj danie z ugotowanym ryżem i warzywami.

AUTOREM DIETY JEST MACIEJ JAŚKIEWICZ, DIETETYK (WWW.CITIDIET.PL)

