

TALERZ BARIATRYCZNY

Narzędzie do planowania posiłków przez 6-12 miesięcy po operacji



Pamiętaj!

- Nie pij 30 minut przed i po posiłku.
- Całkowity rozmiar posiłku to około 1 filiżanka, 120g/200ml.
- Najpierw jedz źródła białka. Około 15-20 gramów białka na posiłek.
- Zwróć uwagę na produkty skrobiowe. Zjedz je jako ostatnie lub pomiń całkowicie.
- Twoje posiłki powinny trwać 20-30 minut, nie dłużej. Jeśli czujesz się pełny, przestań. Pozostałą część zostaw na następny posiłek.
- Nawadniaj się, popijając wodę lub napoje "zerokalorii" między posiłkami, unikaj napojów gazowanych.

Wskazówki

- Aby pozostać pełny, stałe białko jest lepsze niż płynne białko.
- Jedz powoli, jedz małe kęsy i żuj. Odłóż przybory kuchenne między kęsami.
- Zaplanuj i przygotuj posiłki na tydzień.
- Monitoruj swoje jedzenie, płyny, suplementy i aktywność.
- Zjedz śniadanie w ciągu godziny od przebudzenia.
- Jedz regularnie posiłki
- Wybieraj niskotłuszczowe, bezcukrowe produkty. Pomoże Ci to osiągnąć i utrzymać cel.

Co wybrać?

Białko

50g drobiu, wieprzowiny lub ryby, ½ szklanki gotowanej fasoli, grochu lub soi, 1 jajko, 1 szklanka mleka dostarcza około 7-8 g białka.

Przykłady do wyboru:

- 90% chuda mielona wołowina
- Wybierz wysokiej jakości mięso - schab, polędwicę
- 90% chuda, mielona pierś drobiowa
- Kawałki kurczaka lub indyka spożywane bez skóry, preferowane białe mięso
- Chude plastry kurczaka lub indyka
- Jajko, białka jaj / substytut jaja
- Polędwica, szynka. Przytnij widoczny tłuszcz
- Plastry chudej szynki delikatesowej
- Każda ryba lub skorupiak, która nie jest smażona
- Beztłuszczowe mleko
- Jogurt typu islandzkiego
- Serek wiejski
- Twarożek o niskiej zawartości tłuszczu
- Jogurt o niskiej zawartości tłuszczu / cukru.
- Ciecierzycy, soczewica, groszek, fasola

Grupa warzywna bez skrobi

(2 gramy białka na porcję)

- ½ szklanki gotowanych warzyw nieskrobiowych
- 1 szklanka surowych

Grupa owoców (0 gramów białka na porcję)

- ½ szklanki w puszcze / zamrożone

KATARZYNA WALAS

DIETETYCZKA KLINICZNA

PSYCHODIETETYCZKA

gabinetodwagi.pl

+48723981819

k.walas@gabinetodwagi.pl

