

Poštovani korisnici Beogradske Dijetice,

Pravilna ishrana mora da bude redovna , raznovrsna, umerena. U toku dana 5 obroka je potrebno konzumirati na svakih 3-4 sata . Fizička aktivnost se mora dozirati vrlo umereno, redovno i u skladu sa zdravstvenim mogućostima.

-Doručak se konzumira u prvom satu po ustajanju.

-Voćna užina u toku prepodneva.

-Ručak treba da bude kompletan i najobimniji obrok.

-Voćna užina najkasnije do 17:30 sati ili neki integrali keks, voćni kolač, voćni šejk...

-Večera se konzumira do 21 sat, uvek od mlečnog proizvoda sa žitaricama ili porcija povrća.

Namirnice koje nisu dozvoljene :

- Beli hleb , peciva, griz, belo brašno i proizvodi od belog brašna
- Punomasni mlečni proizvodi , kajmak, feta, kačkavalji...
- Svinjsko meso, rečna riba
- Mast, margarin.....
- Sledeće namirnice umereno koristiti na dan ne više od 200 g i ne mešati ih u toku celog dana : šargarepa, cvekla, krompir, rotkva, repa, keleraba
- Voće koje je zabranjeno: smokva, banana, grožđe, dinja, lubenica
- Beli šećer, med

Dozvoljeno je korišćenje fruktoze u prahu ili tečnosti i svih proizvoda na bazi fruktoze (džem, keksići, kolači) ili bilo koje zaamene za prirodni šećer.

-Za korisnike sa povećanom telesnom težinom uz propisanu dijetoterapiju očekuje se smanjenje telesne težine od 3kg do 5 kg u prvom mesecu.

Primer raznovrsne ishrane – petnaestodnevni meni:

Prikazane kombinacije konzumirati u dozvoljenim količinama koje su propisane u g za svaku ishranu ponaosob.

Kombinacije u toku dana / preporučeni dnevni unos

1.dan

Doručak: tost hleb + kuvana belanca+ salata+ kocka sira do 20%mm

Užina : voće sveže

Ručak: tost hleb + pileći file +salata neograničeno

Užina: jabuka+5-10 kom badema

Večera: musli + jogurt

2.dan

Dor: tost hleb + jogurt+stišljena sunka

Uži: pomorandža

Ručak: tost hleb +kuvana boranija sa mesom junećim +salata neograničeno

Uži: pomorandža

Večera: jogurt + integralni slani keksići

3.dan

Doručak: tost hleb +sardina+kiselo mleko ili paradajz sok

Užina : limunada sa fruktozom+ integralni sladak keksić

Ručak: : čorba + tost hleb +file morske ribe + baren krompir

Užina: ananas

Večera: velika porcija barenog povrća

4.dan

Doručak: tost hleb +malo putera+ pileća prsa+ jogurt

Užina : jabuka ili kruška

Ručak: Dinstana šargarepa sa junetinom + tost hleb

Uži: 10 kom badema + mandarine

Večera: jogurt + projice

5.dan

Doručak: kačamak sa jogurtom

Uži: jabuka

Ručak: đuveč sa pilećim belim mesom + tost hleb + kupus salata neograničeno

Užina: sveže ceđen sok

Večera: polovina pripremljenog mesa od ručka+salata neograničeno

6.dan

Doručak: tost hleb + tunjevina + salata po izboru

Užina: pomorandža

Ručak: integralna testenina + sa tunjevinom +salata po izboru

Užina : pomorandža + 10 kom badema

Večera: tost hleb + mlad sir + jogurt

7.dan

Doručak: tost hleb + pileća ili ćureća prsa + kocka mladog sira

Užina : jabuka

Ručak: mleveno meso +prilog povrće kao musaka sve osim krompira+salata

Užina : 10 kom badema + kompot

Večera: kiselo mleko + integralne žitarice ili lanene pločice

8.dan

Doručak: tost hleb +kuvana belanca+salata+kocka sira do 20%mm

Užina: voće po izboru

Ručak: tost hleb + pileća supa + pilav sa pilećim belim mesom + cvekla salata

Užina : puding

Večera: integralne žitarica po izboru(musli , mekinje)+ mleko

9.dan

Doručak : : tost hleb + jogurt + stišljena sunka +malo putera

Užina: pomorandža

Ručak: Kuvani kukuruz kao prilog+ file ribe sa roštilja ili iz rerne + tost hleb

Užina: integralni keks slatki +10 kom badema ili lešnika

Večera: : pola filea ribe+ tost hleb + kiselo mleko

10.dan

Doručak: popara od tost hleba sa mladim sirom + jogurt

Užina: voće po izboru

Ručak: Juneća pečena šnicla +prilog spanać +tost hleb

Užina: voće po izboru+5-10 kom badema

Večera: kuvani integralni pirinač+ mleko + malo cimeta

11.dan

Doručak: tost hleb + malo putera + džem sa fruktozom+ čaj

Užina : mandarina

Ručak : Varivo od šargarepe i krompira sa piletinom + salata neograničeno

Užina : limunade sa fruktozom

Večera: tost hleb + mladog sira + povrće neograničeno

12dan

Doručak: tost hleb + malo putera+ stišljena šunka + jogurt

Užina: pomorandža

Ručak : kelj sa junečim mesom + tost hleb

Užina: 10 kom badema+ voćni šejk

Večera: projice + kiselo mleka

13.dan

Doručak: tost hleb + malo putera+ ćurećih prsa+ jogurt

Užina: kivi

Ručak : Pečen batak I karabatak+ dalmatinska (baren krompir+ blitva) + tost hleb

Užina : pomorandža

Večera: puding

14.dan

Doručak: tost hleb +kuvana belanca+salata+ jogurt + malo putera

Užina : jabuka

Ručak: Gulaš od junećeg mesa + kupus salata neograničeno

Užina : pomorandža

Večera: musli + mleka

15.dan

Doručak : projice + jogurt

Užina: pomorandža

Ručak : Sladak kupus sa pilećim belim belim mesom + tost hleb

Užina: cedena pomorandža

Večera: porcija povrća neograničeno

Dani mogu da se menjaju u toku nedelje , ne moraju se koristiti ovim rasporedom ali se obroci unutar dana ne smeju zamenjivati drugim namirnicama niti drugim količinama od preporučenih. U dijetama su dozvoljene namirnice obojene plavim t.j. kod dozvoljenih namirnica su upisane količine.

Zahvaljujemo se na poverenju.

Želimo Vam uspešnu primenu naše Beogradske Dijetice.

Dip.dijetetičar-nutricionista

Jelena Jovanović