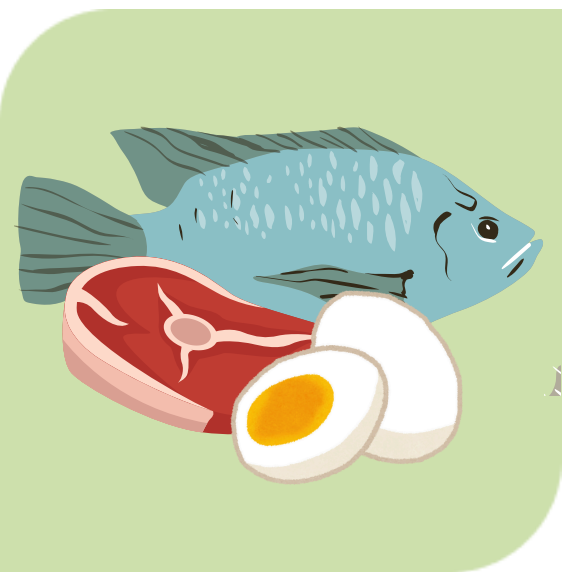


Dieta powinna być
zbilansowana
kalorycznie,
różnorodna i
oparta dobrej
jakości produktach

Dieta bogatobiałkowa

VHCenter Częstochowa

Cel: dostarczenie odpowiedniej
ilości białka do budowy
i odbudowy tkanek ustrojowych,
ciał odpornościowych, enzymów,
hormonów, białek osocza
Jedz 3-5 posiłków co 3-4 godziny
oraz pij minimum 1,5l wody



Najlepsze źródła białka

- chude mięso: schab, drób, polędwica wołowa
- ryby: dorsz, mintaj, sandacz,
- nabiał: twaróg, skyr, serek wiejski
- jaja

Dobrym wsparciem w diecie są
produkty wysokobiałkowe
HIGH PROTEIN przeznaczone
dla sportowców oraz żywność
specjalnego przeznaczenia
medycznego np. **Nutridrink,**
Recomed, Fresubin

Unikaj

- picia alkoholu
- palenia papierosów
- dużej ilości mocnej kawy i herbaty
- słodczy
- słonych przekąsek
- fastfoodów i dań instant

Śniadanie

8:00

- Frankfurterki, kanapki z chleba żytniego z białym serem i pomidorem
- Bajgiel z szynką z kurczaka, jajkiem z papryką, ogórkiem i sałatą
- Serek wiejski z warzywami, kanapki z chleba żytniego ze schabem wędzonym i sałatą
- Naleśniki z twarogiem i owocami

- Skyr pitny + banan
- Pudding proteinowy + borówki
- Koktajl truskawkowy (skyr, mleko, truskawki, płatki owsiane, banan)
- Kanapki z serkiem kremowym, szynką z kurczaka i warzywami
- Kanapki z pastą jajeczną z awokado

Przekąska

12:00

Obiad

16:00

- Grillowana pierś z kurczaka, warzywny szaszłyk, sałata z jogurtem
- Kotlet schabowy, ziemniaki gotowane, mizeria na jogurcie
- Burger wołowy w żytniej bułce z pomidorem i ogórkiem kiszonym
- Spaghetti bolognese z wołowiną i pełnoziarnistym makaronem

- Tortilla z grillowanym indykiem i warzywami
- Paprykowy omlet jajeczny
- Sałatka nicejska z tuńczykiem
- Proteinowy omlet z dżemem niskosłodzonym i bananem
- Serek wiejski z owocami leśnymi i płatkami owsianymi

Kolacja

20:00