

Popis namirnica za kupovinu u prodavnici

Najbolje je kupovati organsku hranu kao i svježe meso životinja koje su rasle na prirodnoj travi. Ipak, ukoliko ne možete priuštiti ovakvu hranu i neorganska hrana sa malim udjelom ugljikohidrata je puno puta bolja nego standardna kulturološka ishrana.

Najbolje je izabrati vrstu hrane koja je prilagođena Vašem budžetu:

- Meso životinje koja nije hranjena hemijskim supstancama (govedina, janjetina, junetina, piletina, ćuretina)
- Riba (losos i divlja morska riba su najbolji izbor), izbjegavati tovljenu pastrmku
- Jaja (obogaćena Omega-3 masnim kiselinama ili domaća jaja su najbolji izbor)
- Puter, kokosovo i maslinovo ulje
- Sve vste punomasnog sira
- Sve vrste punomasnih mliječnih proizvoda (jogurt, mladi sir, mileram)
- Bobičasto voće (borovnice, maline, kupine, jagode...)
- Orašasti plodovi i masline
- Sve vrste svježeg povrća osim krompira
- Smrznuto povrće: brokule, mrkva, razne mješavine
- Začini: morska so, himalajska so, biber, bijeli luk, senf.
NAPOMENA: izbjegavati sve dressinge za salatu

Preporuka:

Očistite (poklonite ili bacite) frižider, kuhinju i ostavu od nezdravih iskušenja: čokolade, čips, biskviti, slatkiši, sladoled, sokovi, hljeb, žitarica, musle, brašno, riža, krompir i šećer, konzervisano sušeno meso, konzerve sa mesom i povrćem...



Eurofarm Centar Poliklinika Unitic

Adresa:
Fra Anđela Zvizdovića 1
(zgrada Unitic/ UNIS-ovi neboderi)

Kontakt telefon:
033 296 375 i 033 296 379

Eurofarm Centar Poliklinika Iliđža

Adresa:
Butmirska cesta 10
(do restorana Bosna kod kružnog toka)

Kontakt telefon:
033 773 032 i 033 773 020



Dijeta sa malim udjelom ugljikohidrata Low-carb diet



Dijeta sa malim udjelom ugljikohidrata (eng. Low-carb diet) je dijeta koja ograničava unos ugljikohidrata koji se najviše nalaze u "slatkoj hrani" (hrana napravljena od brašna, riže i krompira, kolači, slatkiši i voće). Ova dijeta sadrži mnogo proteina, masti i zdravog povrća.

Osnovna pravila

Šta je dozvoljeno da se jede: meso, riba, jaja, povrće, bobičasto voće, orašasti plodovi, sjemenke, masti, zdrava ulja, žitarice bez glutena, mliječni proizvodi sa visokim udjelom masti (izbjegavati "low-fat" ili "light" mliječne proizvode).

Nije dozvoljeno jesti: šećer, rižu, krompir, hljeb, pšenicu, sjemenska ulja, margarin, grickalice, zapakovana peciva, sve oblike "brze hrane" koja se odmah jede ili se lako priprema, prerađena hrana (konzervisana hrana, suhomesnati proizvodi,...), kukuruzni sirupi sa visokim sadržajem fruktoze, palačinke, gazirana slatka pića i slična pića...

Hrana koju treba izbjegavati

Treba izbjegavati sljedećih 7 namirnica, nabrojanih po važnosti:

1. Šećer: sva bezalkoholna slatka pića, voćni sokovi, bombone, čokoloda, biskviti, sladoled,...

2. Gluten: pšenica, ječam i raž, bijeli i crni hljeb, tost, pasta, špagete, nudle, makaroni.

3. "Trans" masne kiseline: pomfrit, hamburger, cheeseburger, pite, krofne, torte, kolači, hrana iz friteze, pica, čips, margarin.

4. Ulja sa visokim sadržajem omega-6 masnih kiselina: sjemenska i biljna ulja: sojino, suncokretovo, kukuruzno, od grožđa, šafrana i uljane repice, ulje dobiveno presovanjem sjemenki biljke pamuka.

5. Umjetni zaslađivači: saharin, sakraloza, ciklambat i kalij acetoksam. Koristite isključivo Steviju!

6. Proizvodi sa natpisom "dijetalni" ili "malo masnoće-light": mnogi mliječni proizvodi, žitarice, corn flekes, krekeri...

7. Hrana koja je prerađena: hrana proizvedena u fabrici, konzervisana, hrana u restoranima brze hrane i ulična hrana, hrana u kafeterijama, tržnim centrima, kafićima, hrana koja se pravi u uličnim prikolicama.

NAPOMENA: namirnice na kojima piše "zdrava hrana" obavezno provjeriti sastojke.

Hrana koju treba jesti Hrana sa malim udjelom ugljikohidrata

- **Meso:** Govedina, janjetina, junetina, piletina, ćuretina
- **Riba:** Losos, divlja morska riba, divlja pastrmka (izbjegavati tovljenu ribu iz ribnjaka)
- **Jaja:** Posebno ona koja su obogaćena omega-3 masnim kiselinama ili domaća jaja
- **Salata:** Sve vrste salata, ali bez dressinga
- **Povrće:** Špinat, brokula, karfiol, ... **NAPOMENA:** sve vrste povrća koja raste iznad zemlje
- **Voće:** Jabuke, naranče, kruške, bobičasto voće (borovnice, jagode, maline...)...

NAPOMENA: Maksimalno jedan komad velikog voća dnevno

- **Orašasti plodovi i sjemenke:** Bademi, orasi, sjemenke suncokreta...
- **Mliječni proizvodi:** Sir, puter, punomasni mileram i jogurt...

NAPOMENA: Izbjegavati mliječne proizvode koji su "light ili low-fat"

- **Masti i ulja:** Kokosovo ulje, puter, maslinovo ulje

NAPOMENA: Ako trebate izgubiti kilograme, budite oprezni sa sirom i orasima.

Ponekad (vrlo rijetko) možete da jedete:

Ako ste zdravi, aktivni i ne trebate gubiti kilograme, onda možete ponekad (nekoliko puta mjesečno) priuštiti hranu sa malo više ugljikohidrata kao što su:

- Krompir
- Riža, zob, kinoa
- Leća, grah (ako možete podnijeti)
- Tamna čokolada sa 70% i više kaka
- Suha vina bez šećera ili ugljikohidrata



Piće koje smijete piti

- Mineralna, obična i karbonizirana (mjehurići) voda
- Kafa bez šećera
- Čaj bez šećera

NAPOMENA: sva pića sa šećerom nisu dozvoljena, a uz kafu ili čaj koristiti po potrebi Stevia šećer

Šta jesti između obroka ako ste jako gladni?

Nema medicinskog razloga da jedete više od 3 obroka dnevno, ali ako ste gladni između obroka možete koristiti:

- Jedan manji komad voća
- Jedan punomasni mali jogurt
- Jedno tvrdo kuhano jaje
- Jedna manja mrkva
- Orašasti plodovi, ali onoliko koliko može stati u jednu zatvorenu šaku
- Jedan manji komad punomasnog sira i jedan manji komad kuhanog mesa

Šta jesti u restoranu?

- Sve vrste salata sa maslinovim uljem.
NAPOMENA: ne koristiti nikakav "dressing" za salatu
- Sve vrste bistrih supa bez tjestenine i drugog brašna (supu je bolje izbjeći jer je uvijek upitno šta se sve stavlja u nju)
- Glavno jelo na bazi mesa ili ribe pripremljeno na grilu ili puteru
- Umjesto hljeba, krompira ili riže jedite povrće
- Za desert umjesto kolača, torte, sladoleda ili voća bolje uzeti komad ili dva punomasnog sira