ZALECENIA DIETETYCZNE

Medical Zen

Jasińska Paulina

Ul. Wojciechowskiego 2A

TEL. 888-542-656

jasinska.medical.zen@gmail.com

- unikanie węglowodanów - pieczywo białe, makarony,wystkie produkty na bazie mąki pszennej (orkiszowej, żyta, owsa i jęczmieniu )cukry, słodycze, jogurty owocowe i nabiały z dużą zawartością cukrów, napoje i soki

- lista produktów zawierająca gluten i dozwolonych węglowodanów w załączniku

-wyeliminowanie z diety alkoholi, kawy rozpuszczalnej ( dopuszczalne 2 filiżanki kawy z espressu bez cukru i mleka)

- wypijanie 2,5 litra wody

-wysypianie się i odpoczynek, regeneracja

- ćwiczenia ogólnorozwojowe zwiększające masę mięśniową

PRODUKTY POLECANE :

|  |  |
| --- | --- |
| ORZECHY | Brazylijskie, włoskie, nerkowca, macadamia, pistacje, pestki dyni, pestki słonecznika |
| RYBY I OWOCE MORZA | Lin, ośmiornica, węgorz wędzony, ostrygi, sandacz, dorsz, mintaj pstrąg również w ograniczonych ilościach 3 razy w tyg do 100 g |
| PRODUKTY BIAŁKOWE i NABIAŁY | wołowina, indyk, kaczka,dziczyzna najlepiej w wersji eco, 3 x wtyg porcja do 100g, jajka, dozwolone produkty nabiałowe z mleka koziego i owczego lub samodzielnie przygotowane jogurty i kefiry z mleka wiejskiego |
| TŁUSZCZE | Olej kokosowy, mleko kokosowe, awokado, oliwa z oliwek ( najlepiej liguarskich) – spożywana wyłącznie na zimno extra virgin, tran |
| Produkty fermentowane | Ogórki kiszone, kapusta kiszona, niewielkie ilości kefirów i jogórtów z mleka koziego i owczego |
| Warzywa ( najlepiej ekologiczne) | Wszystkie |
| Węglowodany | Chel żytni na zakwasie, wafle ryżowe, mąka jaglana, mąka kokosowa, mąka kasztanowa, dynia, owoce (z umiarem), kasza i płatki jaglane, amarantus, komosa ryżowa (quinoa), kasza gryczana niepalona, ziemiaki, bataty, ryż biały i basmati, makarok gryczany |

SUPLEMENTACJA: (dawki i pory podawania wg zaleceń na opakowaniu)

- tran Moller’s

-wit D3 i K2

-debutir

- sanprobi IBS

-selen i cynk

- B comlex (do wyboru)

- ashwaganda