

# 12 3.4

## FÁZA

### **Stabilizácia a postupné zavádzanie sacharidov do stravy.**

- Ide o povinnú etapu, ktorá nastupuje po období chudnutia. Predchádza návratu k pestrej a hlavne **normokalorickej** strave, v ktorej je energetický príjem v rovnováhe s energetickým výdajom.
- Tretia fáza môže byť tiež nasadená ako intermezzo medzi dve iné fázy chudnutia.
- Dovoľuje návrat k rozmanitej strave a súčasne „otestuje“ vašu toleranciu vo vzťahu k sacharidom, nakoľko práve v jej priebehu sa k ich používaniu postupne vrátite.
- **Fáza číslo 3 musí trvať najmenej tak dlho, ako dlho trvala predchádzajúca fáza chudnutia.**

## ZÁKLADNÉ PRINCÍPY

- Z jedálnečka musíte navždy vyškrtnúť všetky „kalorické bomby“.
- **Sacharidy** (chlieb, pečivo, škroboviny\*, strukoviny, ovocie, dezerty\*\*) budú do jedálnečka zavádzané **postupne**.
- Raňajky musia byť bohaté na bielkoviny (najlepšie v podobe instantného bielkovinového prípravku MEDIDIET®). Je treba sa raz a navždy vzdať tzv. „rýchlych“ cukrov typu kockového cukru, marmelády či cukroviniek a sladkostí!
- Na základe rady vášho lekára si zvolíte:
  - ✓ buď proteínový obed bez sacharidov a večeru s nimi (ponuka A),
  - ✓ alebo obed so sacharidmi a proteínovú večeru bez nich (ponuka B).

### Charakteristika jednotlivých jedál bude nasledujúca:

- **Raňajky** bohaté na bielkoviny. Pravidelne konzumujte niektorú zo sladkých či slaných príchutí z ponuky bielkovinových prípravkov MEDIDIET® (napr. palacinky, omelety).
- **Obed** s prihliadnutím k vášmu profilu a rade ošetrojúceho lekára môže (ale nemusí) obsahovať škrobovinu.
- **Olovrant** podávaný okolo 16. hodiny. Jeho vynechanie sa neodporúča, nakoľko zamedzí rozvoju nenásytného hladu, ktorý sa u niektorých ľudí dostavuje na sklonku dňa.
- **Večera** musí byť **vždy** ľahšia ako obed a tiež čo najstráviteľnejšia, podávaná najneskôr o 19:00. V prípade, že ste mali bohatý obed, nahraďte prísun večerných bielkovín jedným instantným bielkovinovým prípravkom MEDIDIET® so slanou príchťou.
- Jedenkrát týždenne (pričom jedenkrát týždenne = 1x a nie viackrát) si môžete dovoliť „zhrešiť“ (= dopriať si bohatšie jedlo, napríklad pri príležitosti návštevy reštaurácie alebo recepcie). V tretej fáze už nie je žiadne jedlo absolútne zakázané (s výnimkou doživotne vylúčených kalorických granátov typu omáčok, ktorými sa tzv. slovenská kuchyňa iba hemžil!), nič menej aj tu platí ono známe: Všetkého s mierou! Najbližšie jedlo po bohatej večeri či obede musí byť povinne nahradené instantným prípravkom MEDIDIET®, ktorý vám napomôže rýchlo sa vrátiť do zdravej reality a nedovolí vám, aby ste sa opäť nekontrolovane rozjedli...! Nezabudnite, že niektoré druhy potravín a nápojov sa chovajú ako skutočné návykové látky (pivo, rafinovaný cukor, údeniny, a ďalšie).
- Teda nechce to nič viac a nič menej ako **disciplínu a pevnú vôľu**. Výsledky vám za to rozhodne stoja a vaše telo to prijme s veľkou vďačnosťou!

\* škrobovinami rozumieme rastliny bohaté na polysacharidy (= zložené cukry, z ktorých si štiepením organizmus vytvorí glukózu). Tzv. škrob predstavuje energeticky bohatú látku, prítomnú vo všetkých tzv. „škrobovitých“ rastlinách (zemiaky, ryža, kukurica, pšenica, a pod).

\*\* pod označením „dezerty“ nie je možné si predstavovať rakvičky so šľahačkou, veterník či punčový rez. Máme tým na mysli napríklad kúsok čerstvého ovocia na konci jedla.

## PRÍKLAD TYPICKÉHO DŇA 3. FÁZY BIELKOVINOVEJ DIÉTY

8:00

### raňajky

Jeden nesladený nápoj (čaj, káva bez kofeínu, cigorka, špaldová káva) a k tomu:

**Jeden instantný prípravok MEDIDIET® so sladkou či slanou** príchutou alebo 1 nízkoťučný prírodný jogurt.

12:00

S prihliadnutím na rady vášho lekára/terapeuta si zvolíte **na celé** obdobie **3. fázy** ponuku A či B.

### obed

#### Ponuka A

Jedlo s vysokým obsahom bielkovín a **bez obsahu sacharidov**:

\* predjedlo v podobe čerstvého zeleninového šalátu s trochou zálievky,

\* jedno jedlo bohaté na bielkoviny (bez omáčky!) s prílohou vo forme varenej zeleniny (bez prídavku tuku) masťené trochou olivového oleja.

#### Ponuka B

Jedlo s vysokým obsahom bielkovín a s **prítomnosťou sacharidov**:

\* jedno jedlo bohaté na bielkoviny (bez omáčky) s prílohou vo forme varenej zeleniny (bez prídavku tuku) masťené trochou olivového oleja s postupným pridávaním príloh bohatých na sacharidy (viď ďalej).

16:00

### olovrant

**jeden SLANÝ alebo SLADKÝ prípravok MEDIDIET®** alebo 1 ks ovocia + veľký pohár vody alebo ľahký čaj či veľká šálka slabej kávy.

19:00

### večera

#### Ponuka A

Jedlo bohaté na bielkoviny **s obsahom sacharidov**:

\* jedno jedlo bohaté na bielkoviny (bez omáčky) s prílohou vo forme varenej zeleniny (bez prídavku tuku), masťené trochou olivového oleja alebo jedlo **s obsahom sacharidov** ale **bez živočíšnych bielkovín**

Jedlo s obsahom sacharidov, ale bez **živočišných bielkovín**:

- \* polievka alebo šalát z čerstvej zeleniny s trochou zálievky
- \* varená zelenina (bez prídavku tuku) alebo zeleninový šalát
- \* škroboviny (nelúpaná ryža či zemiaky varené v pare) či strukoviny omastené trochou olivového oleja
- \* ľahký dezert: neprisladzovaný kompót, nízkoenergetický jogurt.

### Ponuka B

Jedlo bohaté na bielkoviny **bez sacharidov**:

- \* polievka alebo šalát z čerstvej zeleniny s trochou zálievky
- \* jedno jedlo bohaté na bielkoviny (bez omáčky) s prílohou vo forme varenej zeleniny (bez prídavku tuku) masťené 5 g masla či trochou olivového oleja.

## POVOLENÉ POTRAVINY V PONUKE A aj B

- Všetky pokrmy **bohaté na bielkoviny** varené bez pridania tuku: chudé mäso, hydina bez kože, netučné ryby (pstruh, treska, pražma, žralok, platýz, zubáč, tuniak, morské plody a pod), biela šunka, vajcia, pečeň.
- **Všetky druhy** surovej **zeleniny** (alebo varenej v pare či dusenej na vode), s výnimkou tých, ktoré obsahujú príliš vysoké množstvo sacharidov (napr.: kukurica, cvikla, mrkva, artičoky, kokosové orechy, avokádo a pod.), pri ktorých musíme dbať na zvýšenú opatrnosť a konzumovať ich veľmi obmedzene!
- Nízkoenergetické syry, pokiaľ možno nie z kravského mlieka.
- Jedna polievková lyžica olivového, repkového či pupalkového oleja získaného z prvého lisovania za studena.

## V PRÍPADE JEDÁL S POVOLENÝM PRÍSUNOM SACHARIDOV MÔŽETE POSTUPNE PRIDÁVAŤ

- Krajec celozrnného chleba alebo 2 sucháre alebo 2 polievkové lyžice celozrnnnej ryže, celozrnných rezancov či 1 väčší zemiak varený v pare alebo 2 polievkové lyžice strukovín (šošovica, fazuľa) alebo 3 polievkové lyžice zeleniny s obsahom sacharidov: kukurica, hrášok, mrkva, cvikla.
- Jeden prírodný či sójový jogurt alebo ovocný kompót bez prídavku cukru.
- O 16-tej hodine jeden kúsok čerstvého ovocia s výnimkou banánov, čerešní, datlí, fig, sliviek a všetkých druhov sušeného ovocia.

## TELESNÁ AKTIVITA

Tretia fáza už vyžaduje bezpodmienečne pravidelne vykonávanú, rozumnú telesnú aktivitu (jednu hodinu 3 x týždenne). Telesné cvičenie napomôže modulácii vašej postavy, zlepšiť prekrvenie vášho organizmu a navyše podporí stabilizáciu vašej hmotnosti.

## MUSÍTE PIŤ

Aj v tretej fáze dodržiavame pitný režim (je nevyhnutné vypiť 1 – 1,5 litra tekutín denne) a to v podobe nesladených a nekalorických nápojov. Mnohé diétne programy povoľujú konzumáciu nápojov „light“ (dosladzovaných náhradnými sladidlami). Upozorňujeme na skutočnosť, že väčšina z nich je síce nekalorická, avšak **vyslovene škodlivá** (prítomnosť kofeínu, aspartámu, kyseliny fosforečnej prekrývajúcej organizmus, atď.).

## ČOHO SA MUSÍTE VYVAROVAŤ

Všetkých jedál, ktoré nie sú na zozname povolených potravín, teda predovšetkým:

- cukroviniek, sušienok, bonbónov, čokolád (vrátane čokolád označovaných ako „light“),
- múčnikov, palacínok, bábicových zákuskov a dezertov všetkého typu (s výnimkou bielkovinových z ponuky MEDIDIET®),
- vyprážaných a fritovaných potravín, rovnako ako jedál s omáčkami, pokrmov z konzerv a nakladaných v oleji,
- všetkých typov tučných jedál, údenín, sendvičov, knedlí všetkých druhov a podob, rovnako ako jedál označovaných ako „fast food“,
- syrov s obsahom tuku presahujúcich 30%,
- všetkých potravín pripravených z kravského mlieka,
- alkoholu, s výnimkou rozumných množstiev kvalitného vína, konzumovaných výhradne pri príležitosti slávnostných jedál či recepcií alebo aspoň pri jedle (žiadny Francúz si neotvorí fľašu vína „iba tak“, teda mimo jedla).

Cukor nahradte trstinovým, fruktózou alebo medom, či ešte lepšie **prestaňte sladiť úplne**. Dávajte si pozor na presoľovanie jedál (obzvlášť ak trpíte celulitídou). V tretej fáze už nemusíte dbať na zvýšený prísun minerálov a je potrebné soliť „normálne“ a teda veľmi mierne!

**Snažte sa nevynechávať žiadne zo štyroch denných jedál.**

## ČO ROBIŤ V PRÍPADE PORUŠENIA REŽIMU

- Pokiaľ „zhrešíte“ veľmi bohatým jedlom alebo stanovený režim porušíte niekoľkokrát za sebou, potom musíte okamžite reagovať a ihneď opäť zhodiť eventuálne nabraté kilogramy, pokiaľ ich ešte nie je veľa!
- V takom prípade je najúčinnnejšie vrátiť sa na 2 – 3 dni k **fáze 2**, ktorá vám umožní rýchle sa zbaviť nadbytočných kilogramov. **Pravidelne kontrolujte svoju telesnú hmotnosť a nenechajte nadbytočné kilá, aby sa vo vás usadili a zabývali.**

## ČO NASLEDUJE PO TRETEJ FÁZE?

Tretia fáza vám už ponúka zdravú a rôznorodú stravu. Teoreticky by ste v nej mohli zostať po celý zvyšok svojho života a to bez akéhokoľvek rizika pre vaše zdravie. Táto fáza je vyrovnaná a nevyvoláva žiadny typ nedostatku či prebytku.

- Pokiaľ patríte k jedincom, ktorí ľahko priberajú, potom si osvojte jedálniček **3. fázy** ako **základ pre vašu celoživotnú životosprávu.**
- Pokiaľ patríte k jedincom, ktorých hmotnosť sa ľahko stabilizuje, potom prejdite **do fázy 4**, ktorá zodpovedá vyváženej strave. Zaručí vám stabilnú hmotnosť pri zdraví prospešnom a príjemnom stravovaní, ktoré bude súčasne plniť významnú preventívnu úlohu v jeho ochrane.



Všetky informácie  
o proteínovej diéte  
a zdravom stravovaní:

[www.medidiet.sk](http://www.medidiet.sk)

