

VODIČ ZA BALANSIRANU DEFICITNU DIJETU

Učešće (broj porcija) iz pojedinih grupa namirnica u odnosu na prepisan kalorijski unos u balansiranoj dijeti

Unos kcal	Žitarice, škrob	Povrće + voće	Mleko	Meso i zamene	Masti	Slatkiši (napici kcal)*
1200	4	3 + 2	2	4	3	100
1400	5	4 + 2	2	5	3	135
1600	6	4 + 3	2	5	4	150
1800	7	5 + 3	2	6	5	150
2000	8	5 + 4	2	7	5	150
2200	9	5 + 4	3 (2)	7 (9)	6	135

* Ova količina kalorija može da se pokrije nečim po želji, a najbolje da se pokrije povećanim unosom voća i povrća.

U donjim tabelama date su količine različitih namirnica koje su ekvivalenti u okviru pojedinih grupa.

HRANA NA REŽIMU SLOBODNOG UNOSA

SUPE I NAPICI

- ♦ bistri bujon
- ♦ soda voda
- ♦ čaj, kafa
- ♦ niskokalorični napici
- ♦ mineralna voda
- ♦ voda

ZAČINI

- ♦ biber
- ♦ alea paprika
- ♦ sirće
- ♦ vuster sos
- ♦ biljni začini
- ♦ 1 supena kašika kečapa

POVRĆE

- ♦ Spanać
- ♦ Zelena salata
- ♦ Krastavac

POVRĆE I VOĆE (oko 100 grama)

- ♦ kupus, kelj, prokelj
- ♦ karfiol
- ♦ šargarepa
- ♦ bela zelen
- ♦ celer
- ♦ mlada repa
- ♦ pečurke
- ♦ crni luk
- ♦ beli luk
- ♦ paprike
- ♦ paradajz
- ♦ plavi patlidžan
- ♦ tikvice, tikve
- ♦ rotkvice
- ♦ jagode, maline, kupine
- ♦ dinje, lubenice
- ♦ pomorandža, limun
- ♦ kajsija, breskva
- ♦ jabuke, kruške

MLEKO

- ♦ obrano mleko 250 ml
- ♦ jogurt 250 ml
- ♦ voćni jogurt 150 ml

VODIČ ZA BALANSIRANU DEFICITNU DIJETU

ŽITARICE, PROIZVODI OD ŽITA

- ♦ parče hleba 30 gr
- ♦ rezanci (kuvani) 1/2 šolje
- ♦ pahuljice od žitarica 3/4 šolje
- ♦ pirinač (kuvan) 1/3 šolje
- ♦ kifla 1/2 1/2
- ♦ zemička 1/2 1/2
- ♦ đevrek obični 1/2 1/2

MASNOĆE

NEZASIĆENE MASTI

- ♦ margarin 1 s. kaš.
- ♦ ulje od suncokreta, soje, kukuruza 1 k. kaš.

ZASIĆENE MASTI

- ♦ svinjska mast 2 k. kaš.
- ♦ stari kajmak 1 k. kaš.
- ♦ pavlaka, mladi kajmak 1 s. kaš.
- ♦ puter 1 k. kaš.

MONONEZASIĆENE MASTI

- ♦ maslinovo ulje 1 k. kaš.
- ♦ masline 5-10 kom.
- ♦ semenke 1 s. kaš.

POVRĆE BOGATO SKROBOM

- ♦ kukuruz 1/2 šolje od bele kafe
- ♦ kukuruz u klipu 1 manji
- ♦ mladi grašak 1/2 šolje
- ♦ krompir (pečen) 1 mali
- ♦ krompir (izgnječen) 1/2 šolje od bele kafe

MESO I ZAMENE

- ♦ posna mesa 30 g
- ♦ junčici (but, biftek), teleće izuzev nekih delova, pileće (ćureće) meso bez kože, divljač
- ♦ nemasna šunka, pečenica 1 list
- ♦ rakovi, krabe, jastog 1 s. kaš.
- ♦ sve posne ribe 1 file
- ♦ mladi sir od obranog mleka 30 g
- ♦ belance od jajeta 3 kom
- ♦ jaje 1 srednje
- ♦ pasulj 20 gr



Alkohol nije dozvoljen pri redukcionim dijetama zbog velikog sadržaja kalorija (1g alkohola daje 7 kcal) te prosečno 1 standardna čaša pića ima 135 - 150 kcal. Zbog toga ga je neophodno izbegavati, a ako je specijalna prilika, onda ne više od 2 standardna pića.