

# Dieta zbilansowana

Sprawdź, czy Twoja waga jest prawidłowa wykorzystując wskaźnik BMI.

BMI - wskaźnik masy ciała

$$\text{BMI} = \text{waga ciała (kg)} / \text{wzrost (m)}^2$$

WMC < 18	niedowaga
18,5 - 24,9	waga prawidłowa
25 - 29,9	nadwaga
30 - 34,9	otyłość I stopnia
35 - 39,9	otyłość II stopnia
BMI > 40	otyłość III stopnia (patologiczna)

Sprawdź swoje zapotrzebowanie energetyczne.

Za pomocą wzoru wylicz, ile kalorii dziennie powinieneś dostarczać organizmowi, żeby prawidłowo funkcjonować.

## KOBIETY:

$$665,09 + 9,56 \times M + 1,85 \times W - 4,67 \times L$$

## MĘŻCZYŹNI:

$$66,47 + 13,75 M + 5 \times W - 6,75 \times L$$

M - masa ciała (kg)    W - wzrost (cm)    L - wiek (lata)

Każdy wysiłek fizyczny to zwiększone zapotrzebowanie kaloryczne, które powinniśmy uwzględnić w swojej diecie.



600-650 kcal

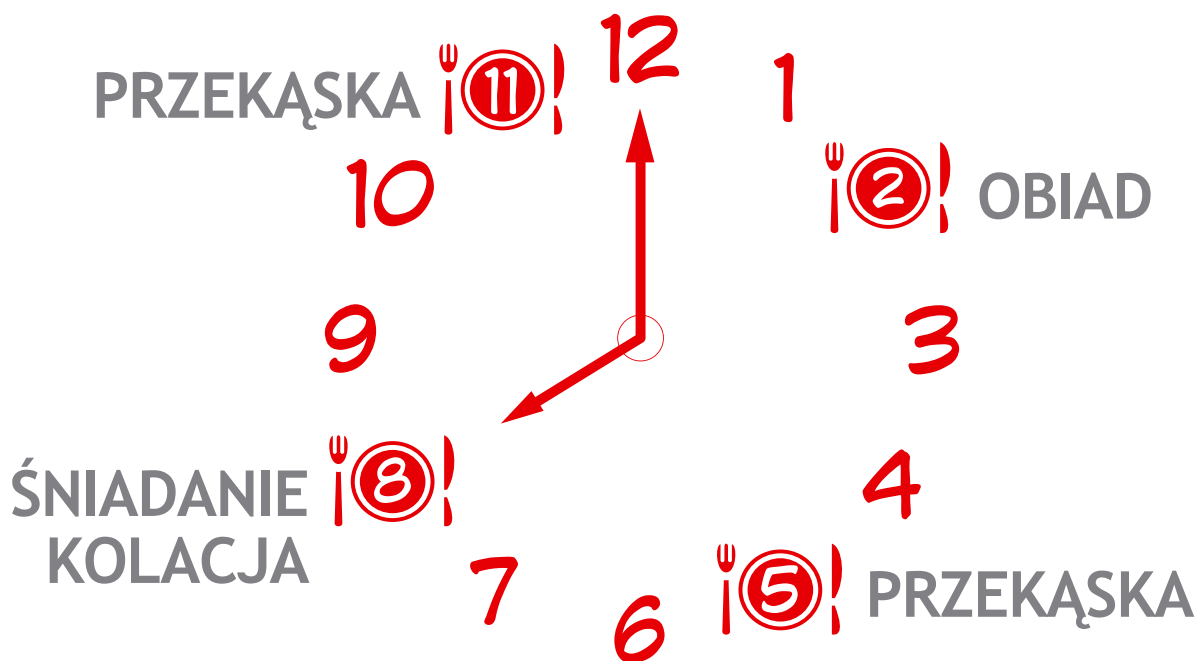


700-800 kcal

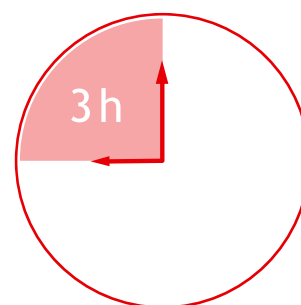
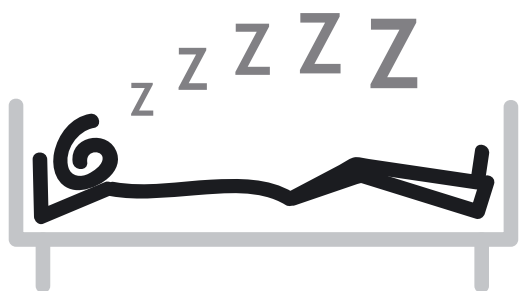


500-600 kcal

Ważniejsze od liczenia kalorii jest systematyczne spożywanie posiłków.  
Jedz 4-5 posiłków dziennie, co 3 godziny.



Ostatni posiłek zjedz najpóźniej 3 godziny przed zaśnięciem.



Dbaj o kompleksowe dostawy energii.  
Zbilansowana dieta uwzględnia produkty spożywcze z różnych grup.  
W trakcie dnia wypijaj około dwóch litrów wody.



ograniczone  
ilości cukru,  
soli i tłuszczu



warzywa  
i owoce



mleko  
i przetwory

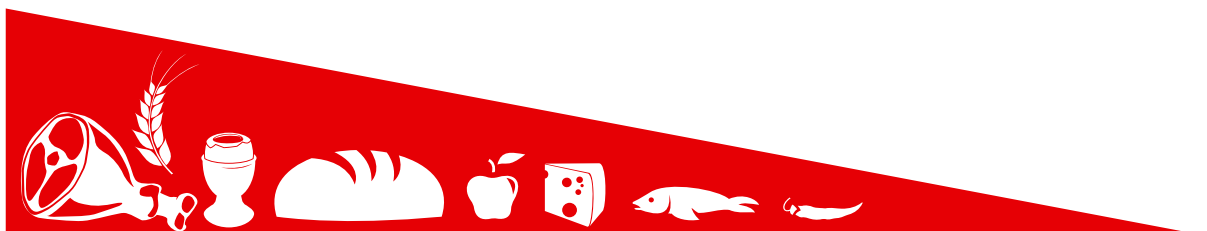


mięso,  
ryby i jaja



ograniczone  
ilości cukru,  
soli i tłuszczu

Węglowodany dostarczają organizmowi najwięcej energii.  
Są one przetwarzane na glukozę, z której korzysta mózg i ciało.  
Niewykorzystana energia z węglowodanów zamienia się w tkankę tłuszczową,  
dlatego też ograniczaj ich spożycie w miarę upływu dnia.



ŚNIADANIE

KOLACJA 



Najlepiej wybierać produkty zawierające węglowodany o niskim indeksie glikemicznym, które uwalniają energię powoli.

## INDEKS GLIKEMICZNY

### NISKI poniżej 55

chleb jęczmienny,  
chleb gryczany,  
chleb z soją i siemieniem lnianym,  
chleb z otrębami owsianymi,  
pumpernikiel

kasza perlowa, kasza gryczana,  
ryż parboiled, makaron z mąki razowej,  
makarony al. dente

otręby pszenne i owsiane,  
jęczmień, gryka, żyto, pszenica

mleko, jogurt, mleko sojowe,  
jogurt sojowy

jabłko, grejpfrut, winogrona, pomarańcza,  
brzoskwinia, gruszka, śliwka,  
truskawki, poziomki, wiśnie, czereśnie

nieśladzone: sok jabłkowy,  
sok grejpfrutowy, sok ananasowy

morela suszona

fasolka szparagowa, marchew,  
kalafior, brokuły, papryka, kapusta,  
zielony groszek, sok pomidorowy bez cukru

fasola, soja, groch, soczewica, fasola Mung

### ŚREDNI 50-75

chleb żytni razowy,  
chleb pszenny,  
pieczywo pita

kaszka kuskus,  
ryż biały i brązowy, ryż Basmati,  
makaron z mąki oczyszczonej

żytnia i pszenna mąka razowa, proso

lody

banan, morela, kiwi, mango,  
ananas, arbuz

sok pomarańczowy

owoce w syropie, dżem truskawkowy,  
rodzynki, suszone figi

słodka kukurydza, burak,  
ziemniaki gotowane

miód, cukier

### WYSOKI powyżej 75

bagietka, bułki do hamburgerów  
i hot-dogów

ryż jaśminowy,  
ryż preparowany

słodkie płatki śniadaniowe

suszone daktyle

bób, dynia, ziemniaki pieczone

Po całym tygodniu diety i ćwiczeń pozwól sobie na odrobinę przyjemności i spraw sobie nagrodę w postaci ulubionego smakołyku. W ten sposób unikniesz napadów panicznego głodu. Oprócz diety pamiętaj także o ruchu. Pomogą Ci ćwiczenia na naszym kanale [YouTube](#).