

# Zalecenia dietetyczne Centrum Ziółolecznictwa

## Ojca Grzegorza Sroki



### Wstęp

### Dlaczego tyjemy?

**Tyjemy dlatego, że mamy organizm człowieka pierwotnego, który ma nieograniczoną możliwość dostępu do pokarmu. W szczegółach wygląda to w ten sposób.**

Człowiek pierwotny jadł wtedy, kiedy udało mu się zdobyć pokarm, znaleźć lub upolować jakieś zwierze.

Kiedy nie miał szczęścia w polowaniu po prostu **głodował**. Dlatego jego organizm przyzwyczał się do sytuacji stałego zagrożenia niedożywieniem.

W okresie dobrobytu organizm musiał zbudować sobie odpowiednie zapasy pod postacią tkanki tłuszczowej, które przydawały się w okresie niedoboru.

Dlatego jak był urodzaj to **gromadził**, a jak był głód to **korzystał z zapasów**. Sprawa ta wydaje się być dość jasna zwłaszcza dla Pań które robią zapasy na zimę i lubią mieć coś na wszelki wypadek w spiżarni.

Nasz organizm od czasów człowieka pierwotnego się nie zmienił. Ale zmieniła się sytuacja z dostępnością żywności.

Dla ludzi zachodu, gdzie głównie występuje **otyłość**, pokarm jest powszechnie dostępny. Jednak nasz organizm tego nie wie. Funkcjonuje na podstawie wzorców żywieniowych wypracowanych przed tysiącami lat, kiedy niedożywienie było czymś normalnym.

Więc gdy dostarczamy mu za dużo, zwłaszcza łatwych do przerobienia w tkankę tłuszczową cukrów prostych robi z nich **zapasy**, bo jest **zapobiegliwy** i troszczy się o swoją przyszłość. Nasz organizm jest pewien, że w końcu przyjdzie głód i zużyje zapasy.

**Dla naszego organizmu oponki wokół tali to nie wada, ale zaleta bo oznaczają one pełną spiżarnię.**

Zapewne większość Pań czytających ten tekst lubi mieć pełną spiżarnię, ale nie koniecznie na brzuchu, czy udach. Dlatego też niezmiernie ważnym zaleceniem w walce z otyłością jest wystrzeżenie się słodczy.

**Podsumowując, wiemy dlaczego tyjemy. Ale czy wiemy jak zlikwidować coś co nasz zapobiegliwy organizm zgromadził?**

### POPULARNE BŁĘDY

Niektóre z mniej znających się na fizjologii osób twierdzą: *trzeba po prostu przestać dostarczać organizmowi pokarmy, a on spali nagromadzony tłuszcz i będzie po sprawie*. Dlatego przechodząc na restrykcyjne diety i radykalnie zmniejszają ilość przyjmowanego pożywienia, posuwając się nawet do głodówek. Początkowo tracą nawet 10 kg, ale później nie osiągają już znaczących spadków miesięcznych. Dzieje się tak dlatego, że organizm zwalnia przemianę materii, chroniąc się przed utratą zapasów.

Każda **głodówka** kiedyś się kończy i trzeba zacząć jeść „normalnie”. Osoby powracające do zwyczajnej diety z przerażeniem obserwują, że po jej zaprzestaniu mimo tego, że jedzą dość „oszczędnie” znacznie przybierają na wadze. **Masa ciała rośnie** głównie przez odkładający się tłuszcz, ponieważ organizm odrabia straty. Jak każda dobra gospodyni triumfalnie „ogłasza”: *widzisz całe szczęście, że miałaś zapasy w postaci oponki bo gdyby nie one to byś z głodu*

umarł w czasie tej głodówki, dlatego teraz zrobię jeszcze większe zapasy, bo nie wiadomo co będzie w przyszłości (nie wiadomo co ci strzeli do głowy). Tak powstaje słynny efekt jojo. Im bardziej restrykcyjna była dieta tym większy efekt jojo (największy występuje po głodówce).

Inni radykałowie, preferują metodę **maksymalizacji wysiłku fizycznego**. Można ich nazwać wyznawcami ujemnego bilansu energetycznego. W skrócie ich filozofia zamyka się w stwierdzeniu: dostarczysz energii tyle samo, ale zużyjesz więcej i będzie sukces.

Co oni robią? Każą swojemu organizmowi intensywnie ćwiczyć, biegać, jeździć na rowerze, dźwigać ciężary.

**Co robi organizm?** Jest w stresie, „myśli”: *chce mnie zamęczyć! Powinienem jakoś się bronić. Przecież muszę dostarczyć do mózgu glukozy, ale skąd? Cały glikogen w wątrobie i mięśniach już spaliłem. Zmuszony jestem przez te mordercze ćwiczenia, trawić białka z mięśni bo to jedyne dostępne źródło energii. Będę mu dawać wyraźne sygnały że ma jeść, on musi czuć głód.* Organizm jest w stresie i robi wszystko żeby zgromadzić zapasy. Jakie są konsekwencje dużego i długotrwałego obciążenia ciężkim codziennym treningiem? Brak spadku masy ciała możemy to zaobserwować u byłych sportowców.

Duża część z nich to ludzie z nadwagą lub z otyłością.

Przecież w końcu przestaniemy katować swój organizm morderczym treningiem. I na to tylko czeka zapobiegliwa gospodyni, czyli nasz organizm. Skrzętnie wykorzysta każdą okazję, aby uzupełnić „spizarnię” i odbudowuje tłuszcz.

**Nie da się z naszym organizmem prowadzić wojny.** On umie się dobrze bronić, został do tego przystosowany przez tysiące lat egzystencji naszego gatunku i poradzi sobie z prawie każdą brutalną napaścią na swoje dobro.

**W przypadku kuracji odchudzającej skuteczne są jedynie takie metody, które nie pozwolą się zorientować naszemu organizmowi, że chcemy mu odebrać trochę tłuszczu. Jak się nie orientuje, że mu ubywa to bez bólu go odda.**

**Większość naukowców skłania się do poglądu, aby zjadać pokarmy najmniej przetworzone (tzw. dieta człowieka pierwotnego), co potwierdza, że nasz organizm ma pierwotny instynkt.**

Zatem najskuteczniej działa łagodna perswazja zamiast wojny i ma to zastosowanie zarówno w polityce, życiu rodzinnym, ale także w odchudzaniu. Jak to zrobić, aby trwale schudnąć?

Pomoże w tym Państwu lektura następujących rozdziałów tego opracowania.

## **Jaką metodę obrać, aby stracić na wadze trwale i bezpiecznie?**

Należy:

- 1. Prawidłowo zwiększyć obciążenie fizyczne.**
- 2. Przejść na właściwą dietę.**
- 3. Wyrównać zaburzenia emocjonalne.**
- 4. Stosować odpowiednie preparaty mogące przyspieszyć redukcję masy ciała.**

W wysiłku tlenowym paliwem, który spala organizm jest tkanka tłuszczowa. Przykładami treningu tlenowego jest jazda na rowerze, marsz np. nordic walking lub pływanie. Dla osób bardzo otyłych dobrym rozwiązaniem jest pływanie, które odciąża stawy, zmusza organizm do ogrzania i angażuje wszystkie grupy mięśni. Wysiłek fizyczny powinien być wykonywany 3 x w tygodniu przez 30-90 minut i mieć charakter tlenowy. Ważne jest, aby tętno w czasie wysiłku utrzymywało się w zakresie nieco powyżej 65% HR max (tętna maksymalnego).

HR max u mężczyzn	220-wiek
-------------------	----------

HR max u kobiet	226-wiek
-----------------	----------

np. mężczyzna lat 50,  $220-50=170$ , czyli HR max =170

65% ze 170  $\approx$  110 –tętno dla mężczyzny (kobiety 115)

np. 60 letni mężczyzna tętno 105 , kobieta 110

**Można też dozować wysiłek fizyczny stosując zasadę CHODŹ I MÓW (wysiłek powinien być na tyle intensywny, abyśmy mogli w czasie ćwiczenia mówić pełnymi zdaniami).**

Najlepsze efekty daje ćwiczenie w 2-3 godziny po posiłku.

### Trening siłowy

Wprowadza się go najczęściej w 3-4 tygodniu kuracji odchudzającej. Szczególnie polecane są tzw. brzuszki, przysiady z obciążonym plecakiem, ćwiczenia z ciężarkami. Nie należy przeciążać mięśni i zadbać o rozgrzewkę. Ćwiczenia wykonujemy seriami, a ostatnie powtórzenie powinno powodować uczucie lekkiego pieczenia w ćwiczonej części mięśni. Przykładem jest trening obwodowy (seria ćwiczeń siłowych na różne partie mięśni). Trening siłowy można także prowadzić w siłowni lub w klubie fitness.

### Przykładowy program treningowy

**Pierwszy tydzień:** trening 2 x w tygodniu po 40 minut a osoby w lepszej kondycji po 60 minut, z tętnem na poziomie 60 do 70% tętna maksymalnego. Preferowana aktywność fizyczna: nordicwalking, intensywny spacer na bieżni, jazda na rowerze, pływanie.

**Drugi tydzień:** trening 2 x w tygodniu (osoby o lepszej kondycji 3 x w tygodniu) po 60 minut z tętnem na poziomie 60 do 70% tętna maksymalnego. Preferowana aktywność fizyczna: nordicwalking, intensywny spacer na bieżni, jazda na rowerze, pływanie.

**Trzeci tydzień:** 3 x w tygodniu po 60 minut, osoby lepiej wytrenowane do 90 minut z tętnem na poziomie 60 do 70% tętna maksymalnego. Preferowana aktywność fizyczna: nordicwalking, intensywny spacer na bieżni, jazda na rowerze, pływanie.

**Czwarty tydzień:** 3 x w tygodniu od 60-90 minut, z tętnem na poziomie 60 do 70% tętna maksymalnego. Preferowana aktywność fizyczna: nordicwalking, intensywny spacer na bieżni, jazda na rowerze, pływanie. 30% czasu treningu powinien zająć trening siłowy.

**Piąty i szósty tydzień:** 3 x w tygodniu 60-90 minut, z tętnem na poziomie 60 do 70% tętna maksymalnego, ćwiczenia siłowe pół na pół z ćwiczeniami biegowymi lub rowerowymi.

Można również jeden z dni treningowych przeznaczyć na trening obwodowy.

Tą formę aktywności można utrzymać przez dłuższy okres czasu aż do redukcji masy ciała do wartości pożądaných.

W razie wątpliwości zalecamy korzystać z porady trenera osobistego lub lekarza.

[Trening odchudzający](#) na naszej stronie internetowej.

### Ćwiczenia:

- ✓ poprawiają odporność organizmu i morfologię krwi,
- ✓ wywołują lepszą reakcję tkanek na insulinę,
- ✓ przyspieszają przesuwanie się pokarmu przez jelita, co zapobiega zaparciom,
- ✓ zmniejszają wchłanianie tłuszczów i węglowodanów
- ✓ zwiększają przemianę materii nawet dwa dni po wysiłku,
- ✓ wpływają profilaktycznie na osteoporozę
- ✓ powodują spadek ciśnienia skurczowego i cholesterolu
- ✓ zwiększają wydzielanie endorfin w mózgu, które poprawiają nastrój

### Zadbaj o dobry nastrój

Jak dowiedziono w badaniach naukowych osoby otyłe odczuwają przyjemność dopiero po zjedzeniu większej porcji pokarmu niż osoby szczupłe. Co za tym idzie przejadają się. Ma to związek z dopaminą - substancją biorącą udział w doznawaniu uczucia przyjemności.

Może to być klucz do zrozumienia przyczyn otyłości, gdyż osoby otyłe mają:

- za małe wydzielanie dopaminy w mózgu po spożyciu pokarmu
- zbyt małą ilość receptorów dopaminy w mózgu, w porównaniu do osób szczupłych.

Pomocne w tym wypadku będzie zastosowanie ziela dziurawca i korzenia żeń-szenia. Poprawiają one nastrój. U osób otyłych polecamy do stosowania preparat zawierający ekstrakty z tych ziół - Depribon 2 x dz. 1 kaps, zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym.



# DIETA

## Przygotowywanie posiłków

Podstawowym założeniem naszej diety jest to, aby pacjenci spożywali swe posiłki 5-6 razy dziennie.

Powinniśmy dbać o to, aby zjadać w miarę obfite śniadania, możliwie jak najwcześniej po obudzeniu się i niezbyt obfite kolacje. Kolacja powinna zawierać w swoim składzie produkty białkowe, gdyż one powodują dłuższe uczucie sytości. Kolacje powinniśmy spożywać na około 3 godziny przed pójściem spać. Ważnym elementem diety odchudzającej jest przestrzeganie stałych godzin spożywania posiłków. Programuje to nasz organizm i uczy go, że nie ma zagrożenia głodem, a co za tym idzie nie należy gromadzić zapasów w postaci tkanki tłuszczowej. Brak śniadania lub opuszczanie posiłków daje sygnał naszemu organizmowi, że istnieje niebezpieczeństwo głodu i trzeba gromadzić zapasy w postaci tkanki tłuszczowej.

Zalecamy, aby 1 lub 2 typowe posiłki dziennie zastąpić błonnikiem, który pęczniąc w żołądku powoduje uczucie sytości. Polecamy w tym celu **Regulobon**, który przyspiesza ponadto perystaltykę i zapobiega zaparciom. Możemy go łączyć (1-2 łyżeczki) z jogurtem naturalnym lub kefirem o obniżonej zawartości tłuszczu i niskim poziomem węglowodanów.

Regulobon zawiera błonnik owsiany, błonnik z łupiny babki płesznik oraz bakterie probiotyczne.

Preferujemy posiłki z jak najmniej przetworzonych produktów. Sugerujemy raczej unikać posiłków smażonych i pieczonych na korzyść posiłków gotowanych – zwłaszcza na parze.

**W naszych zaleceniach dietetycznych podzieliliśmy produkty żywieniowe na następujące kategorie:**

- **Produkty zalecane**
- **Produkty zalecane z ograniczeniami**
- **Produkty niewskazane**

**Tabela z podziałem znajduje się na końcu opracowania**

**Produkty zalecane można spożywać niemalże w dowolnej ilości.** Należy jednak uważać na węglowodany (zwłaszcza zawarte w owocach) – zalecamy przyjmowanie nie więcej niż 40g węglowodanów na dzień w fazie I diety i 60g w fazie II oraz 100g w fazie III.

## DIETA NISKOWĘGLOWODANOWA I NISKOTŁUSZCZOWA

FAZA	CO SPOŻYWAĆ	CZAS TRWANIA
------	-------------	--------------

I	Można spożywać jedynie produkty z kategorii produktów zalecanych – nie więcej niż <u>40g węglowodanów na dzień</u> a <u>tłuszczy 30g</u> . Jeżeli jeden z posiłków składał się z ryby można spożyć do 40g tłuszczu.	1-3 tygodnie
II	Można spożywać produkty z I i II grupy tj. zalecane oraz zalecane z ograniczeniami. Jednakże nie więcej niż <u>40g tłuszczu</u> na dzień i <u>60g węglowodanów</u> . Jeżeli jeden z posiłków składał się z ryby można spożyć do 60g tłuszczu	3-8 tygodni
III	Unikać <u>tłustych mięs</u> (wieprzowina) i <u>tłustego nabiału</u> + spożywać do <u>100g węglowodanów</u> na dzień.	Dowolnie długo aż do redukcji masy ciała do wartości prawidłowej

Niektóre osoby nie mają tendencji do tycia i stały się otyłe z powodu spożywania „śmieciowego” jedzenia. U takich osób wystarczy wprowadzenie od razu Fazy III + wysiłek fizyczny. Jeżeli ktoś pragnie zgubić parę kilogramów i nie ma tendencji do tycia to wystarczy ograniczyć spożywanie węglowodanów poprzez wyeliminowanie z diety: pieczywa (można je zastąpić pieczywem typu Wasa), ziemniaków, ryżu, kasz, makaronów oraz tłuszczu z tłustego nabiału i mięsa (zwłaszcza wieprzowego).

Jednak dla części chorych na otyłość należy przeprowadzić radykalną zmianę stylu życia na zawsze.

Bardzo często osoby chore na otyłość są uzależnione od jedzenia ziemniaków, pieczywa, ryżu czy też makaronu. Takie osoby mogą rozpocząć kurację kilkudniową fazą ograniczającą spożycie tych produktów, poprzez zmniejszanie ilości ich spożycia, tak aby np. chleb zastąpić pieczywem chrupkim a 3 ziemniaki 1.

Korzystający z naszej diety mogą kierować się w swoim jadłospisie zaleceniami diety dr Dukana.

Dieta wg CZOG różni się naszym zdaniem pozytywnie od diety Dukana ponieważ redukuje możliwość zaparć poprzez dostarczanie pełnowartościowego błonnika (Regulobon), zmniejsza też prawdopodobieństwo awitaminozy u osób stosujących tą dietę, dzięki zastosowaniu preparatów Vitalbon i Dermobon.

**Vitalbon:** ekstrakty z korzenia tarczycy bajkalskiej, żurawiny, skrzypu, zielonej herbaty, aroni, imbiru, borówki czernicy, owoców winogron, kora cynamonowca

**Dermobon:** ekstrakty z ziele skrzypu i pokrzywy, krzem, witaminy: E, C, B1, B2, B3, B5, B6, B12, H (biotyna), kwas foliowy i minerały takie jak: żelazo, cynk, miedź, selen, mangan, jod).

Zasadne jest także suplementowanie magnezem, ponieważ osoby otyłe mają w surowicy i w krwinkach mniejsze stężenie magnezu niż osoby stosujące **Bonimag B6**. Aby zmniejszyć ilość przyjmowanych tłuszczów sugerujemy przed obiadem lub innym posiłkiem o dużej zawartości tłuszczu spożywanie 3 kaps. preparatu **Chitobon**. Składa się on z dwóch substancji. Pierwsza z nich to chitosan. Po spożyciu pęcznieje on w żołądku zmniejszając przy tym uczucie głodu oraz osłabia wchłanianie się tłuszczów w jelitach, w tym też cholesterolu. Drugim składnikiem Chitobonu jest chrom- organiczny

związek otrzymywany z drożdży. Chrom jest pierwiastkiem śladowym, odpowiedzialnym m.in. za przedostawanie się glukozy do komórek ciała. Jeżeli w organizmie brak jest chromu to stężenie glukozy we krwi jest wysokie, a w komórkach niskie. Powoduje to zwiększenie apetytu na słodczy. Dlatego też uważa się, że dostarczenie chromu do organizmu hamuje ilość zjadanych słodczy. Reasumując - **Chitobon** zmniejsza ilość zjedanego pokarmu, zmniejsza się wchłanianie tłuszczu i zmniejsza się też apetyt na słodczy. Ważne aby przyjmować go na ok. 20 min. przed posiłkiem i popić 1 szklanką wody. Przydaje się on także w sytuacji gdy musimy udać się na przyjęcie obfite w pokarmy tłuste, np. grill. Wtedy polecamy przed konsumpcją nawet 4 kapsułki Chitobonu.

## Wspomaganie wątroby i nerek

Przyjmujemy z diety dr Dukana zasadę maksymalnej eliminacji węglowodanów przyswajalnych i tłuszczu. Dieta „białkowa” zwiększa przemianę materii ( **200 kcal**). Duża zawartość białka zalecana w diecie może zmusić nerki i wątrobę do „cięższej” pracy.

Aby wspomóc oba te narządy zalecamy stosowanie dwóch preparatów **Hepatobon** 2xdz. po 1 kaps. oraz któregoś z ziołowych leków wspomagających prace nerek – **Nefrobonisol** 1-2x dz. 1 łyżeczka lub **Nefrobonisanu** 1-2 x dz. napar 1 saszetki.

## Napoje rozgrzewające

W czasie diety koniecznie należy pić **1,5 - 2 litrów** płynów dziennie, lepiej pić wodę **przegotowaną**, gdyż wg tradycyjnej medycyny Chińskiej (TCM) nie wychładza ona organizmu, co ma znaczenie w odchudzaniu.

Pomocne i rozgrzewające herbaty sporządzone według zasad Tradycyjnej Medycyny Chińskiej:

- **Wszechogarniające ciepło,**
- **Oczyszczające źródło**

Czasami nasze ciało domaga się pokarmu, choć w istocie potrzebna jest mu jedynie woda.

Wodę należy pić **przed jedzeniem**, gdyż nie rozcieńcza enzymów trawiennych i daje uczucie sytości.

Spożywanie węglowodanów złożonych mniej przyczynia się do zwiększenia tłuszczowej masy ciała, zwłaszcza jeżeli przed spożyciem tych pokarmów wypijemy napar z herbaty ziołowej **Adipobonisan zwalniającej wchłanianie się węglowodanów**.

Składniki Adipobonisanu osłabiają działanie enzymów rozkładających skrobię na cukry proste. Najczęściej zalecamy go 1 szklanka naparu z 1 saszetki przed pokarmami bogatymi w węglowodany. **Skład mieszanki Adipobonisan:** liść morwy 2,75g, ziele skrzyphu 0,75g, ziele mniszka 0,5g, ziele pokrzywy 0,5g, liść mięty 0,25g, morszczyn 0,25g.

## Podsumowanie

Posiłki powinny być konsumowane 5-6 x dziennie w odstępach co 3-4 godz. obfite śniadania i możliwie mało obfite kolacje, ale „białkowe”.

Regulobon 1-2 łyżeczki, 1-2 x dziennie z jogurtem.

Zredukować ilość potraw zawierających dużo tłuszczu zwierzęcych

Chitobon 2-3 x dziennie przed pokarmami z tłuszczem

Spożywać produkty z niskim indeksem glikemicznym, czyli takich, których zjedzenie nie powoduje szybkiego zwiększania się poziomu glukozy w surowicy krwi. Eliminować cukry proste.

Pić napar z Adipobonisanu 1-3 x dz przed jedzeniem węglowodanów

W diecie ważna jest nie tylko kaloryczność posiłków, ale przede wszystkim częstość ich spożywania!

Jeżeli ktoś pragnie zgubić parę kilogramów i nie ma tendencji do tycia, to wystarczy ograniczyć spożywanie węglowodanów poprzez wyeliminowanie z diety: pieczywa (można je zastąpić pieczywem typu Wasa), ziemniaków, ryżu, kasz, makaronów oraz tłuszczy z tłustego nabiału i mięsa (zwłaszcza wieprzowego). I to w zasadzie powinno wystarczyć, aby doprowadzić wagę do normy.

## Przygotowanie posiłków

- Podstawowym założeniem naszej diety jest to aby pacjenci spożywali swe posiłki **co najmniej 4 razy dziennie, a najlepiej 5-6 razy dziennie**. Zdajemy sobie sprawę, że trudno przygotowywać tyle posiłków, dlatego zalecamy 1 lub 2 typowe posiłki dziennie zastąpić jogurtem naturalnym lub kefirem o obniżonej zawartości tłuszczu i niskim poziomem węglowodanów z 1-2 łyżeczkami wspomnianego Regulobonu. Preparat ten zawiera błonnik owsiany, błonnik z łupiny babki płesznik oraz bakterie probiotyczne. Ma to tą zaletę, iż koktajl ten wypity od razu po zrobieniu sprawia, iż błonnik silnie pęcznieje w żołądku powodując uczucie sytości. Jednocześnie Regulobon przyspiesza perystaltykę i zapobiega zaporciom.
- Zasadą jaką należy kierować się w diecie zwłaszcza gdy chcemy zredukować masę ciała, jest dbanie o to, aby zjadać w miarę **obfite śniadania**, możliwie jak najwcześniej po obudzeniu się i niezbyt obfite kolacje. Co do składników poszczególnych posiłków należy kierować się tym co sugerujemy spożywać w poszczególnych fazach kuracji. W kuracjach odchudzających przyjęła się zasada jedzenia niewielkiej ilości pożywienia na kolację i tylko do godziny 18.00. Jest ona nie do końca słuszna, dlatego, iż brak odpowiednio sycących potraw w porze kolacji skutkuje podjadaniem przed snem, niestety czasami słodczy. Kolacja powinna zawierać w swoim składzie produkty białkowe, gdyż one powodują dłuższe uczucie sytości niż kolacja złożona głównie z węglowodanów. **Kolacje powinniśmy spożywać na około 3 godziny przed pójściem spać**. Dlatego też gdy ktoś ma zwyczaj „kładzenia” się o północy, powinien zjeść kolację o 21 (aby nie zgłodnieć). Ważnym elementem diety odchudzającej jest przestrzeganie stałych godzin spożywania posiłków. Programuje to nasz organizm i uczy go, że nie ma zagrożenia głodem a co za tym idzie nie należy gromadzić zapasów w postaci tkanki tłuszczowej.
- Z badań dietetycznych wynika, że spożywanie potraw przed telewizorem sprawia, że zjemy więcej niż gdy skupiamy się jedynie na jedzeniu. Można założyć, że im szybciej jemy tym więcej uda nam się zjeść do momentu kiedy nasz organizm dozna uczucia sytości. Przed telewizorem łatwiej się objadamy, zwłaszcza gdy widzimy na ekranie osoby jedzące lub co najgorsze osoby przygotowujące potrawy.
- Preferujemy posiłki **z jak najmniej przetworzonych produktów**. Sugerujemy raczej unikać posiłków smażonych i pieczonych na korzyść posiłków gotowanych – zwłaszcza na parze.
- Przy przygotowywaniu posiłków należy zwrócić szczególną uwagę na stosowanie **sol**. W zasadzie jest ona dozwolona ale należy ją stosować umiarkowanie. Sól można zastąpić przyprawami, które są nie tylko dozwolone ale wręcz gorąco polecane, ponieważ wzbogacają smak potraw i poprawiają trawienie.



- W Polsce utarło się, iż danie obiadowe powinno składać się z zupy i II dania. Dopuszczamy spożywanie zup, jednakże muszą one być robione na chudych wywarach mięsnych np. z piersi kurczaka, można też wywar mięsny wychłodzić, a po wychłodzeniu z górnej jego warstwy zebrać tłuszcz.

## Zalecenia dietetyczne CZOG a dieta dr Dukana

Korzystający z naszej diety mogą kierować się w swoim jadłospisie zaleceniami diety dr Dukana. Jednakże to co proponujemy nie jest dietą Dukana. Różnica polega m.in. na tym, iż dopuszczamy spożywanie niektórych warzyw i owoców. Zachęcamy jednak do korzystania z przepisów diety Dukana zawartych w publikacjach na jej temat. Z jednoczesnym uwzględnieniem zaleceń z tabel przedstawionych poniżej.

Dieta wg CZOG różni się -w naszym odczuciu- pozytywnie od diety Dukana ponieważ redukuje możliwość zapaść poprzez dostarczanie pełnowartościowego błonnika, zmniejsza też prawdopodobieństwo awitaminozy u osób stosujących tą dietę.

Aby to osiągnąć zalecamy stosowanie w trakcie diety Vitalbonu 2 x dz. Który zawiera w swym składzie m.in. ekstrakty z owoców aronii, borówki czarnej, żurawiny, rozgrzewające organizm ekstrakt z imbiru i cynamon. Drugim suplementem zapobiegającym utracie mikroelementów i witamin jest Dermobon zawierający (ekstrakty z ziele skrzypu i pokrzywy, krzem, witaminy: E, C, B1, B2, B3, B5, B6, B12, H (biotyna), kwas foliowy i minerały takie jak: żelazo, cynk, miedź, selen, mangan, jod. Stosuje się go 2 x dziennie po 1 kapsułce.

Przyjmujemy z diety dr Dukana zasadę maksymalnej eliminacji węglowodanów przyswajalnych i tłuszczu. Duża zawartość białka zalecana w diecie może u niektórych osób zmobilizować nerki i wątrobę do „cięższej” pracy. Aby wspomóc pracę wątroby i jelit zalecamy stosowanie **Hepatobonu** 2xdz. po 1 kaps. Pracę nerek usprawnia **Nefrobonisol** 1-2x dz. 1 łyżeczka lub **Nefrobonisanu** 1-2 x dz. napar 1 saszetki. Dobry będzie także odwar z mieszanki ziołowej OrganicKrzem, który dostarcza organizmowi związki krzemu niezbędne w profilaktyce osteoporozy. Stymuluje także odtruwającą funkcję nerek.

## Napoje w diecie CZOG

Chorzy stosujący dietę CZOG powinni pić duże ilości płynów nie zawierających węglowodanów i tłuszczów czyli wodę, herbatę naturalną lub ziołową.

W czasie diety koniecznie należy **pić 1,5 - 2 litrów** płynów dziennie lepiej pić wodę przegotowaną, gdyż wg tradycyjnej medycyny Chińskiej (TCM) nie wychładza ona organizmu, co ma znaczenie w odchudzaniu. Chińczycy uważają, że wychłodzenie organizmu zwłaszcza przewodu pokarmowego przyczynia się do odkładania tkanki tłuszczowej, którą nazywają śluzem than. W kanonach medycyny zachodniej jest wiotka tkanka tłuszczowa połączona z mukopolisacharydami, która gromadzi się pod skórą i czasami jest widoczna pod postacią tak zniechęcającego przez panie cellulitu. Więcej informacji na temat cellulitu znajdą Państwo w artykule na naszej stronie internetowej w artykule [Skuteczne sposoby na walkę z cellulitem](#)

Trawienie protein związane jest z uwalnianiem dużych ilości ubocznych produktów przemiany materii w postaci kwasu moczowego i aby go usunąć z organizmu, należy pić odpowiednią ilość płynów.

Polecamy rozgrzewającą herbatę sporządzoną według zasad Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, Wszechogarniające ciepło i Oczyszczające Źródło.

Kolejnym przydatnym w odchudzaniu naparem ziołowym jest napar z Adipobonisanu. Jego składniki osłabiają działanie enzymów rozkładających skrobię na cukry proste. Najczęściej zalecamy go 1 szklanka naparu z 1 saszetki przed pokarmami bogatymi w węglowodany. Pragniemy jednak podkreślić, że zwalnia on wchłanianie cukrów

prostych zawartych w słodyczach, którychjeść w czasie kuracji NIE WOLNO. Nasza koncepcja odchudzająca oparta jest na diecie nisko węglowodanowej. Przyjmowanie płynów przed jedzeniem wypełnia żołądek i jak dowiodły badania naukowe zmniejsza ilość zjadanego pokarmu. Czasami nasze ciało domaga się pokarmu, choć w istocie potrzebna jest mu jedynie woda. Nie zmuszajmy organizmu do tego, aby „wyciągał” wodę z potraw, które zjadamy. Te dywagacje na temat wody nie są naszym odkryciem, istnieje badanie naukowe w którym osoby w trakcie kuracji odchudzającej przez 12 tygodni przed każdym z 3 posiłków dziennie wypijały 2 szklanki wody. Obniżyli oni swoją masę ciała o 2,5 kg więcej niż grupa kontrolna która była na takiej samej kuracji odchudzającej i nie stosował przed jedzeniem 2 szklanek wody. Ilość 6 szklanek dziennie wody lub naparu ziołowego wydaje się być najbardziej optymalnym sposobem używania wody w kuracji odchudzającej. „Rytuał” picia wody przed jedzeniem jest szczególnie polecany osobom starszym, gdyż odczuwają oni znacznie później pragnienie niż ludzie młodzi. Należy jednak zaznaczyć, że nie wszyscy ludzie mogą wypijać takie ilości wody jak zalecamy. Osoby chore na niewydolność krążenia powinny się skonsultować z lekarzem.

Picie wody w trakcie jedzenia lub po może doprowadzić do „rozcieńczenia” enzymów trawiennych wydzielanych do przewodu pokarmowego. Prawidłowy proces trawienia jest ważnym elementem odchudzania i nie tylko. Jeżeli pokarm w górnej części przewodu pokarmowego nie ulegnie prawidłowemu trawieniu, może być przyczyną wzdęć, zaparc w dolnych partiach jelit zwłaszcza w jelicie grubym. Może także to powodować, iż jelito nie będzie oczyszczało się z kału w sposób całkowity.

**Uwaga!** Bardzo często na wyrobach, w których cukier zastąpiono środkiem słodzącym można znaleźć określenie „light”. Nie oznacza to jednak, że ilość kalorii zmniejszono tu do minimum, gdyż w produktach tych często głównym nośnikiem energii jest tłuszcz.

**Jeżeli nie możemy się oprzeć zjedzeniu produktu o wysokiej zawartości tłuszczu można na 20 min. przed jego spożyciem zażyć 3 kaps. Chitobonu popijając szklanką wody. Spowoduje to zmniejszenie wchłonięcia się tłuszczów ze spożywanego pokarmu. Jednakże zachęcamy raczej do spożywania produktów niskotłuszczowych i jak najrzadszego stosowania tego zabiegu.**

## **Suplementy zalecane jako uzupełnienie diety u osób prowadzących kurację odchudzającą.**

Racjonalnym działaniem w kuracji odchudzającej jest zwiększenie ilości magnezu w diecie, np. suplementacja preparatem **Bonimag B6**. Nie jest znana rola magnezu w odchudzaniu, ale z badań wynika, że u ludzi z otyłością w surowicy krwi a także w krwinkach czerwonych i płytkach, ilość magnezu jest niższa niż u osób z prawidłową wagą. Poza tym magnez w sposób prozdrowotny wpływa na stan mięśni i nerwów oraz na stan emocjonalny. W pierwszych dwóch fazach zalecamy spożywanie 4 kapsułek Bonimag B6, w trzeciej fazie 2 kapsułek na dzień.

Osoby podejmujące kurację odchudzającą zwłaszcza w pierwszej lub w II fazie powinny uzupełniać dietę w witaminy i minerały. Bardzo bogatym ich źródłem jest **Dermobon**, który oprócz tego wykazuje działanie odtruwające na skutek obecności ekstraktu z ziela skrzypy i pokrzywy. 2 x 1 kaps. w I i II fazie.

W pierwszej fazie diety spożywa się mniejsze ilości owoców i warzyw, dlatego warto uzupełnić dietę w preparat zawierający ekstrakty z owoców o bardzo silnym ładunku antyoksydacyjnym, jest nim **Vitalbon**, zalecany do stosowania 2 x 1 kaps.

Osobom, które widzą zależność spożywania pokarmów od emocji sugerujemy rozważenie zastosowania któregoś z dwóch preparatów. Zalecamy doprowadzenie stanu emocjonalnego do normy, gdyż jego destabilizacja może znacząco utrudnić proces odchudzania. Są osoby, które w trakcie zdenerwowania jedzą nadmierne ilości

pokarmów i często są to słodyczne. Jeżeli dominują u nich objawy zespołu lękowego zwanego kiedyś nerwicowym. Rozwiązaniem może być zastosowanie preparatu **Nerwobon** w kapsułkach lub **Nerwobonisol** w płynie 2 x dziennie. Jeżeli zauważycie iż spożywacie więcej pokarmów w okresie jesienno-zimowym i towarzyszy temu pogorszenie nastroju to zalecamy rozważenie preparatu **Depribon** w początkowych dawkach 2 kaps dziennie po czym 1 kaps. dziennie

## Uwagi dotyczące diety

- a. Składniki diety, które przyczyniają się do otyłości, to takie produkty po których spożyciu szybko wzrasta poziom glukozy w surowicy krwi. W nauce nazywamy je żywnością o wysokim indeksie glikemicznym. Najwyższy indeks mają słodcze, pieczywo cukiernicze, słodkie napoje i piwo. Pragniemy kategorycznie podkreślić, że nie jest możliwa redukcja masy ciała bez wyeliminowania z diety wyżej wymienionych produktów. Spożywanie węglowodanów złożonych obecnych np. w chlebie (najlepszy z pełnego przemiału), w ziemniakach (ale nie frytkach), makaronie (najlepszy al dente z pełnego ziarna), ryżu (najlepszy niełuskany), mniej przyczynia się do zwiększenia tłuszczowej masy ciała, zwłaszcza jeżeli przed spożyciem tych pokarmów wypijemy napar z herbaty ziołowej **Adipobonisan** zwalniającej wchłanianie się węglowodanów. Składniki Adipobonisanu osłabiają działanie enzymów rozkładających skrobię na cukry proste. Najczęściej zalecamy go 1 szklanka naparu z 1 saszetki przed pokarmami bogatymi w węglowodany.
- b. Aspekt picia naparu z Adipobonisanu przed jedzeniem ma dodatkowo walor wypełniania żołądka płynem, co jak dowiodły badania naukowe zmniejsza ilość zjedanego pokarmu. Ważne, aby płyn który pijemy był przegotowaną wodą, np. w postaci naparu z wyżej wymienionej mieszanki (jest on wtedy podwójnie korzystny dla redukcji masy ciała). Picie wody jest najbardziej polecane w pierwszej lub w drugiej fazie kuracji odchudzającej naszego autorstwa. Wodę należy pić przed jedzeniem. Niektórzy ludzie nie odczuwają pragnienia, tzn. czują go, ale musi dojść do sporego odwodnienia organizmu, aby zaczął on się domagać płynów. Picie wody przed jedzeniem może okazać się zbawienne w skutkach, gdyż wypijając 2 szklanki wody (pijcie wodę wolno), osoba straci apetyt na jedzenie. Nie jest to tylko związane z tym, że woda wypełni żołądek a przez to spowoduje, że jego napięte ściany będą informowały nasz ośrodek sytości, że coś zjedliśmy. Zamiast wody możemy oczywiście w pierwszej, lub w drugiej fazie, ale nie tylko poić organizm ziołami stymulującymi odtruwającą funkcję nerek np. naparem z mieszanki ziołowej **Nefrobonisan** lub Oczyszczające źródło lub odwar z **OrganicKrzem**.
- c. Picie wody w trakcie jedzenia lub po może doprowadzić do „rozcieńczenia” enzymów trawiennych wydzielanych do przewodu pokarmowego. Prawidłowy proces trawienia jest ważnym elementem odchudzania i nie tylko. Jeżeli pokarm w górnej części przewodu pokarmowego nie ulegnie prawidłowemu trawieniu, może być przyczyną wzdęć, zaparć w dolnych partiach jelit zwłaszcza w jelicie grubym. Może także to powodować, iż jelito nie będzie oczyszczało się z kału w sposób całkowity. Problem niewydolnego układu trawienia i wydalania jest problemem dotyczącym kilku grup pacjentów. Pierwsza grupa to osoby starsze, które ze swej natury mają nieco niewydolny system trawienia, gdyż gruczoły wydzielające enzymy trawienne nie są już tak sprawne jak u ludzi młodych. Druga grupa ludzi, którzy źle trawią to osoby które łączą wszystkie grupy produktów, czyli białka, tłuszcze i węglowodany. Istnieje nawet koncepcja dietetyczna polegająca na tym, aby spożywać pokarmy łączące tylko warzywa i białko lub węglowodany i warzywa. Jest to koncepcja nieco utopijna, gdyż w warunkach Polskich łączenie tych 3 grup pokarmów jest powszechne. Trzecia grupa osób, które źle trawią to osoby przewlekle stosujące leki obniżające wydzielanie soku żołądkowego, np. osoby cierpiące na przewlekły refluks, stany zapalne i chorobę wrzodową żołądka i dwunastnicy. Nie trzeba nikogo przekonywać do tego, że jeżeli „wyłączy się” z systemu trawienia sok żołądkowy to trawienie będzie bardzo zaburzone.

Te trzy czynniki zaburzające trawienie czasami występują jednocześnie u tej samej osoby. Ten stan daje pewne dolegliwości trawienne (wzdęcia, zaparcia, bóle brzucha, otyłość), jak sobie z tą sytuacją radzić? Po pierwsze zalecamy naszym pacjentom, aby stosowali zioła poprawiające trawienie mogą to być np. krople **Gastrobonisol** lub mieszanka ziołowa **Wszechogarniająca ciepło**, ta ostatnia jest szczególnie korzystna ze względu na to, iż „rozgrzewa” żołądek, a jak pisaliśmy uprzednio wedle kanonów medycyny chińskiej zimny żołądek powoduje odkładanie się śluzu than (tłuszczowo-polisacharydowego kompleksu podskórnego).

d. Nawiązując do tematu rozgrzewania żołądka, bardzo silnie rozgrzewającymi potrawami są zupy gotowane długo i na małym ogniu. Najsilniej rozgrzewają te na bazie bulionu wołowego. Inną mieszanką ziołową zalecaną już uprzednio jest Adipobonisan. Terapia odchudzająca z użyciem Adipobonisanu jest szczególnie zalecana wegetarianom, którzy przyjmują zazwyczaj większe ilości węglowodanów w diecie. Mogłoby kogoś zdziwić zalecenie picia przegotowanej wody, a nie mineralnej nieprzegotowanej. Zalecenie to przejęliśmy z kanonów medycyny chińskiej. Woda nie przegotowana nawet ciepła powoduje wychłodzenie organizmu, natomiast przegotowana nawet ostudzona ma dla naszego organizmu własności neutralne. Jak już wspomnieliśmy



PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY ZALECANE Z OGRANICZENIAMI	PRODUKTY NIEWSKAZANE
<b>WARZYWA</b>		
<b>Obok nazw warzyw podano zawartość węglowodanów przyswajalnych w 100g</b>		
Sałata 1,5*	Bakłażan 3,8*	Bób 8,2*
Ogórek 2,4*	Kalarepa 4,3*	Groszek zielony konserwowy 10,1*
Szpinak 0,4*	Papryka czerwona 4,6*	Groszek zielony 11,0*
Kapusta pekińska 1,3*	Cebula 5,2*	Ziemniaki 16,8*
Cukinia 2,2*	Kapusta biała 4,9*	Kukurydza 20,1*
Seler naciowy 1,8*	Fasolka szparagowa 3,7*	Fasola 45,9*
Pomidor 2,4*	Por 3,0*	Soja 17,0*
Szparagi 2,2*	Dynia 4,9*	Groch 45,2*
Szczypiorek 1,4*	Kapusta włoska 5,2*	Soczewica 48,6*
Cykoria 3,1*	Włoszczyzna 4,1*	
Rzodkiewka 1,9*	Brukselka 3,3*	
Papryka zielona 2,6*	Marchew 5,1*	
Kalafior 2,6*	Burak 7,3*	
Brokuły 2,7*	Pietruszka, korzeń 5,6*	
Boćwina 1,1*		
Seler korzeniowy 2,8*		
Kapusta kwaszona 1,3		
Ogórek kwaszony 1,4		
Papryka konserwowa 3,2		
<b>OWOCE</b>		
<b>Obok nazw owoców podano zawartość węglowodanów przyswajalnych w 100g</b>		
Maliny 5,3*	Agrest 8,7*	Awokado 2,8*
Truskawki 5,2*	Ananas 6,5*	Banan 13,7*
Arbuz 4,2*	Cytryna 4,7*	Brzoskwinia 8,8*
Grejpfrut 5,1*	Jabłko 7,3*	Czarne jagody 8,9*
Melon 3,8*	Mandarynki 7,0*	Czereśnie 8,9*

	Pomarańcze 6,7*	Gruszka 9,3*
	Porzeczki białe 6,5*	Kiwi 10,0*
	Porzeczki czerwone 5,9*	Mango 10,5*
	Porzeczki czarne 6,8*	Morele 9,3*
	Poziomki 6,3*	Nektarynka 9,6*
		Śliwki 9,5*
		Winogrona 15,7
		Wiśnie 8,9*
		Owoce suszone >50*

### PRODUKTY MLECZNE

**Obok nazw produktów podano zawartość tłuszczu ogółem w 100g**

**W nawiasie podano zawartość węglowodanów w 100g produktu**

Mleko, jogurt, kefir 0% tłuszczu 0*	Mleko, jogurt, kefir 0,5% tłuszczu 0,5* (5,1)	Mleko, jogurt, kefir 1,5% tłuszczu 1,5* (5,0)
Ser twarogowy chudy 0,5*	Ser twarogowy półtłusty 4,7*	Mleko, jogurt, kefir 2% tłuszczu 2* (4,9)
Serek wiejski chudy		Mleko, jogurt, kefir 3,5% tłuszczu 3,5* (4,8)
Inne sery z zawartością tłuszczu < 3%		Mleko zagęszczone 7,5* (9,4)
		Śmietanka kremowa 12,18,30% tłuszczu
		Śmietanka do kawy 9% tłuszczu 9*
		Ser brie 28,0*
		Ser camembert 23,0*
		Ser edamski tłusty 23,4*
		Ser twarogowy tłusty 4,7*
		Serek typu fromage 37,1*
		Ser topiony 27,0*
		Ser typu feta 16,0*

### RYBY

**Obok nazw produktów podano zawartość tłuszczu ogółem w 100g**

Dorsz - filet 0,3*	Łosoś- filet 13,6*	Węgorz 25,6
Karp - filet 4,2*	Makrela 11,9*	
Morszczuk - filet 2,2*	Śledź solony 15,4*	
Mintaj - filet	Pstrąg tęczowy 9,6	
Pstrąg strumieniowy 2,1		
Szczupak 0,8		
Tuńczyk - filet 4,6*		
Dorsz wędzony 0,5		
Halibut 1,9		
Tuńczyk w sosie własnym z puszki		

### JAJA KURZE

**Obok nazw produktów podano zawartość tłuszczu ogółem w 100g**

Białko jaja 0,0*	Jajo kurze 10,7*	
	Żółtko jaja 32,0*	

### MIĘSO

**Obok nazw produktów podano zawartość tłuszczu ogółem w 100g**

Cielęcina chuda, sznycelówka, udziec, łopatką 2,4*	Królik, tuszka 8,0*	Wołowina średnio tłusta 15,7*
Wołowina chuda, pieczeń 3,6*	Wieprzowina, schab środkowy 10,0*	Wołowina bardzo tłusta 32,0*
Wołowina - polędwica 3,5		Wieprzowina boczek 53,0*

Konina 2,5*		Wieprzowina, schab karkowy 22,8*
Stek wołowy z polędwicy		
<b>PODROBY</b>		
<b>Obok nazw produktów podano zawartość tłuszczu ogółem w 100g</b>		
Nerki wieprzowe 3,8	Żołądek z kurczaka 4,3	Ozór 11,1
Wątróbka cielęca 3,3	Wątróbka kurczaka 6,3	
Wątroba wieprzowa 3,4	Serce wieprzowe 4,8	
Wątroba wołowa 3,1		
Flaki 2,2		
<b>DRÓB</b>		
<b>Obok nazw produktów podano zawartość tłuszczu ogółem w 100g</b>		
Pierś kurczaka bez skóry 1,3*		Udko kurczaka ze skórą 10,2*
Udko kurczaka bez skóry 6,0		Skrzydło kurczaka 12,2*
Pierś indyka bez skóry 3,7*		Podudzie indyka ze skórą
Podudzie indyka bez skóry 3,7*		Gęś 31,8
		Kaczka 28,6
<b>OWOCE MORZA</b>		
<b>Obok nazw produktów podano zawartość tłuszczu ogółem w 100g</b>		
Homary 0,9*		
Krewetki 0,8*		
Raki		
Ostrygi 5,0*		
Małże		
Kalmary		
Surimi		
<b>WĘDLINY</b>		
<b>Obok nazw produktów podano zawartość tłuszczu ogółem w 100g</b>		
Szynka wołowa lub wieprzowa - bardzo chuda 2,0*	Polędwica z indyka 4,6	Baleron 20,0*
Szynka z indyka 1,6*		Kabanosy 24,0*
Wędzonka wołowa gotowana 3,1		Kiełbasy wieprzowo - wołowe 19,6*
Szynka z piersi kurczaka 1,2		Parówki 34,3*
Szynka wołowa gotowana 2,0		Pasztetowa 35,7*
Kiełbasa szynkowa z indyka 2,0		Salceson 32,0*
Polędwica z piersi kurczaka 1,2		Polędwica 10,0*
<b>PRODUKTY ZBOŻOWE</b>		
<b>Obok nazw produktów podano zawartość węglowodanów przyswajalnych w 100g</b>		
	Pieczywo chrupkie Wasa 4,1 - 1 kromka	Pieczywo jasne 56,4*
		Pieczywo ciemne 44,4*
		Płatki owsiane 62,4*
		Płatki kukurydziane 77,0*
		Makaron 75,8*
		Kasza gryczana 63,4*
		Kasza jaglana 68,4*
		Kasza jęczmienna perłowa 68,8*
		Ryż biały 76,5*
		Ryż brązowy 68,1*
<b>TŁUSZCZE</b>		
<b>Obok nazw produktów podano zawartość tłuszczu ogółem w 100g</b>		
		Olej rzepakowy 100,0*
		Olej słonecznikowy 100,0*

		Olej sojowy 100,0*
		Oliwa z oliwek 100,0*
		Margaryna miękka 60,0*
		Margaryna twarda 80,0*
		Masło „ekstra” 83,0*
		Masło z olejem 64,0*
		Słonina 89,0*
		Smalec 99,5*

### SŁODYCZE, PRZEKĄSKI

		Chipsy bekonowe 38,0*
		Batony czekoladowe 16-25*
		Czekolada mleczna 33,0*
		Czekolada gorzka 34,0*
		Markizy 23,0*
		Ciasto kruche 24,0*
		Keks 18,0*
		Sernik 18,0*

### NAPOJE

Obok nazw produktów podano zawartość węglowodanów przyswajalnych w 100g

Herbata zwykła bez cukru 0,0	Sok wielowarzywny 5,5*	Coca cola 10,4
Herbaty ziołowe bez cukru 0,0	Sok pomidorowy bez cukru 2,2*	Napoje gazowane o Samku owocowym 10,3
Woda 0,0		Soki owocowe 9-10,0*
Kawa bez cukru – ew. z mlekiem		

### PRZYPRAWY

Bazyliia	Kostki rosołowe	Cukier
Chrzan	Musztarda	Czekolada
Cynamon	Ocet winny	Ketchup
Cytryna (nie jako napój)	Odtłuszczona śmietana	Majonez
Czosnek		Masło
Estragon	Sezam	Śmietana
Gałka muszkatołowa	Sól	Soja
Goździk	Skrobia kukurydziana	Sos sojowy
Imbir	Otręby owsiane	
Kardamon		
Kminek		
Kolendra		
Korniszony		
Kurkuma		
Mięta		
Ostra papryka		
Kostki rosołowe bez tłuszczu		
Papryka		
Pieprz		
Pietruszka		
Rozmaryn		
Sos pomidorowy i pomidory z puszki		
Cebula		
Trawa cytrynowa		
Wanilia (laski lub mielona bez cukru)		