



Co to jest dieta niskowęglowodanowa .

Dieta niskowęglowodanowa to sposób odżywiania, który polega na ograniczeniu spożycia węglowodanów. Jest to dieta, która skupia się na spożywaniu większych ilości białka, zdrowych tłuszczów i warzyw, jednocześnie ograniczając produkty zawierające węglowodany, takie jak pieczywo, makarony, czy słodycze.

www.zielonaroza.com.pl

Zalety diety niskowęglowodanowej



Zdrowe źródło białka

Dieta niskowęglowodanowa zapewnia zdrowe źródło białka, które jest niezbędne dla budowy mięśni i regeneracji organizmu.



Bogactwo warzyw

Warzywa stanowią ważny składnik diety niskowęglowodanowej, dostarczając organizmowi niezbędnych witamin, minerałów i błonnika.



Pomoc w utracie wagi

Dieta niskowęglowodanowa może pomóc w redukcji tkanki tłuszczowej i utracie zbędnych kilogramów.

Rodzaje diety niskowęglowodanowej

Ketogeniczna

Dieta ketogeniczna polega na znacznym ograniczeniu spożycia węglowodanów, zwiększeniu spożycia tłuszczów i umiarkowanym spożyciu białka.

Paleo

Dieta paleo opiera się na spożywaniu produktów, które byłyby dostępne dla naszych przodków, wykluczając produkty przemysłowe i wysoko przetworzone.

Optymalna

Dieta aktywna skupia się na dostarczaniu energii dla organizmu poprzez odpowiednią ilość tłuszczu i białka, przy jednoczesnej kontrolowanej ilości węglowodanów.



Zasady diety niskowęglowodanowej

1 Ograniczenie węglowodanów

Dieta niskowęglowodanowa polega na ograniczeniu spożycia węglowodanów, zwłaszcza tych prostych, jak cukry i produkty ze zbóż, mąki, kasze, makarony.

2 Zdrowe tłuszcze

W diecie niskowęglowodanowej zaleca się spożywanie zdrowych tłuszczów, takich jak awokado, orzechy, oliwa z oliwek, masło, olej kokosowy jako główne źródło energii.

3 Regularne spożywanie warzyw

Warzywa powinny stanowić mniejszą część diety niskowęglowodanowej, jako dodatek do każdego posiłku.

Produkty dozwolone w diecie niskowęglowodanowej

Warzywa

Brokuły, szpinak, sałata, rukola, kapusta, cukinia, cebula, kalafior.

Zdrowe tłuszcze

Awokado, oliwa z oliwek, orzechy, masło, olej kokosowy.

Mięso i ryby

Wołowina, jagnięcina, wieprzowina, drób, łosoś, makrela, tuńczyk, dorsz.

Produkty zabronione w diecie niskowęglowodanowej

1

Procesowane produkty

Fast foody, przetworzona żywność, słodycze.

2

Produkty ze zbóż

Chleb, bułki, ciasta, ciasteczka, makarony, kasze.

3

Cukry dodane

Słodzone napoje, słodycze, desery, dżemy.

Przykładowy jadłospis diety niskowęglowodanowej

1

Sniadanie

Jajecznica na szpinaku, plastry smażonego bekonu, sałata lodowa z ogórkiem kiszonym i cebulką.

2

Obiad

Rosół, grillowany karczek, sałata rzymska z orzechami, oliwą z oliwek.

3

Kolacja

Dorsz pieczony z warzywami, brokuły z parmezanem.



Czy dieta niskowęglowodanowa jest odpowiednia dla każdego?

1 Zalecana dla:

Osób z insulinoopornością, cukrzycą, nadwagą, chorobami metabolicznymi.

2 Nieodpowiednia dla:

Kobiet w ciąży, osób aktywnych fizycznie na wysokim poziomie intensywności, osób z niedowagą.