

Dieta Zone

Dieta Zone (Strefowa) jest właściwie zmianą sposobu żywienia na stałe. Twórcą diety Zone jest dr Barry Sears, amerykański dietetyk i biotechnolog.

Według niego kluczem do osiągnięcia szczupłej sylwetki jest zachowanie w każdym posiłku odpowiednich proporcji: 30 proc. kalorii powinno pochodzić z białka, 40 proc. z węglowodanów i 30 proc. z tłuszczów. Powstaje wtedy równowaga między hormonami odpowiedzialnymi za metabolizm. Tradycyjnie przyjęte proporcje to 15-20 proc. dla białek, 60-70 proc. dla węglowodanów i 15-20 proc. dla tłuszczów. Zatem dieta Barry'ego Searsa to kolejna kuracja wykorzystująca teorię, że dla prawidłowej przemiany materii bardzo istotne jest ograniczenie węglowodanów. Stosując dietę, traci się na wadze dwa-trzech kilogramów w ciągu pierwszych dwóch tygodni, potem chudnie się jeden do trzech kg miesięcznie. Takie tempo zapobiega efektowi jo-jo.

Codzienny jadłospis powinien być skomponowany z 11 tzw. cegiełek. Rozkłada się je dowolnie na 5-6 posiłków. Na przykład na śniadanie zjadasz 3 cegiełki, na II śniadanie 2 cegiełki, na obiad 3 cegiełki, na przekąskę 1 cegiełkę i na kolację 2 cegiełki.

Każda cegiełka składa się z 1 porcji białka (1B), 1 porcji tłuszczu (1T) i 1 porcji węglowodanów (1W). Cegiełki komponuje się samemu, według powyższej zasady.

W każdej kategorii (białka, tłuszcze, węglowodany) są dwie grupy produktów: bardziej i mniej zalecana. Jeśli chcesz chudnąć szybciej, wybieraj żywność z pierwszej grupy.

Odstępy między posiłkami nie mogą przekroczyć 5 godz. Pory posiłków nie są określone, ale śniadanie zjedz najpóźniej w godzinę po przebudzeniu.

Przykładowy jadłospis

Dzień 1

śniadanie: Tosty francuskie. 2 tosty pełnoziarniste (2W) obtocz w 2 roztrzepanych jajkach (2B), a następnie opiecz. Jeden tost posmaruj 3 łyżeczkami masła (3T) i 1/2 łyżeczki miodu (1W), na to połóż plaster (30 g) chudego białego sera (1B) i przykryj drugim tostem.

II śniadanie: Ryżowe "kanapki". 3 wafle ryżowe typu Sonko (3W) posmaruj 3 łyżkami rozgnieczonego awokado (3T). Na każdym wafle połóż plaster (ok. 30 g) wędzonej polędwicy (3B).

obiad: Łosoś ze szpinakiem. Dzwonko (ok. 150 g) łososia (3B) skropionego sokiem z cytryny (1W) i łyżką oliwy z oliwek (2T) upiecz w folii. Zjedz z sałatką ze szklanki szpinaku (1W), pokrojonego pomidora (1W) i 2 posiekanych orzechów włoskich (1T).

przekąska: Tofu z papryką. Ok. 100 g twardego tofu (1B) i czerwoną paprykę (1/2W) pokrój w kostkę, a następnie wymieszaj z łyżką keczupu (1/2W) i 1/2 łyżki oliwy z oliwek (1T). Jeśli nie przepadasz za papryką, zastąp ją małym pomidorem, ogórkiem "węzem" lub 1/2 główki sałaty.

kolacja: Owocowy serek. 1/2 opakowania (150 g) serka wiejskiego light (1B) wymieszaj z mandarynką podzieloną na cząstki (1W) i 4 posiekanymi orzechami pistacjowymi (1T).

Dzień 2

śniadanie: Parówki z jajkiem. 2 parówki cielece (1B), przekrojone wzdłuż podsmaż na łyżce oliwy (1T). Zjedz je z 2 jajkami ugotowanymi na miękko (2B) i kromką chleba razowego (2W), posmarowaną 2 łyżeczkami masła (2T). Zakończ posiłek 1/2 pomarańczy lub mandarynką (1W).

II śniadanie: Serek na wędlinie. Plaster (30 g) wędliny drobiowej (1B) z łyżeczką serka kremowego, np. Hochland (1T). Owoc, np. jabłko, gruszka, kiwi (1W).

obiad: Schab i sałatka warzywna. Kotlet schabowy, ok. 100 g (3B) natrzyj solą, pieprzem, majerankiem i 2 łyżeczkami oliwy z oliwek (2T). Zawień w folię i piecz ok. 30 minut w temp. ok. 200°C. Aby mięso się nie przypaliło, możesz podlać je niewielką ilością wody. Schab podawaj z sałatką z 1/2 pokrojonej główki sałaty (1/2 W), ogórka "węża" (1/2W), zielonej papryki (1/2 W), czerwonej papryki (1/2 W) oraz dużego pomidora - sałatka będzie łagodniejsza, jeśli zastąpisz go jabłkiem (1W). Warzywa dokładnie wymieszaj z 2/3 łyżeczki octu winnego oraz łyżką oliwy (2T) .

przekąska: Tuńczyk z puszki inaczej. Puskę tuńczyka (ok. 90 g) w sosie własnym (3B) osącz z zalewy, wymieszaj z łyżką majonezu (2T) i 5 oliwkami (1T). Zjedz z 2 waflami ryżowymi (2W) oraz pomidorem (1W).

kolacja: Twaróg z kielkami. Plaster (ok. 30 g) białego sera (1B) posyp kielkami rzodkiewki (opakowanie ok. 30 g) i 2 zmielonymi orzechami włoskimi (1W).

Dzień 3

śniadanie: Jajecznica na szynce. Pokrojony mały pomidor (1/2W), paprykę (1/2W) i plaster (ok. 30 g) gotowanej szynki wieprzowej (1B) podduś na 2 łyżeczkach masła (2T). Wbij 2 jajka (2B). Dodaj szczyptę soli i pieprzu. Wymieszaj składniki. Smaż tak długo, aż uznasz, że jajka są odpowiednio ścięte. Jajecznicę zjedz z kromką chleba razowego (2W) posmarowanego łyżeczką masła (1T).

II śniadanie: Bułka z serem. Na 1/2 kajzerki (1W) połóż 30 g (ok. 1/5 standardowego opakowania) sera feta light (1B). Posmaruj łyżką majonezu light (1T). Posyp lub zjedz osobno ok. 50 g kielków mieszanych (1/2W).

obiad: Ryba pieczona w folii. Duży filet z dorsza ok. 150 g (3B) natrzyj łyżeczką oliwy (1T) i przyprawami do smaku. Upiecz w folii. Zjedz z 2 ziemniakami z wody (1W) i szklanką ugotowaną fasolki (1W). Wcześniej jednak rybę skrop sokiem z cytryny (1W), a fasolkę i ziemniaki łyżką oliwy z oliwek (2T).

przekąska: Sałatka drobiowa. Pokrój drobno ok. 100 g ugotowanej piersi indyka (3B), pomidor (1W) i jabłko (1W). Dodaj 5 oliwek (1T) i łyżkę oliwy z oliwek (2T). Przygotowane składniki wymieszaj. Połóż na 1/2 główki sałaty (1/2W). Jeśli lubisz drób na półśladko, sałatę zastąp łyżką sparzonych rodzynek.

kolacja: Pomidory z twarogiem. Pokrój w kostkę pomidor (1W) i plaster (ok. 30 g) chudego twarogu (1B). Dodaj posiekany ząbek czosnku. Wymieszaj z łyżką bazylii, 1/2 łyżki oliwy z oliwek (1T) i octem winnym do smaku.

Dzień 4

śniadanie: Poranek na słodko. Kromkę chałki (2W) posmaruj 3 łyżeczkami masła (3T), obłóż 2 plastrami chudego białego sera (2B) i pokrojoną brzoskwinia (1W).

II śniadanie: Kanapki z wędliną. Kromkę chleba razowego (2W) posmaruj łyżeczką masła (1T) i przełóż plasterm (ok. 60 g) wędliny drobiowej (2B).

obiad: Duszona wołowina. Podgrzej na patelni 3 łyżeczki oliwy (3T) i podduś na niej: drobno posiekaną cebulkę (1/2 W), 250 g pokrojonych pieczarek (1/2 W), małą cukinię (1/2W) i 2 ugotowane ziemniaki w plasterkach oraz 3 cienkie (po ok. 30 g) kawałki połówicy wołowej (3B). Po 5 minutach przypraw danie majerankiem, solą i pieprzem do smaku. Duś jeszcze 2-3 minuty, a następnie wymieszaj z łyżką keczupu (1/2 W).

przekąska: Sałatka z jajkiem. Jajko ugotowane na twardo (1B) i 1/2 pomidora (1/2W) pokrój w kostkę. Dodaj do tego 1/2 główki sałaty (1/2W), 1/2 łyżki oliwy (1T) i ocet winny (jeśli lubisz).

kolacja: Nadziewana papryka. 1/4 szklanki czerwonej fasoli z puszki (1W) i 1/4 szklanki (ok. 60 g) mielonej cielęciny (2B) podduś na 2 łyżeczkach oliwy (2T). Mięso przypraw do smaku solą, pieprzem i oregano. Po ostygnięciu wymieszaj z białkiem z 2 jaj (1B). W tym czasie, gdy mięso będzie stygło, upiecz na grillu lub w piekarniku (ok. 10 minut) zieloną paprykę (1/2W). Następnie odetnij jej wierzchołek, usuń gniazdo nasienne i włóż do środka mięso. Paprykę podpiecz przez chwilę na łyżeczce oliwy (1T). Danie zjedz z 3 łyżeczkami keczupu (1 i 1/2 W).

Dzień 5

śniadanie: Wafle z połówką. 3 wafle ryżowe (3W) posmaruj 3 łyżkami rozgniecionej z curry awokado (3T) i zjedz z 3 plasterkami (po ok. 30 g każdy) chudej połówicy (3B).

II śniadanie: Pieczywo z fetą. 1/2 chlebka pita posmaruj 1/5 opakowania (150 g) fety light (1B) i łyżeczką majonezu (1T).

obiad: Meksykańskie tofu na ostro. Posiekany ząbek czosnku i cebulę (1/2 W) podsmaż w garnku na 3 łyżeczkach oliwy (3T). Dodaj przetarty świeży pomidor lub z puszki (1W) i szczyptę chili. Gotuj ok. 8 minut, mieszając. W razie potrzeby podlej wodą. Na zakończenie dodaj 2 łyżki czerwonej fasoli z puszki (1 i 1/2W) i 250 g tofu pokrojonego w kostkę (3B).

przekąska: Napój i przegryzka. 50 g jogurtu naturalnego 0 proc. tłuszczu (1W+1B) i 6 orzeszków ziemnych (1T).

kolacja: Sałatka z kurczakiem. Pokrój w kostkę ok. 100 g ugotowanego kurczaka (3B), cukinię (1/2W), ogórek "wąż" (1/2W) i 1/2 szklanki ananasa z puszki (1W). Polej dressingiem przygotowanym z: soku z cytryny (1W), łyżeczki natki, łyżeczki wody, 3 łyżeczek oliwy (3T), łyżeczki brązowego cukru (1W) i szczypty białego pieprzu.

Dzień 6

śniadanie: Słodka bułeczka. Kajzerkę (2W) przekrój na pół. Posmaruj ją 2 łyżeczkami masła (2T) oraz łyżeczką miodu (1W). Posyp 4 pistacjami (mogą być zmielone) (1T). Zjedz z ok. 200 g serka wiejskiego light (3B).

II śniadanie: Wiosenna kanapka z chlebka Wasa. 2 kromki chlebka Wasa (2W) posmaruj 2 łyżkami serka kremowego (2T), zjedz z 2 plasterkami (60 g) wędliny drobiowej (2B) i garścią kiełków rzodkiewki (1/2W). Jeśli nie lubisz kiełków, możesz je zastąpić np. 1/2 ogórka "węża" lub pęczkiem szczypiorku.

obiad: Jajka sadzone z brokułami. 3 jajka (3B) usmaż na 3 łyżeczkach oliwy (3T). Zjedz z 250 g gotowanych brokułów (1W) i 2 ziemniakami (1W) podsmażonymi na łyżeczce oliwy (1W). Do popicia: ok. 1/2 szklanki kefiru 0 proc. (1B+1W).

przekąska: Tuńczyk z kukurydzą. Ok. 1/3 puszki tuńczyka (150 g) w sosie własnym (1B) wymieszaj z 1/2 szklanki kukurydzy (1W) i łyżką majonezu light (1T). Dopraw pieprzem i solą.

kolacja: Lekka kanapka. 1/2 kromki chleba pszennego (1/2W) posmaruj łyżeczką masła (1T) i obłóż plasterkiem żółtego sera (1B) i pomidorem (1/2 W).

Dzień 7

śniadanie: Tosty na zimno. Posmaruj 2 tosty pełnoziarniste (2W) łyżką majonezu (2T). Przelóż 2 plastrami chudej wędliny drobiowej (2B), plasterkiem chudego sera białego (1B) i pomidorem (1W).

II śniadanie: Wypij 3/4 szklanki mleka 2 proc. (1W + 1B) i zjedz 3 migdały (1T).

obiad: Połędwica z sałatą. Plaster (ok. 100 g) połędwicy (3B) natrzyj przyprawami. Usmaż na łyżce oliwy (2T) z pokrojoną cebulą (1W). Podawaj z sałatą (1W), łyżką rodzynek (1W) i 2 łyżeczkami oliwy (2T). **przekąska:** Sałatka z pstrągiem. 100 g wędzonego pstrąga (3B) rozdrobnij i połącz z 1/2 szklanki kukurydzy (1W), 1/2 szklanki groszku (1W), pokrojoną papryką (1/2 W), ogórkiem "węzem" (1/2 W), 2 posiekаныmi orzechami włoskimi (1T). Dodaj 2 łyżki majonezu light (2T), sól, pieprz, ocet winny.

kolacja: Wątróbka z jabłkiem. 3 wątróbki drobiowe (1B) usmaż na łyżeczce oliwy (1T). Dodaj pokrojoną w krawki cebulę (1/2W) i obrane, pokrojone 1/2 jabłka (1/2W). Smaż, aż cebula się zeszkli, a jabłko zrumieni.

Tabela:

BIAŁKA (1B)

- Grupa pierwsza (bardziej zalecana) ser biały chudy, plaster (30 g) serek wiejski light 1/2 op. (150 g) białko jaja, 2 sztuki dorsz (50 g) halibut (50 g) tuńczyk w sosie własnym, ok. 1/3 puszki (90 g) krewetki, 3 sztuki małże, kraby, kalmary (ok. 50 g) łosoś (50 g) parówki sojowe, 2 sztuki wędlina drobiowa (30 g) pstrąg wędzony (ok. 30 g) tofu twarde (ok. 100 g)

- Grupa druga (mniej zalecana) jajko, sztuka feta light (150 g) ser żółty (30 g) szynka (30 g) wieprzowina (30 g) wołowina (30 g) cielęcina (30 g) parówki cielęce, 2 sztuki kiełbasa (30 g)

- Inne (1 B+1 W) jogurt naturalny, 0 proc. (150 g) kefir 0 proc., opakowanie (150 g) mleko 2 proc., 3/4 szklanki

TŁUSZCZE (1T)

- Grupa pierwsza (bardziej zalecana) awokado (1/4) masło, łyżeczka migdały, 3 sztuki oliwa z oliwek, 1/2 łyżki oliwki, 5 sztuk olej (tłoczony na zimno), 1/2 łyżki orzechy włoskie, 2 sztuki orzeszki ziemne, 6 sztuk

- Grupa druga (mniej zalecana) śmietana, 1/2 łyżki majonez light, łyżka majonez tradycyjny, 1/2 łyżki serek kremowy, np. Hochland, 1/2 łyżki ser pleśniowy, 1,5 łyżeczki pistacje, 4 sztuki

WĘGLOWODANY (1W)

- Grupa pierwsza (bardziej zalecana) brokuły (250 g) brzoskwinia, sztuka cebula, 2 sztuki szczypiorek, 2 pęczki cykorii, 5 główek cukinia, 2 sztuki (małe) sałata, główka cytryna, sok z 1 sztuki czereśni, 8 sztuk fasolka szparagowa, szklanka fasola biała sucha, 1/4 szklanki fasolka czerwona z puszki, 1/4 szklanki gruszka, sztuka jabłko, sztuka grejpfrut, sztuka jagody, 1/2 szklanki kalafior, sztuka kapusta, 1/2 główki kiwi, sztuka maliny, truskawki, szklanka mandarynka, sztuka morele, śliwki świeże, 3 sztuki ogórek, 1/2 kg lub 2 "węże" papryka czerwona lub zielona, 2 sztuki pieczarki (1/2 kg) płatki owsiane, łyżka pomarańcze, 1/2 sztuki pomidory, duży owoc soczewica sucha, 1/4 szklanki szpinak gotowany, szklanka winogrona, 1/2 szklanki kielki (100 g)

- Grupa druga (mniej zalecana) chleb jasny, cienka kromka chleb razowy, 1/2 kromki chlebek Wasa, kromka tost pełnoziarnisty, kromka rodzyнки, łyżka ananas (kostki), 1/2 szklanki banan, 1/3 sztuki batonik czekoladowy, 1/4 sztuki buraczki gotowane, szklanka chałka, 1/2 kromki dżem niskosłodzony, łyżka groszek zielony, 1/2 szklanki kajzerka, 1/2 sztuki kukurydza, 1/2 szklanki keczup, 2 łyżki lody waniliowe, 2 łyżki makaron ugotowany, 1/4 szklanki marchew, 4 sztuki mąka, 2 łyżki miód, łyżeczka naleśnik (mały), sztuka piwo, 1/2 szklanki ryż biały, ugotowany, 3 łyżki ziemniaki gotowane lub pieczone, 2 sztuki