

Dieta Montignac

MIC DEJUN

Varianta glucidica:

Iaurt degresat / **Biscuiti** bogati in fibre din cereale integrale si fara margarine hidrogenate / **Branza** proaspata cu 0% grasime si fara zer (cat mai tare dar nu foarte sarata) / **Cereale** brute fara zahar si neprocesate (musli) cu lapte degresat / **Gem** sau magiun fara zahar (gemul de prune fara zahar este foarte recomandat) / **Paine** integrala / **Cafea** fara cofeina / **Suc** proaspat de fructe

Varianta de mic dejun bazata pe fructe:

Exemple de fructe recomandate: **capsune, kiwi, grepfrut, portocale, caise, nectarine, kiwi, mandarine, mere, pere, prune, zmeura, mure, mango**. Puteti manca in cantitati mici si cirese, struguri, migdale, banane verzi, alune de padure.

Se interzic: banane coapte, curmale, fructe confiate, stafide, compot de fructe.

Varianta procto-lipidica:

Bacon, branza tare si slaba, **carnati** fara prea multa grasime, **jambon, omleta, oua fierte, somon afumat, cafea** fara cofeina si neindulcita si **FARA PAINE, FARA FRUCTE** sau **DULCEATA** (aceasta varianta de mic dejun este *recomandata mai rar, numai in situatii exceptionale*). *Daca adoptam din cand in cand acest mic dejun este de preferat ca in seara dinainte sa nu consumam tot lipide ci glucide bune iar la gustarea de dupa amiaza sa mancam fructe.*

Principii generale: Mancati paine integrala la micul dejun si NU MANCATI DELOC PAINE LA PRANZ SI CINA. Painea alba si fainoasele albe sunt interzise. Pastele integrale pot fi consumate dar cu masura. Jumatate dintre cine vor fi glucidice (fara grasimi). Consumati cat mai multe fructe si legume si optati cat mai des pentru peste, la orice masa. Nu mancati fructe seara. Nu beti sucuri de fructe seara. Este interzis alcoolul. Nu beti bauturi carbogazoase, sucuri energizante. Puteti bea apa, suc de rosii sau limonada neindulcita. Micul dejun trebuie sa fie o masa adevarata, pranzul o masa completa iar cina foarte usoara. Branza trebuie sa fie bine scursa si fara grasime (nu cas, nu branza moale). Branza proaspata are anumite proteine din zer (acestea avand un efect insulinogen), ceea ce duce la luarea in greutate. Tineti aceasta dieta cel putin 3 luni, chiar si mai mult. Normalizarea functiei pancreatice (acesta este obiectivul principal) se face intr-o perioada care trebuie sa fie suficient de lunga pentru a se putea traduce printr-o ameliorare durabila a functiei insulinice.

Mic Dejun: paine integrala, dulceata fara zahar, fruct, iaurt cu 0% grasime.
Pranz: somon marinat, piept de curcan cu ardei gras, fruct rosu;
Cina: salata verde cu castravete, avocado, ton si creveti decorticati, cartofi la cuptor.



Mic Dejun: fulgi de ovaz, lapte de soia, prune
Pranz: salata creata cu ficat de pasare, fructe
Cina: supa de varza (se toaca varza, telina, ardeiiul gras si 3 cepe; rosiile se taie in 8; toate legumele se pun intr-o oala si se acopera cu apa cat sa le depaseasca usor; se lasa la fiert circa o ora; patrunjel, sare si piper dupa gust), linte verde, iaurt cu 0% grasime.

Mic Dejun: clatite cu hrisca, branza scursa de zer cu 0% grasime, dulceata fara zahar, fruct;
Pranz: salata de rosii, ton la gratar, broccoli, iaurt cu 0% grasime;
Cina: andive cu jambon, branza proaspata, piure de zmeura.

Mic Dejun: musli fara zahar, lapte de migdale, fruct, iaurt cu 0% grasime;
Pranz: salata de castraveti, piept de pui la gratar, mazare, branza;
Cina: spaghetti cu sos de rosii si busuioc, compot de mere fara zahar.

Mic Dejun: paine integrala, dulceata fara zahar, fruct, iaurt cu 0% grasime;
Pranz: morcov ras, file de somon, branza;
Cina: supa crema de rosii, omleta cu spanac (4 rosii se scufunda in apa fiarta pt 30 de secunde si se decojesc; ceapa tocata se trage la tigaie cu putin ulei de masline; se adauga rosiile iar dupa un minut spanacul; se mai lasa 10 minute la foc mic si apoi se toarna peste cele 4 oua batute in prealabil cu sare, boia dulce si piper).

Mic Dejun: fulgi de ovaz, lapte de soia, fruct, iaurt cu 0% grasime;
Pranz: clafoutis cu ceapa si bacon, salata vrede;
Cina: sufleu de branza (intr-un vas se amesteca 300 gr branza, 150 gr cascaval ras si 4 galbenusuri de ou, sare si piper; albusurile se bat spuma tare; se amesteca cele doua compozitii, se pun intr-o tava de silikon la cuptorul preincalzit la 220 grade C timp de 30-40 de minute), salata verde.

Mic Dejun: omleta, bacon, branza;
Pranz: Avocado cu creveti, file de rata, ciuperci cu patrunjel, pere fierte trase in ciocolata (50 grame de ciocolata neagra cu peste 70% cacao dizolvata la bain-marie);
Cina: supa de legume, orez basmati cu rosii, compot.



PRÂNZ

(Pentru acest tip de pranz nu exista restrictii cantitative).

Primul fel poate consta in **cruditati** asezonate cu o vinegreta preparata din aceto balsamico, ulei de masline, sare, piper si eventual putin mustar. Apoi puteti manca **peste, carne slaba, oua** sau **fructe de mare** iar ca garnitura **legume**.

Puteti manca orice fel de carne de pasare sau carne rosie cu conditia sa nu fie prea grasa si sa fie gatita la gratar, fiarta, rasol sau la cuptor. **Nu mancati carne prajita!!!**

Se recomanda: **salata verde, castravete, ardei gras sau iute, ciuperci, andive, ridichii, telina, fasole verde, morcov (ras), conopida, avocado, broccoli, varza, praz, linte, anghinare**.

Le puteti manca fie in salate fie ca garnituri (fierte, la aburi, la cuptor, trase la tigaie cu ulei de masline, la gratar).

Peste la gratar sau la cuptor dar NU PRAJIT, NU PANE!

Mai puteti manca **pastrama, pate de ficat, salata de pipote, omleta, oua fierte, mozzarella, salata cu branza de capra**.

SE INTERZIC: cartofii, orezul, porumbul (deci nu mamaliga!), morcovi fierti, paste fainoase, peste pane, carne grasa, pielea de pe carnea de pasare, mezelurile prea grase, exclus clatite cu dulceata, gogosi, paine prajita, pizza, placinte, ketchup, maioneza, produse de cofetarie-patiserie.

CINA

Cina trebuie sa fie cea mai usoara masa a zilei. La cina putem manca acelasi tip de alimente precum cele detaliate la pranz. Sa incercam sa reducem mai mult grasimile iar daca la pranz am mancat carne nu vom mai manca si la cina!!

Exemplu ce putem manca la cina: **supa crema de legume** (de rosii sau de ciuperci, spre exemplu), **ciorba slaba** (fara cartofi, fara morcovi, orez, paste fainoase), **orez integral** sau basmati cu sos de rosii, **linte, fasole sau mazare**, legume trase la tigaie (wok) cu ulei de masline, **paste integrale, un mar cu iaurt slab, cereale integrale cu lapte degresat, omleta** facuta doar din albusuri cu salata.

In cazuri exceptionale se accepta un pahar mic de vin rosu.

SE INTERZIC: cartofi, morcovi, grasimi, zahar, malai, ketchup, maioneza.

GUSTAREA dupa mic dejun sau pranz poate consta in alune de padure sau migdale, un mar sau un patratel de ciocolata cu 70% cacao.



Exemplu de meniu

(recomandat pentru persoane active)

Puteti manca mult mai variat decat in acest exemplu urmand liniile directoare de mai sus.

Dieta va fi urmata minim 3 luni (faza 1)