

**tomaszjezewski**

**ZALECENIA  
DIETETYCZNE  
W OPARCIU O ZASADY  
NIEPRZETWORZONEJ  
DIETY ROŚLINNEJ**



# Jest to dieta roślinna

Wyeliminuj z diety zwierzęce pokarmy: mięso, jego pochodne, nabiał i jego pochodne oraz jaja.






## UNIKAJ ZA WSZELKĄ CENĘ PRODUKTÓW ZWIERZĘCYCH HODOWANYCH

Jeżeli nie jesteś w stanie szybko wyeliminować produktów pochodzenia zwierzęcego, staraj się, aby w twojej diecie było ich jak najmniej.

Staraj się, aby pochodzenie produktów odzwierzęcych było znane i było pochodzeniem organicznym.

Unikaj za wszelką cenę produktów zwierzęcych hodowanych i pozyskiwanych na skalę masową, dostępnych w marketach i "anonimowej sprzedaży" – dotyczy to również składników dań gotowych serwowanych w restauracjach!



# STARAJ SIĘ MINIMALIZOWAĆ ILOŚĆ DAŃ GOTOWYCH

dań przetworzonych, dostępnych w sklepach produktów  
konserwowanych i sztucznie barwionych.





## STARAJ SIĘ OGRANICZAĆ DO NIEZBĘDNEGO MINIMUM WSZELKIE ŹRÓDŁA SKONCENTROWANYCH TŁUSZCZY W POSIŁKACH.

Obowiązuje zasada, że nie ma dobrego masła, nie ma dobrej margaryny, nie ma dobrych olejów

Wszystkie niezbędne dla naszego organizmu tłuszcze są w nieprzetworzonych warzywach, nasionach, ziarnach, orzechach, owocach – tam występują w formie nieskoncentrowanej, która metabolicznie jest łatwiej przetwarzana i wchłaniana przez nasz organizm i nie powoduje niekorzystnych efektów, przede wszystkim w zakresie wpływu na układ sercowo-naczyniowy.

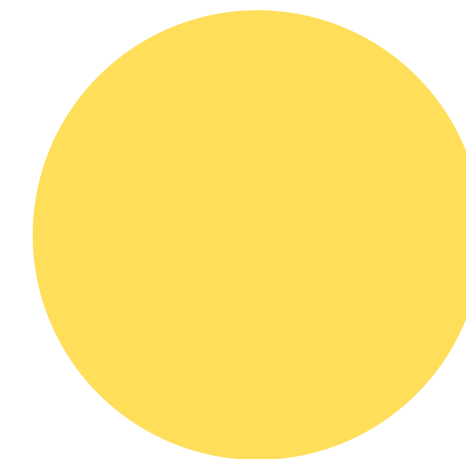
# OGRANICZAJ DO MINIMUM

a najlepiej eliminuj z diety wszystkie pokarmy, do których przyrządzenia została użyta oczyszczona mąka i rafinowany, oczyszczony cukier.



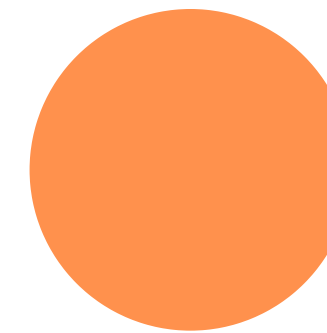
# Staraj się dosładzać swoje potrawy:

- słodkimi owocami,
- naturalnymi syropami owocowymi,
- ewentualnie miodem,
- zwracając uwagę na jego dużą kaloryczność.



# We wszystkich wypiekach staraj się stosować...

jak najmniej oczyszczoną mąkę, optymalnie razową. Staraj się stosować mąki z różnych zbóż oraz mąki z innych niż zboża roślin.







**Staraj się  
wykorzystywać  
odmiany  
ryżu mniej  
oczyszczone**


**jak ryż basmati albo ryż brązowy.**

# Staraj się dodawać do sałatek, wyciskanych soków owocowych, zup i innych dań zmielone siemię lniane

jako najbardziej efektywne źródło niezbędnych kwasów tłuszczowych typu omega-3.

Pamiętaj, że są to bardzo ważne składniki diety, które muszą być dostarczone do naszego organizmu z pożywieniem, a większość dostępnej produkowanej na masową skalę żywności niestety zawiera ich niedostateczną ilość.

Siemię lniane jest ich unikalnym źródłem z uwagi zarówno na ilość omega-3, jak i na korzystny stosunek omega-3 do działających prozapalnie kwasów omega-6.




**Zapoznaj się z tabelami prezentującymi wartości indeksów glikemicznych dla poszczególnych składników pokarmowych**

Zapamiętaj i staraj się stosować w komponowaniu codziennej diety, jak najwięcej pokarmów o niskim indeksie glikemicznym i unikaj pokarmów i napojów o wysokim indeksie glikemicznym.

**Staraj się minimalizować ilość spożywanego gotowego, kupowanego pieczywa**

na korzyść organicznych mieszanek pełnoziarnistych typu musli.  
Zwracaj uwagę, aby nie były one sztucznie dosładzane.



**Unikaj i eliminuj z diety napoje  
dosładzane rafinowanymi cukrami i  
słodzikami**

## **Unikaj alkoholu**

Pamiętaj, że niektóre napoje alkoholowe,  
zwłaszcza piwo i słodkie drinki, powodują bardzo  
wysoki wyrzut insuliny po ich spożyciu.



**Staraj się tak komponować dietę,  
aby w miarę możliwości codziennie  
spożywać w jakiegokolwiek formie  
rośliny strączkowe**

jako bardzo efektywne źródło białka, złożonych węglowodanów, błonnika, antyoksydantów, żelaza oraz innych mikroelementów.

# Najbardziej efektywnym źródłem białka w przeliczeniu na jedną kalorię są rośliny zielonolistne

Również zawartość odżywcza w przeliczeniu na jedną kalorię wszystkich warzyw zielonolistnych jest największa ze wszystkich rodzajów pokarmów spożywanych przez człowieka. Codziennie w diecie powinny się znaleźć rośliny zielonolistne, a część z nich musi być spożyta w formie surowej.



# Oznaczaj sobie w określonych odstępach czasu poziom witaminy D3 oraz poziom witaminy B12

U większości ludzi żyjących w naszym kraju istnieje potrzeba suplementacji tych dwóch witamin.

W przypadku przejścia na dietę roślinną konieczna jest suplementacja preparatem witaminy B12.

# Poza udokumentowanymi klinicznie i laboratoryjnie przypadkami niedoborów witamin i mikroelementów

(np. niedobór jodu, żelaza, zaburzenia wchłaniania po operacjach przewodu pokarmowego itp.) nie istnieje żadne dobrze udokumentowane wskazanie do ich przyjmowania w formie sztucznych suplementów.






## **Ze względu na brak informacji o składnikach użytych do komponowania i przyrządzania posiłków spożywanych w restauracjach**

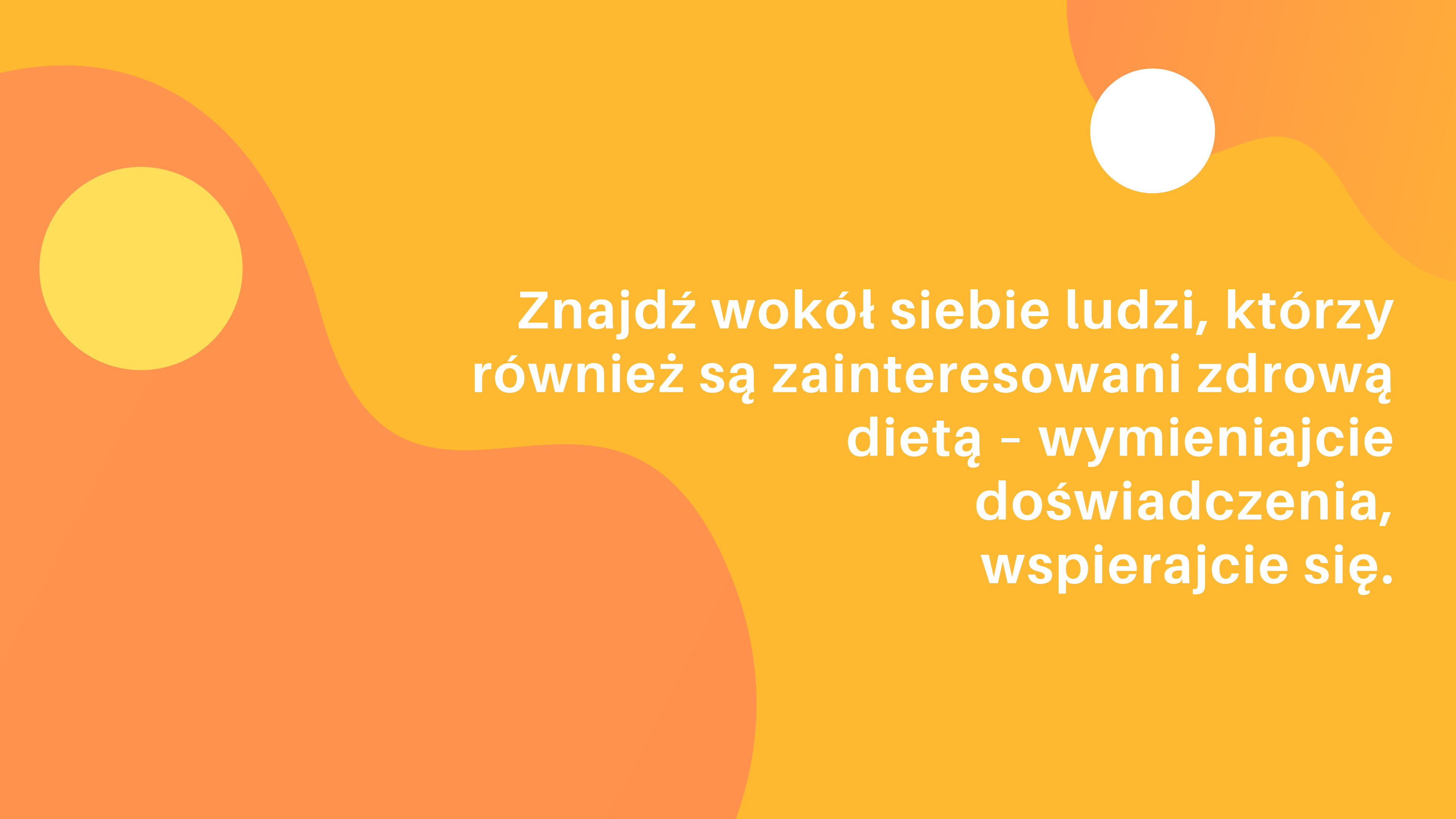
staraj się jak najwięcej posiłków przyrządzać w domu ze składników, których pochodzenie i kompozycja są ci znane. Jeżeli jadasz w restauracjach, rozmawiaj na temat składu serwowanych tam potraw.

## **Jadaj, gdy jesteś rzeczywiście głodny/a.**


Pamiętaj, że procesy trawienia, wchłaniania pokarmów, jak również detoksykacji i wydalania niepotrzebnych dla naszego organizmu resztek pokarmowych i substancji szkodliwych, które dostają się wraz z pożywieniem, kosztuje nasz organizm dużo wysiłku i energii. Staraj się przestrzegać zasady utrzymywania jednej, długiej przerwy między posiłkami w ciągu doby. Twój układ pokarmowy i cała „maszyna metaboliczna” też potrzebują odpoczynku.



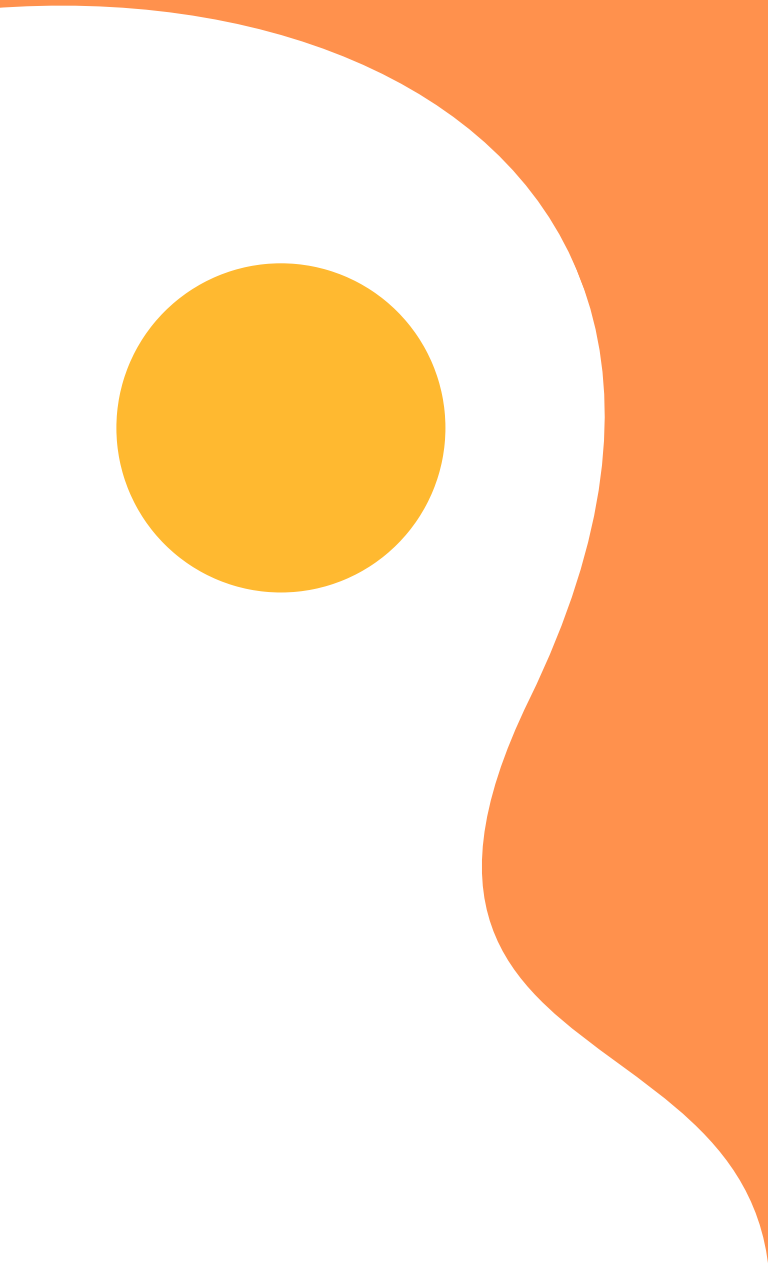
Pamiętaj o adekwatnym  
nawadnianiu.  
Często sięgaj po wodę.



**Znajdź wokół siebie ludzi, którzy również są zainteresowani zdrową dietą – wymieniajcie doświadczenia, wspierajcie się.**



**DIETA SPEŁNIAJĄCA WYŻEJ WYMIENIONE ZAŁOŻENIA  
JEST W ŚWIETLE AKTUALNIE DOSTĘPNYCH  
DANYCH NAUKOWYCH DIETĄ OPTYMALNĄ Z PUNKTU  
WIDZENIA:**

- 
1. Wartości odżywczej,
  2. Neutralności metabolicznej,
  3. Zapewnienia nam niezbędnej energii do wzrostu rozwoju,  
nauki, pracy,
  4. Rozwoju i protekcji właściwej mikroflory jelitowej,
  5. Minimalizacji wpływu skażenia środowiska na nasz  
organizm,
  6. Utrzymywania właściwej odporności organizmu na infekcje  
sezonowe,

# minimalizacji prawdopodobieństwa wystąpienia oraz leczenia takich schorzeń, jak

- nadciśnienie tętnicze
- zaburzenia odporności
- hypercholesterolemia i otyłość typu brzuszego
- zespół metaboliczny i (rozwój insulinooporności) cukrzyca typu 2,
- miażdżyca, choroba wieńcowa, udar,
- utrzymywania właściwej odporności organizmu na infekcje sezonowe,
- schorzenia autoimmunologiczne,
- schorzenia reumatologiczne,
- zespoły otępienne, migrenowe i paramigrenowe bóle głowy



**Stosuj się do tych  
zasad abyś nie musiał  
odwiedzać mnie w  
gabinecie :)**

**Zapraszam Cię do  
kontaktu ze mną:**

[tomaszjezewski.pl/rejestracja](https://tomaszjezewski.pl/rejestracja)

[www.facebook.com/turnfitpl](https://www.facebook.com/turnfitpl)

**tomaszjezewski**

