

Mam 28 lat. Od dwóch tygodni „eksperymentuję” z dietą optymalną. Muszę się przyznać, że nie liczę proporcji, a jedynie wyeliminowałem produkty zabronione w diecie (owoce, pieczywo, itp) natomiast tłuszcze, mięso, sery spożywam w dużych ilościach. Nie czuję się w zasadzie syty, co mnie zastanawia. Natomiast odczuwam ogromny brak świeżych owoców i warzyw. Mam 179 cm wzrostu oraz 83 kg wagi. Moja waga waha się wciąż w granicach  $\pm$  1-3 kg. Moja optymalna waga (ta przy której czuję się najlepiej) to 74-77 kg. Mam serdeczną prośbę o „zaprojektowanie” diety dla mnie. Dodam tylko, że w pracy nie mam możliwości przygotowywania posiłków, więc chyba najrozsądniejszym rozwiązaniem byłaby dieta dwuposiłkowa. A tak przy okazji, to czy ma jakieś znaczenie to, o której godzinie (przed snem) spożywamy ostatni posiłek?

Pozdrawiam serdecznie, z góry dziękując za ewentualną pomoc.

Wiadomosc wyslana ze strony [www.optymalni.pl](http://www.optymalni.pl)

Szanowny Panie!

To dobrze, że zainteresował się Pan Dietą Optymalną, natomiast źle, że Pan z nią „eksperymentuje”. Wiele negatywnych opinii na temat Żywienia Optymalnego pochodzi właśnie od osób, które nie stosują się dokładnie do zaleceń doktora Kwaśniewskiego. Zwłaszcza na początku, ŻO trzeba stosować w sposób "matematyczny" jak to nazwał kiedyś Morgano. Całkowite wyeliminowanie „produktów zabronionych”(pieczywo, owoce), zwłaszcza jeśli wyeliminował Pan również ze swojego żywienia inne produkty zawierające węglowodany, jest podstawowym błędem popełnianym przez wiele osób zaczynających ŻO. Dietę w której nie wie się czego i ile się zjada można nazwać „Żadną Dietą”! Przepraszam, że Pana tak obsztorcowuję, ale chciałam Panu uświadomić jak ważne jest traktowanie serio ŻO i własnego organizmu na którym Pan „eksperymentuje”. Na początku zaproponowałabym Panu zaopatrzenie się w Tabele Produktów oraz wagę, a następnie zważenie produktów które Pan zjada i przeliczenie z tabel ilości zjedanego Białka Tłuszczu i Węglowodanów (B:T:W). Można przeznaczyć na to na przykład wolny czas w weekend. Dowie się Pan wtedy ile węglowodanów zawierają np. dwa ziemniaki, 4 pomidory czy 1 bułka. Ile białka jest w parówce, jajku, kawałku mięsa, serze itp. Owoce (np. 1/2 grajfruta), a szczególnie warzywa może, a nawet powinien Pan jeść, oczywiście nie przekraczając spożycia dziennej normy węglowodanów. Dla Pana wyliczyłam na początek następujące proporcje BTW: 65-75g : 160-240g : 60-70g. W późniejszym okresie (po przestrojeniu organizmu 2-3 miesiące) ilość zjedanego białka należy zmniejszyć do 40-50g. najwartościowszego białka (żółtka, podroby, żeberka itp.). Po przejściu na ŻO na początku bywa, że odczuwa się głód. Spowodowane jest to najczęściej „rozepchanym” żołądkiem. Można sobie wówczas pomagać wypijając na przykład kubek słodkiej śmietany z kawą, herbatą lub samą śmietaną (np. w czasie godzin pracy).

Przykładowy jednodniowy jadłospis dla Pana:

śniadanie:	B	T	W
4 żółtka	13g	25g	-
1 całe jajko	6g	5,5g	0,5g
masło 50g	0,3g	41g	0,4g
bułka 50g	3,6g	2,2g	29g

## OPTY nr 002 - lipiec 2002 - Listy z Internetu

Written by Krystyna Pasiowiec-Żurek

Monday, 01 July 2002 00:00 - Last Updated Monday, 19 July 2004 15:02

---

boczek 20g	2g	11g	-
------------	----	-----	---

ser żółty tł.40g	11g	9g	-
------------------	-----	----	---

(Po takim śniadaniu długo nie powinien pan odczuwać głodu).

Kubek śmietany	4,4g	60g	6,1g
----------------	------	-----	------

obiadokolacja:

kotlet z karkówki 150g	19,3g	28g	
------------------------	-------	-----	--

3 małe ziemniaki 150g

1,9g	-		
------	---	--	--

22,3g			
-------	--	--	--

panierka	2,9g	1,7g	7,6g
----------	------	------	------

smalec do smażenia 20g -

20g	-		
-----	---	--	--

masło do ziemniaków 30g

25g	-		
-----	---	--	--

Razem:	64,4g	228,2g	65,9g
--------	-------	--------	-------

Zamiast 3 ziemniaków można zjeść 2 i w to miejsce zrobić sałatkę z 2 pomidorów (200g). Do śniadania najlepiej byłoby zjeść „chleb Kwaśniewskiego”, ale prawdopodobnie nie będzie go Pan piekł, dla tego do śniadania jako porcję węglowodanów dodałam bułkę - może być także kromka razowego chleba. Ostatni posiłek należałoby zjeść najpóźniej 2 godz. przed snem - chociaż są różne zdania na ten temat. Według mnie należy się kierować podpowiedziami organizmu i radykalnie nie przestawiać godzin posiłków, w jakich miał Pan w zwyczaju je spożywać, gdyż żołądek jest do nich przyzwyczajony. Z czasem powinien Pan sam odczuwać kiedy powinien Pan zjeść posiłek. Na koniec zachęcam Pana do studiowania książek dr Kwaśniewskiego, a także do korzystania z przepisów kulinarnych i porad z miesięcznika „Optymalni”.

Z optymalnym pozdrowieniem: Krystyna Pasiowiec Żurek.