# Jedzenie bez ograniczeń

**Poniższe produkty możesz włączyć do swojej diety bez obaw, że przytyjesz.**

Niżej znajduje się lista produktów, których spożycie nie wiąże się z ograniczeniami, gdyż zawierają one mniej niż 20 kcal oraz co najwyżej 5 g węglowodanów na jedną porcję. Warto włączyć je do codziennej diety jako przekąski albo jako dodatek wzbogacający smak i aromat ulubionych potraw, ponieważ można spożywać je w dowolnej ilości. Produkty te doskonale nadają się do zaspokajania głodu, gdyż są wśród nich nich głównie artykuły o niskiej zawartości skrobi. Przygotowując niskokaloryczną kanapkę z wędliną z indyka, warto dołożyć plasterki świeżego czy konserwowego ogórka lub rzodkiewki. Jej smak wzbogacą też świeże zioła czy odrobina chrzanu lub ostrego sosu paprykowego, co nie zwiększy wartości kalorycznej posiłku. Na końcu listy znajdują się produkty, do których dodano informację o wielkości porcji. Można je jeść bez obawy o nadmiar spożytych kilokalorii, o ile nie przekracza się zalecanej wielkości porcji. Jeśli jest większa, dodatkową ilość kilokalorii należy dodać do dziennego bilansu.

## JEDZ, ILE CHCESZ

Bakłażan
Boćwina
Brokuły
Brukiew
Brukselka
Buraki
Cebula
Chrzan
Czosnek
Dynia (również kabaczek i cukinia)
Fasolka szparagowa (żółta i zielona), a także mamut

Galaretka (niesłodzona)
Groszek cukrowy
Kalafior
Kalarepa
Karczochy
Karczochy – serca
Kasztany wodne
Kiełki fasoli
Kiszona kapusta
Kukurydza miniaturowa
Marchewka
Mieszanki warzyw (bez kukurydzy i groszku)
Musztarda
Ocet
Ogórek
Okra
Ostry sos paprykowy
Pędy bambusa
Pieczarki i inne grzyby (świeże)
Pikle
Pomidory (świeże lub z puszki)
Pory
Przyprawy
Rzepa
Rzodkiewka
Sałaty liściaste (masłowa, rzymska, a także cykoria, endywia, rukola, radicchio, rukiew wodna)
Seler naciowy
Serca palmy
Sok z cytryny
Sos worcester
Szparagi
Szpinak
Wywar lub bulion
Zielona cebulka lub dymka
Zielone warzywa liściaste (kapusta, jarmuż)
Zioła (świeże lub suszone)

# PIJ, ILE CHCESZ

Herbata (niesłodzona lub ze słodzikiem)
Kawa (niesłodzona lub ze słodzikiem)
Koktajle (bez cukru)
Napoje dietetyczne
Tonik (dietetyczny)
Woda niegazowana
Woda gazowana
Woda mineralna i mineralizowana
Woda smakowa

# PRODUKTY W OGRANICZONEJ ILOŚCI

Bita śmietana – 1 łyżka
Dressing sałatkowy: odtłuszczony – 1 łyżka, włoski odtłuszczony – 2 łyżki
Dżem lub galaretka (bez cukru lub o zmniejszonej zawartości cukru) – 2 łyżeczki
Keczup – 1 łyżka
Kwaśna śmietana: odtłuszczona – 1 łyżka
Majonez: odtłuszczony – 1 łyżeczka
Margaryna do smarowania: odtłuszczona – 1 łyżeczka
Parmezan (świeżo starty) – 1 łyżka
Serek śmietankowy (odtłuszczony) – 1 łyżka (14 g)
Słodki sos chili – 1 łyżka
Sos barbecue – 2 łyżeczki
Sos do taco – 1 łyżka
Sos słodko-kwaśny – 2 łyżeczki
Sos sojowy – 1 łyżka
Syrop (bez cukru) – 2 łyżki

Fot. Adobe Stock