

# 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 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

Galaretką (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

Bitą śmietana – 1 łyżka

Dressing sałatkowy: odtłuszczony – 1 łyżka, włoski odtłuszczony – 2 łyżki

Dżem lub galaretki (bez cukru lub o zmniejszonej zawartości cukru) – 2 łyżeczki

Ketchup – 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