

WAŻNE- zanim zaczniesz stosować, przeczytaj proszę poniższe informacje:

1. Dieta składa się z posiłków, które możesz dowolnie przesuwać w czasie – nie musisz przestrzegać godzin z rozpiski, możesz je dostosować do swojego planu dnia
2. Możesz także zamieniać kolejność w obrębie dnia, jeśli nie jesteś w stanie zabrać danego posiłku do pracy (polecam lunchboxy i termos na zupe). Ale pamiętaj, żeby nie dopuszczać do zbyt długich odstępów między jedzeniem, bo napady wilczego apetytu masz murowane. Kolację zjedz najpóźniej 3 godziny przed snem (może być po 18).
3. Obiady, kolacje i czasem pozostałe posiłki przygotowane są w porcjach na 2 dni, zawsze jest to wyraźnie zaznaczone w przepisie. Przygotowujesz posiłek wg ilości podanych w recepturze, następnie dzielisz na 2 lub 3, w zależności od dania.
4. Do smażenia możesz używać oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego (tego zwykłego "kujawskiego"). Rzadziej używaj oleju kokosowego, wbrew temu co się mówi nie jest korzystny przy częstym stosowaniu ze względu na tłuszcze nasycone. Staraj się mieszać i urozmaicać, mając w kuchni kilka rodzajów tłuszczu i stosując je zamiennie. Jeśli to możliwe przy danej potrawie, obsmażaj krótko. Do sałatek i innych potraw na zimno używaj oliwy extra vergine lub nierafinowanego oleju (rzepakowy/lniany, kupisz w aptece lub sklepie ze zdrową żywnością, trzeba trzymać w butelce w lodówce).
5. Owoce możesz stosować świeże lub mrożone – nie ma to znaczenia, zależy jedynie od sezonu
6. Waż produkty, bo łyżka łyżce czy kromka kromce nierówna (to szczególnie ważne w przypadku produktów z dużą zawartością tłuszczu). Gramatura podana jest dla części jadalnych (tj. jabłka bez ogryzków, pomarańcze czy banany bez skórki, owoce bez pestek), dlatego robiąc zakupy musisz kupić nieco więcej warzyw czy owoców niż jest wpisane w diecie.
7. W przypadku ryżu, kaszy, ziemniaków itd. waga dotyczy produktu surowego, przed ugotowaniem (chyba że w liście składników jest napisane inaczej, np. ugotowana lub konserwowa fasola, ciecierzycy itp.). Proponuję ugotować większe ilości fasoli, soczewicy, ciecierzycy bądź innych strączków i zamrozić.
8. Przyprawy dowolne i w dowolnych ilościach, nawet jeśli nie są uwzględnione w przepisie. Za wyjątkiem soli, z którą nie warto przesadzać. Cebula czy czosnek są opcjonalne, w każdym przypadku można je pominąć lub dodać więcej, kwestia gustu
9. Ze względu na dużą ilość błonnika w diecie pij dużo wody, najlepiej małymi porcjami (1,5 litra to absolutne minimum). Uwaga na gazowaną, może powodować wzdęcia.