

---

# Dieta optymalna (Tłusta dieta)

Dodano: 2000-08-28 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 4624 razy.

Witam,

Na początek proponuję zajrzeć na stronę "Optymalnych": <http://friko5.onet.pl/ka/optymal/index.htm> (strona ładuje się czasami wolno ale to wina serwera).

Jest aktualizowana i można się czegoś dowiedzieć. Brak tam niestety informacji o samej diecie tak jakby ta strona była przeznaczona dla osób już z diety zapoznanych.

A teraz "Samouczek Diety Optymalnej".

Należy kupić książkę "Dieta Optymalna" (jest już chyba 3 wydanie).

Pare uwag na temat tej książki:

1. Nie jest tania (nie pamiętam ceny, między 20.- a 40.-)
2. Mnie osobście, jako parającemu się badaniami naukowymi (sic !), niektóre zdania wydają się "nawiedzone". (teoria o jabłku które jest najbardziej niezdrowe dla człowieka w świetle Bibliijnej opowieści o Grzechu Pierworodnym - jabłko jako symbol zła).
3. Brak w książce jakichś danych medyczno-statystycznych mimo iż, jak wiem z innych źródeł, takie badania były prowadzone.
4. Bardzo przydatny jest jadłospis 2 tygodniowy oraz lista produktów żywnościowych z zawartością białka, tłuszczu i węglowodanów.
5. Opisano standardowe objawy podczas przechodzenia na dietę optymalną - w moim przypadku wszystkie (badz prawie) się potwierdziły (nic strasznego - po prostu organizm musi się przestawić na inne "paliwo"). Redukcja spożywanego cukru do "0" w 2 tygodnie i stopniowy zanik potrzeby solenia potraw (a ja solilem solidnie).
6. W opisanych w książce przypadkach poprawy stanu zdrowia osób chorujących na różne, często bardzo poważne choroby, nie mogę się wypowiedzieć gdyż jak na razie jestem zdrowy. Ale te opisy robią wrażenie choć patrz p.3.

Mam kilka egzemplarzy książki (pożyczony znajomym) oraz odtisk kserograficzny. Jeśli ktoś byłby w potrzebie i nie mógł kupić książki to wysłać ksero żeby sobie zrobić kopie.

Nie chcę naruszać praw autorskich ale w wyjątkowych przypadkach chyba zdrowie ważniejsze (tak zwany "stan wyższej konieczności").

A teraz co jadam a czego nie.

1. Jajka - zawsze mam pod ręką jajka na twardo. Średnio zjadam od 2 do 4 jajek dziennie.
2. Mięso - wole tłusty boczek niż szynkę (więcej tam smaczków). Wszelkiego rodzaju podroby (wątróbka, zółtka, serca). Nie gardzę kurczakiem z różną razem z przepyszna skórka. Salceson, galareta, golonko, pasztetowa (wspaniały smak mają obecnie produkowane pasztetowe, to nie ta sama pasztetowa co kiedyś).
3. Nabiał -jaja już wymieniałem jako ważne w diecie. Mleko minimum 3.2%, śmietana, jogurt, kefir. Białe ser w dużych ilościach (tłusty). Sery żółte twarde i topione bez ograniczeń.
4. Warzywa - wszystkie za wyjątkiem marchewki (cukier) i roślin strączkowych (skrobia). Ziemniaki w formie frytek czasami.
5. Owoce - nie jadam, czasem sok z cytryny i jakiś soczek do drinka (ogólnie w diecie niepolecane).
6. Zbożowe - mąka - wyjątkowo 3 łyżki do placków (o tym później).

---

kasze - czasem kasza gryczana "plywajaca" w skwarkach.

chleb - czasem sie skusze na 1 kromke na tydzien grubo posmarowana maslem.

makaron - nie jadam

ryz - bardzo rzadko w niewielkich ilosciach.

7. Napoje - woda mineralna - zalecana niegazowana ale ja lubie gazowana Piwniczanka lub Muszynianke z duza zawartoscia Mg.

herbata - pijam choc ostatnio znacznie mniej.

kawa - bardzo rzadko choc kiedys pilem duzo kawy.

"trucizny" - Coca Cola (w 1 szklane jest podobno 5 lyzeczek cukru )i inne.

piwo - dozwolona 1 szklanka dziennie, ja niestety wypijam 2 piwa 0.5 dziennie. Walcze z tym i w znajomym pubie trzymaja dla mnie czerwone wytrawne wino.

wodka - dozwolone (i zalecany) maly kieliszek dziennie. No chyba ze ktos chory i jest abstynentem.

8. Placki - substytut chleba, przepis szokujacy - podaje z pamieci:

0.5 kg bialego tlustego twarogu

15 jaj

3 lyzki maki (patrz p.6)

Mieszamy ser z jajami (mozna zmiksowac ale smaczniejsze sa z grudkami sera), dodajemy make i smazymy placuszki na smalcu.

W lodowce trzymaja sie bez problemu okolo tygodnia.

To chyba na razie wszystko. Jesli bedzie zainteresowanie tematem diety optymalnej to przygotuje moj typowy jadlospis oraz pare wlasnych przepisow zgodnych z dieta. Moge tez opisac moje wrazenia z przechodzenia na diete.

Mam wykresy spadku wagi w funkcji czasu, poprawy wynikow badan krwi, obnizenia cisnienia krwi, uwagi lekarza (dopiero niedawno powiedzialem mu ze stosuje diete gdy byl zaskoczony wynikami - nie slyszal o tej diecie gdyz to niemiec).

Mam tez pare wyprobowanych pomyslow jak zywic sie optymalnie podczas podrozy i wypraw w gory.

Na zakonczenie anegdota: W schronisku na Hali Labowskiej prosze w okienku o dwa kotlety z surowka bez ziemniakow. I slysze wolanie do kucharki " Dwa razy kotlet po Kwasniewsku". Dostalem pyszne kotlety polane skwarkami z ogromna porcja surowki. Optymalni sa wszedzie.

Pozdrawiam

Wojtek

From: Wojciech WIERBA <wierba@axdsya.desy.de>

---

A co sie stanie gdy bede jadal kasze gryczana ?

Nadeslat(a):Gryka 2006-04-30 19:04:24

chciala bym dostac przepis na ta diete bo ciagle o niej czytam a nigdzie niemoze znalezc chyba ze zle szukam jakby znalazl sie dobroczynca i przyslal mi co dokladnie jesc i kiedy a czego niewolno byla bym wdzieczna.pozdrowionka dla wszystkich papa

Nadeslat(a):@ika@ <fhualko@vp.pl> 2006-07-12 20:07:10

---

NO SWIETNIE SOBIE PORADZILES ALE OD 2-4 JAJ DZIENNIE TYGODNIOWEGO PLACKA Z LODOWKI I KASZY ZE SKWARKAMI TO TAK NA PRAWDE NIE WIEM CO GOTOWAC ,NO WIEM WYNIKI SUPER WIEC NIE MOZNA UMZEC ALE CO DALEJ?PORATUJ JESLI MOZESZ DZIEKI WIELKIE!POCATKI TRUDNE ALE MOZE PRZEBRNE Z 2-MA JAJAMI DO PRACY A TO SIE WSPOLPRACOWNICY POSMIEJA.

Nadesłat(a):YOLA <yola4701@hotmail.com> 2006-07-14 00:07:14

DOSTAŁAM TADIETĘ OD ZNAJOMEJ JEST SUPER I POZWALA MI JEŚĆ PO LUDZKU BEZ ZADNEGO GŁODOWANIA. POLECAM OSOBOM Z DUŻĄNADWAGAŁUBIACYCH KARKÓWECZKĘ, BOCZEK ITP.

Nadesłat(a):EWCIA 2006-09-22 10:09:42