

Dieta Birchera-Bennera - racjonalne menu na co dzień

Jeden z najznakomitszych specjalistów dotyczących odżywiania, będący twórcą energetycznej teorii całości pokarmowych. Klinika nazwana jego imieniem w Zurychu jest miejscem, gdzie chorzy powracają do zdrowia po licznych powikłaniach, a zdrowi doksztalają się w kierunku zdrowego odżywiania. Przyjeżdżają tam dietetycy i lekarze z każdego zakątka świata, aby obserwować wyniki i doksztalać się z dziedziny zdrowego żywienia.

Dieta jest najbardziej znana i polecana jako skuteczny sposób odchudzania. Zanim zaczniesz stosować dietę, przez tydzień zapisuj wszystko co zjadasz, każdy posiłek i przekąskę. W diecie tej zaleca się zmniejszenie ilości produktów zawierających tzw. "puste kalorie" i "bomb kalorycznych", czyli duże ilości słodczy (tłuszcze, cukier), tłuste mięsa, wędliny i sery (szczególnie żółte), piwo, alkohol. Wszystko krój na cienkie plasterki - stwarza to pozory obfitości.

Wyłącz ostre przyprawy, pobudzają apetyt. Jedz na małych talerzykach, oszukasz wzrok. Po każdym kęsie odkładaj kanapkę na talerzyk. Sięgnij po nią gdy będziesz mieć puste usta. Wypij szklankę wody przed posiłkiem. Jedz powoli i dokładnie przeżuwasz. Nie zjadaj czegoś tylko dlatego, że mogłoby się zmarnować. Usuwasz skórkę z drobiu. Śmietanę zastępuj kefirem lub jogurtem. W przybliżeniu tak powinien wyglądać "rozpis" kaloryczny posiłków:

Wystrzegaj się również produktów rafinowanych i przetworzonych (konserwanty). Wyeliminuj wszystkie zupki, pure i sosy w proszku, słodkie czekolady (zwłaszcza białą), biały rafinowany cukier, biały ryż i chleb).

Zaburzenia przemiany materii powoduje głównie dieta wysokobiałkowa, która doprowadza do zakwaszenia organizmu, uszkodzenia nerek, wątroby, jelita grubego. Dlatego dieta B-B zaleca:

- spożywanie białka zwierzęcego tylko w postaci odtłuszczonego mleka i chudego twarogu, a białka roślinnego - w postaci warzyw, oraz pełnych produktów zbożowych (kasze, pieczywa), owoców i orzechów,
- znaczne ograniczenie pokarmów o wysokiej zawartości skrobi (mąki, ziemniaków, drobnych kasz, cukru),
- dostarczanie minimum 65% produktów surowych (owoce i warzywa zawierają substancje biologicznie czynne). W celu lepszego ich przyswojenia owoce i warzywa powinno się jadać przed podaniem posiłków gorących) i 35% produktów gotowanych w ciągu dnia,
- spożywanie wyłącznie tłuszczów roślinnych, zawierających kwasy tłuszczowe NNKT,
- znaczne ograniczenie soli, ostrych przypraw, mocnej kawy, alkoholu i nikotyny.

I śniadanie - 250 Kcal,

II śniadanie - 100 Kcal,

Obiad - 350 Kcal,

Podwieczorek - 100 Kcal,

Kolacja - 200 Kcal.

Przykład:

I śniadanie - 250 Kcal.

Do wyboru:

1. Bułeczkę pełnoziarnistą posmarować łyżeczką masła lub margaryny, obłożyć 2 cienkimi plasterkami gotowanej szynki oraz kilkoma plasterkami ogórka.

2. 3 dag płatków czekoladowych zalać połową opakowania jogurtu waniliowego, wkroić mandarynkę.
3. 10 dag twarożku wymieszać z łyżeczką śmietany, skropić sokiem z cytryny i posłodzić słodzikiem. Dodać pokrojone pół pomarańczy i pół jabłka oraz 10 dag malin.
4. Kromkę ciemnego tostu posmarować łyżeczką margaryny, obłożyć liściem sałaty, plasterkiem sera żółtego lub łyżeczką serka topionego. Zjeść z kiwi i marchewką lub pomidorem, papryką.
5. Kromkę chleba z pełnego przemiału posmarować łyżeczką masła i 5 dag twarożku, położyć pomidora na kanapkę.
6. Jajko roztrzepać z łyżką wody, dodać pół pęczka posiekanego koperku lub szczypiorku, doprawić solą i pieprzem. Usmażyć na łyżeczce masła. Zjeść z kromką chleba z pełnego przemiału.
7. Małą bułeczkę przekroić i posmarować łyżeczką masła oraz 2 łyżeczkami dżemu.

II śniadanie i podwieczorek - 100 Kcal.

Do wyboru:

1. Kromka chleba z masłem i pomidorem.
2. Kromka chrupkiego chleba z 2 łyżeczkami twarożku i pomidorem.
3. Kromka pumpernika z masłem i pół ogórka.
4. Filiżanka zupy pomidorowej z ryżem.
5. 100ml wywaru warzywnego z roztrzepanym jajkiem.
6. Marchewka z jabłkiem i sokiem cytrynowym.
7. 2 pomidory, 2 cebulki ze szczypiorkiem.
8. 6 cienutkich plasterków polędwicy wieprzowej.
9. 4 cienkie plasterki mortadeli.
10. Plasterek szynki gotowanej.
11. 6 plasterków polędwicy drobiowej.

12. 10 dag serka homogenizowanego z 10 dag truskawek.
13. 10 dag sera chudego ze szczypiorkiem.
14. Szklanka maślanki z kromką chrupkiego pieczywa.
15. Mały banan.
16. Grapefruit.
17. 2 brzoskwinie.
18. 2 jabłka.
19. 2 delicje.
20. 5 kostek czekolady.
21. 3 kulki lodów owocowych.

Obiad - 350 Kcal.

Do wyboru:

1. Pokroić w zapałkę 10 dag piersi z kurczaka, małą zieloną lub żółtą cukinię, marchewkę i por. Mięso obsmażyć na łyżce oleju, dodać warzywa i jeszcze 5 min. dusić. Doprawić solą, pieprzem i przyprawą chińską. Posypać tymiankiem, zjeść z kromką chleba pełnoziarnistego lub dwoma małymi ziemniakami.
2. 10-15 dag piersi z kurczaka obsypać przyprawami (Prymat Kucharek, papryka, pieprz itp.), usmażyć na łyżeczce oliwy. Ugotować 15-20 dag warzyw (kalafiora, brokuła, fasolki szparagowej, marchewki). Zjeść z 1 ziemniakiem.
3. 15 dag piersi indyka oraz 20 dag pieczarek opłukać i pokroić. Obsmażyć na łyżce oleju. Dodać 5 dag groszku oraz łyżkę chudej śmietany. Doprawić ziołami, solą i pieprzem.
4. 10 dag mielonego mięsa wyrobić z łyżką twarożku, solą i pieprzem. Uformować małe frykadelki. Oczyszczyć 2 strąki papryki, obrać cebulę. Warzywa drobno pokroić. Na patelni rozgrzać łyżkę oleju. Frykadelki smażyć z warzywami.

5. Szklankę ugotowanego makaronu zmieszać z sałatką z pomidora, papryki, ogórka i 2 łyżkami twarogu.
6. Szklankę kaszy gryczanej zjeść z jajkiem sadzonym na łyżeczce oleju. Wypić do tego szklankę maślanki lub kefiru.
7. Jednego sporego ziemniaka ugotować w mundurku i pokroić. Mały kawałek czerwonej papryki pokroić w kostkę. Wymieszać 1 łyżkę octu winnego, 1 łyżeczkę oliwy, sól i pieprz. Marynatą polać warzywa. 100g fileta z morszczuka, dorsza, flądry, pstrąga lub soli usmażyć na maśle lub margarynie.

Kolacja - 200 Kcal.

Do wyboru:

1. Sałatka z 100g chudej wędliny, 1 cykorii, 1 ogórka kiszzonego, 1 kwaśnego jabłka, 100ml jogurtu naturalnego.
2. Pierogi leniwe z chudego twarogu (150g).
3. 2 kromki pieczywa chrupkiego żytniego z masłem lub margaryną i białym serem oraz surówka z cykorii, rzodkiewek i pomidora.
4. Kromka ciemnego pieczywa z 50g chudej wędliny i sałatką z papryki, cebuli i pomidora.
5. Kromka pieczywa i sałatka z pora, ogórka kiszzonego, 3 łyżek groszku konserwowego.
6. Sałatka owocowa z kiwi, grejpfruta, plastra ananasa.
7. Sałatka z tuńczykiem (120g tuńczyka w sosie własnym, 2 łyżki kukurydzy, 2 łyżki ugotowanego ryżu, 2 liście kapusty pekińskiej).

Przykazania dr Bircher-Bennera:

- Każdy posiłek zaczynaj od pokarmu surowego.
- Codziennie zjadaj jakiekolwiek zielone liście (np. sałata, szpinak).
- Wyeliminuj lub ogranicz do minimum posiłki mięsne.
- Potrawy gotuj na parze, jeżeli jednak nie jesteś zwolennikiem tej metody gotuj je tylko w małej ilości wody jak najkrócej, nie dłużej, niż wymaga tego uzyskanie "jadalnej" konsystencji.
- spożywaj muesli przez cały rok .

Prawidłowo skomponowana dieta dostarcza wszystkie niezbędne witaminy:

Witaminy rozpuszczalne w wodzie

- B1 (tiamina)
- B2 (ryboflawina)
- B3 (niacyna, witamina PP, kwas nikotynowy, amid kwasu nikotynowego)
- B5 (kwas pantotenowy)
- B6 (pirydoksyna, pirydoksal, adermana)
- B7 (biotyna, witamina H)
- B11 (kwas foliowy)
- B12 (cyjanokobalamina)
- C (kwas askorbinowy)
- P (mieszanina pochodnych flawonoidowych np. hesperydyna, rutyna)

Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach

- A (retinol i jego pochodne)
- D (cholekalcyferol i pochodne)

- E (tokoferol)
- K (fitochinon, menadion)