

# POKYNY PRO STABILIZACI VÁHY



Po dosažení cílové váhy (je dobré snížit váhu o 2 kila více, než je cílová váha) postupně navyšujeme energetický příjem tak, že celodenní jídelníček obohatíme o cca 200 kcal (840 kJ). Například pokud jsme ukončili hubnutí na energetickém příjmu cca 1000 kcal (4200 kJ), celodenní jídelníček v následujícím týdnu bude mít 1200 kcal (4800 kJ). Jaký podíl základních látek v celodenním jídelníčku si budeme moci dovolit je třeba vyzorovat a na jeho pestrosti zapracovat postupnými kroky. To nám umožní lépe kontrolovat příjem sacharidů a tuků. Výrobky *Guareta*<sup>®</sup> je dobré vysazovat postupně, či je opět zařazovat, jestliže zjistíme, že nám váha po pravidelném týdenním vážení stoupla o více než 2 kg. V tomto případě se musíme vrátit k výživové hodnotě jídelníčku z předchozího týdne.

## ► **Jaké potraviny volíme?**

- V **1. kroku** volíme nízkotučné mléčné výrobky, libové maso a zeleninu.
- Ve **2. kroku** přidáme malé porce ovoce.
- Ve **3. kroku** doplníme malé a občasně porce příloh, cereálních výrobků, luštěnin, vajec, oříšků, hub a mléčných výrobků s vysokým obsahem tuku.
- Ve **4. kroku** si občas dovolíme alkoholické nápoje a pamlsky, jejichž energetickou hodnotu následně v dalších pokrmech částečně nebo úplně korigujeme.

# 1. krok

# Nízkotučné mléčné výrobky

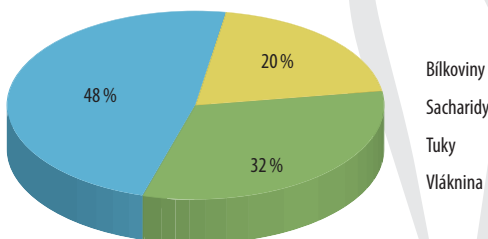
Průměrné výživové hodnoty ve 100 g

Příklady vhodných výrobků	Energie ( kJ)	Bílkoviny (g)	Sacharidy (g)	Tuky (g)	Vláknina (g)
Olomoucké tvarůžky	527	29,0	1,0	0,6	0,0
Jogurt Müller 0,1 % marakuja*	390	4,3	18,7	0,1	0,0
Bílý tvaroh Milko	415	8,1	7,7	3,5	2,0
Svačinka Milko Paprika	385	8,6	6,9	3,3	0,0
Ovořiti Milko ananas	441	12,8	8,3	2,3	0,0
BIO tvaroh Polabské mlékárny	273	12,0	3,6	0,3	0,0
Activia lehká a fit	276	4,6	6,7	1,8	2,1
Odtučněný jogurt Kunín	162	4,3	5,1	0,1	0,0

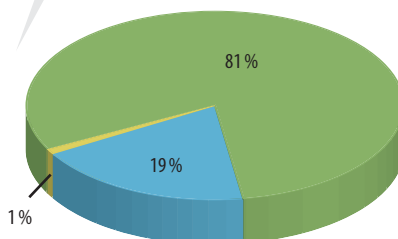
\* nevhodný výrobek, nezařazovat do režimu

Všimněte si podílu základních látek na celkové energetické hodnotě například u těchto výrobků:

Ovořiti Milko ananas



Jogurt Müller 0,1 % marakuja (nezařazovat do režimu)



\* Snažte se vybírat jogurty nízkotučné nebo polotučné, s co největším množstvím bílkovin a co nejnižším obsahem sacharidů. **Volte balení o přiměřené hmotnosti.**

\* Nízkotučné tvarohy lépe zasytí než jogurty. Zkuste je smíchat s *Guaretou SlimLinea* a „vlákninovou rýží“ *DietLine® SlimRice*. Hodi se dobře k postupnému užívání!

Budete-li volit sýry, všimněte si obsahu tuku v sušině. Nízkotučné výrobky obsahují 10–25 % tuku v sušině. Nekupujte výrobky, kde obsah tuku a bílkovin není jasně deklarován v gramech.

Nezapomeňte na mléko a podmáslí. Nízkotučné mléko obsahuje 0,5 % tuku a polotučné 1,5 % tuku. Podmáslí obsahuje stejně tuku jako mléko nízkotučné. **Můžete je použít k přípravě pudinků *Guareta* při postupné záměně za běžné pokrmy. Mají pak lahodnější chuť.** 200 ml polotučného mléka je vhodným pokrmem pro dopolední či odpolední svačinu. Třeba v kombinaci s rajčetem nebo paprikou.

## POZNÁMKA

Nezapomeňte, že přibližná energetická hodnota se vypočítá pro zjednodušení s použitím těchto koeficientů pro 1 gram látky:

- bílkoviny: 17 kJ / 4 kcal
- sacharidy (vyjma polyolů): 17 kJ / 4 kcal
- tuky: 37 kJ / 9 kcal
- alkohol (etanol): 29 kJ / 7 kcal
- vláknina: 8,4 kJ / 2 kcal

## 1. krok

## Libová masa

Průměrné výživové hodnoty ve 100 g

Příklady vhodných mas	Energie ( kJ)	Bílkoviny (g)	Sacharidy (g)	Tuky (g)	Vláknina (g)
Krůtí prsa	368	20,9	0,3	0,3	0,0
Kuřecí prsa	386	20,9	0,3	0,8	0,0
Srnčí stehno	351	17,9	0,3	1,2	0,0
Zajetí maso	409	20,3	0,2	1,7	0,0
Bažantí stehno	373	17,7	0,2	1,9	0,0
Kuřecí stehna	393	16,1	0,3	3,1	0,0
Krůtí stehno	495	16,1	0,3	5,8	0,0
Telecí plec	471	14,2	0,1	6,1	0,0
Králíčí maso	520	15,0	0,2	7,0	0,0
Hovězí plec	618	16,8	0,2	8,8	0,0

Množství tuku v mase není vždy stejné a závisí na druhu zvířete, jeho uložení v těle, způsobu chovu a krmení. Názorně to vystihuje následující tabulka:

Průměrné výživové hodnoty ve 100 g

Masa	Energie ( kJ)	Bílkoviny (g)	Sacharidy (g)	Tuky (g)	Vláknina (g)
Libové maso vepřové	949–1281	16–20	0	15–25	0
Libové maso hovězí	491–861	18–22	0	15–25	0
Kuře průměrné	516–853	15–17	0	15–25	0
Kuře prsa	340–504	18–21	0	15–25	0
Tučné maso vepřové	1516–2520	18–21	0	37–60	0

**Šetřete tuky na pravém místě!** Volbou vhodného druhu masa a jeho správnou úpravou můžete ušetřit velké množství tuku. Je lepší ušetřit zde, než třeba volit nízkotučný mléčný výrobek (tzv. Light) se zbytečným množstvím přidaného cukru a malou výživovou hodnotou.

## 1. krok

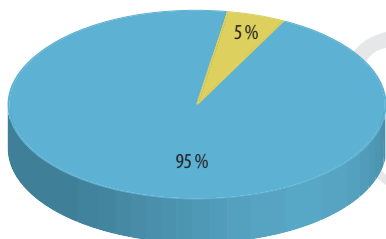
## Rybí maso

Průměrné výživové hodnoty ve 100 g

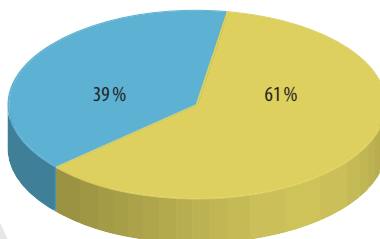
Rybí maso	Energie ( kJ)	Bílkoviny (g)	Sacharidy (g)	Tuky (g)	Vláknina (g)
Losos obecný	865	20,0	0,0	14,0	0,0
Kapr obecný	584	19,0	0,0	7,0	0,0
Pstruh obecný i duhový	395	19,0	0,0	2,0	0,0
Štika obecná	336	18,0	0,0	0,9	0,0
Treska obecná	297	17,0	0,0	0,3	0,0
Pangasius	256	13,0	0,0	1,0	0,0

Všimněte si podílu základních výživných látek na celkové energetické hodnotě například u těchto druhů rybiho masa:

Treska obecná



Losos obecný



Bílkoviny  
Sacharidy  
Tuky  
Vláknina

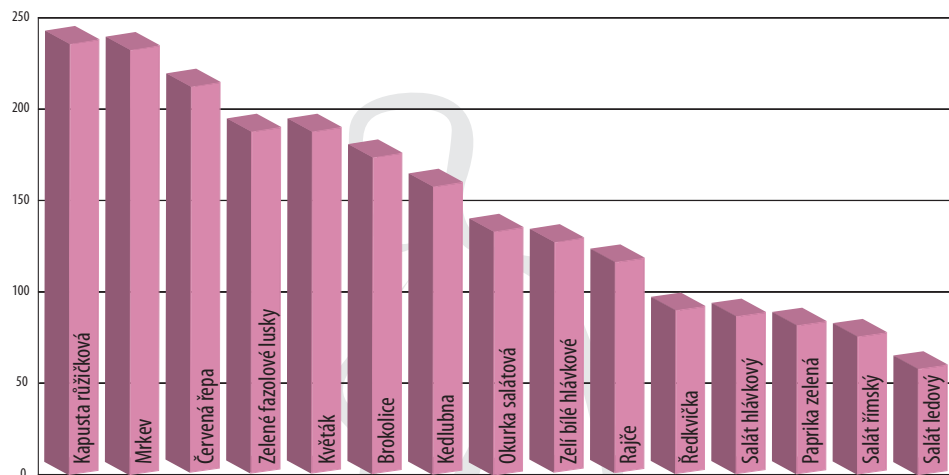
Ryby jsou zdrojem biologicky velmi hodnotného tuku, neznamená to však, že jej můžeme konzumovat neomezeně. V jídelníčku preferujeme ryby s menším obsahem tuku. Rybí maso je také důležitým zdrojem některých minerálních látek a některé i vitamínu D.

## 1. krok Zelenina

Průměrné výživové hodnoty ve 100 g

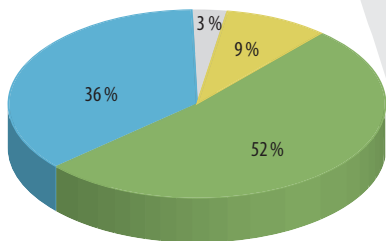
Zelenina	Energie ( kJ)	Bílkoviny (g)	Sacharidy (g)	Tuky (g)	Vláknina (g)
Kapusta růžičková	245	5,2	7,6	0,6	0,9
Mrkev	242	1,4	9,7	0,8	3,0
Červená řepa	220	1,1	10,6	0,1	2,3
Zelené fazolové lusky	194	2,3	7,1	0,3	3,0
Květák	194	2,4	7,6	0,3	1,8
Brokolice	180	4,4	2,9	0,9	2,8
Kedlubna	164	2,1	5,8	0,2	2,8
Okurka salátová	139	0,7	2,6	2,0	0,9
Zelí bílé hlávkové	131	1,5	4,5	0,2	2,7
Rajče	120	1,1	4,6	0,3	1,5
Ředkvička	93	1,1	3,7	0,1	1,0
Salát hlávkový	89	1,5	2,7	0,3	0,9
Paprika zelená	84	0,8	2,6	0,3	1,9
Salát římský	78	1,0	1,7	0,6	1,2
Salát ledový	60	0,7	1,9	0,3	0,6

Porovnejte energetickou hodnotu ve 100 g jednotlivých druhů zeleniny:

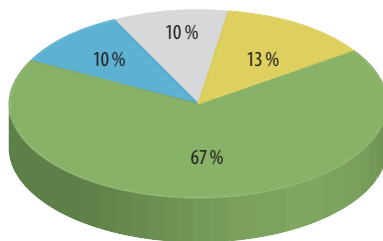


**Není zelenina jako zelenina!** Všimněte si, jak se liší podíl základních látek na celkové energetické hodnotě:

růžičková kapusta



červená řepa



■ Bílkoviny  
■ Sacharidy  
■ Tuky  
■ Vláknina

Vařením zeleniny se zvyšuje využitelnost sacharidů v ní obsažených. Například vařená strouhaná mrkev může být poměrně vydatným zdrojem sacharidů a pokud potřebujete nějaké sacharidy ušetřit, je lepší ji chroupat syrovou. Při přípravě zeleninových salátů kombinujte listovou zeleninu s ostatními druhy v poměru **2–3 : 1**.

Zelenina má obecně malou energetickou hustotu a zejména listové zeleniny si můžeme dopřát **poměrně velké množství**.

Všeho s mírou však platí i u zeleniny. Rostlinná strava obsahuje různé antinutriční látky, které mají vliv na látkovou výměnu. Mohou například snižovat vstřebávání minerálních látek, nebo zvyšovat hladinu kyseliny močové. I z tohoto důvodu je dobré zeleninu konzumovat v několika menších porcích za den.

Tepelně zpracovaná zelenina (vaření v páře nebo ve vodní lázni, spařování, dušení, zapékání) může snadno rozšířit paletu chuťové velmi různorodých pokrmů ve vašem novém jídelníčku. Nezapomeňte na zeleninové polévky!

## 2. krok

## Ovoce

Ovoce je významným zdrojem sacharidů. Obsahuje zároveň celou řadu biologicky aktivních látek prospěšných našemu zdraví. Při dostupném přechodu na pestrou stravu začínejte s malými porcemi ovoce, které obsahuje nejméně sacharidů.

Průměrné výživové hodnoty ve 100 g

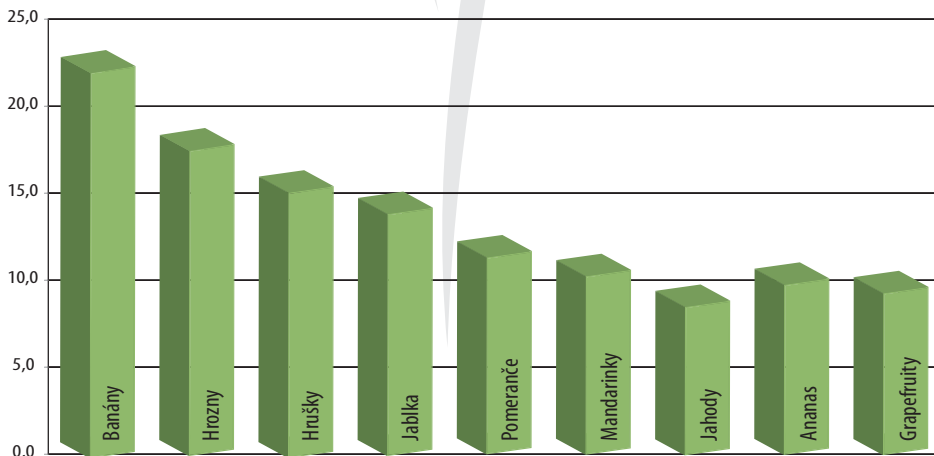
Ovoce	Energie ( kJ)	Bílkoviny (g)	Sacharidy (g)	Tuky (g)	Vláknina (g)
Banány	474	3,0	23,0	0,3	3,1
Hrozny	349	0,7	18,2	0,5	1,5
Hrušky	309	0,5	15,8	0,4	2,4
Jablka	275	0,4	14,4	0,3	1,8
Pomeranče	231	0,9	11,7	0,3	0,9
Mandarinky	217	0,9	10,6	0,3	1,5
Jahody	197	0,9	8,8	0,6	1,3
Ananas	195	0,4	10,1	0,2	1,3
Grapefruity	194	0,5	9,6	0,3	1,6
Nektarinky	177	1,2	8,0	0,1	2,2
Klementinky	175	0,9	8,7	0,1	1,2

Pozor na sušené ovoce! Protože má malý obsah vody, je skutečnou „sacharidovou bombou“ a jeho energetickou hodnotu nelze přehlížet:

Průměrné výživové hodnoty ve 100 g

Sušené ovoce	Energie ( kJ)	Bílkoviny (g)	Sacharidy (g)	Tuky (g)	Vláknina (g)
Sušené banány	1465	4,4	75,0	0,8	12,0
Sušené meruňky	982	5,0	48,0	0,5	8,6

Porovnejte obsah sacharidů ve 100 g u jednotlivých druhů čerstvého ovoce:



### 3. krok

### Přílohy

Přílohy jsou bohatým zdrojem sacharidů, jejichž příjem musí každý člověk se sklonem k přibírání pečlivě kontrolovat. Nejsou proto nezbytnou součástí jídelníčku a měly by se zařazovat pouze občas podle výsledku pravidelného týdenního vážení.

Brambory mají nejnižší energetickou densitu (nejméně kilojoulů na jednotku objemu), jsou bohaté na minerální látky (zejména na draslík) a preferujeme je před ostatními přílohami. Je třeba dbát na správnou technologickou přípravu.

Také kuskus je jedinečnou i když netradiční přílohou. Dá se velmi dobře ochutit.

Průměrné výživové hodnoty ve 100 g

Přílohy	Energie ( kJ)	Bílkoviny (g)	Sacharidy (g)	Tuky (g)	Vláknina (g)
Rýže bílá	1482	6,7	79,5	0,6	1,3
Těstoviny (špagety)	1493	10,9	74,9	1,1	1,2
Rýže hnědá	1553	7,7	76,7	2,8	3,5
Brambory zimní	378	18,0	0,0	2,0	0,0
Brambory vařené ve slupce	306	1,4	15,4	0,3	1,5
Brambory vařené loupané	330	1,8	17,0	0,1	1,2
Brambory pečené ve slupce	374	2,6	17,9	0,1	3,1
Bramborová kaše s mlékem a máslem	462	1,8	15,5	4,3	1,1
Smažené hranolky	1230	3,3	34,0	15,5	2,1
Bramborové knedlíky	725	4,5	37,0	0,5	1,0
Houskové knedlíky	1029	7,1	51,0	1,1	1,3
Kuskus vařený	483	3,8	23,3	0,2	2,4
<b>DietLine® Slim Rice</b>	278	0,05	13	0,1	6,5

### 3. krok

### Pečivo a cereální výrobky

I pečivo je bohatým zdrojem sacharidů a měli bychom k němu přistupovat jako k pamsku. Z cereálních výrobků preferujeme malé porce 100 % celozrnných výrobků. Ideálním výrobkem (i vzhledem k velikosti porce) je celozrnný žitný chléb **DietLine®**.

**Pečivo může být také nezanedbatelným zdrojem tuku!**

Průměrné výživové hodnoty ve 100 g

Pečivo a cereální výrobky	Energie ( kJ)	Bílkoviny (g)	Sacharidy (g)	Tuky (g)	Vláknina (g)
Houska, rohlík	1163	8,4	52,6	3,4	1,2
Chléb pšenično-žitný	1482	6,7	79,5	0,6	1,3
Vánočka	1260	6,8	55,2	5,5	1,2
Kornspitz original	1055	9,4	45,6	1,9	7,1
<b>DietLine® Celozrnný žitný chléb</b>	860	6,3	35,0	2,5	8,5

Běžné pečivo je výživově velmi chudé a je nadbytečným zdrojem sacharidů pro všechny, kteří bojují s nadváhou a obezitou.

### 3. krok

## Luštěniny

Luštěniny jsou významným zdrojem sacharidů, ale i bílkovin. Obsahují vhodný vzájemný poměr mezi bílkovinami a sacharidy. Přistupujeme k nim jako k velmi cenné příloze. Do týdenního jídelníčku se je snažíme zařadit 1–2x týdně místo masa, pečiva či místo přílohy, která obsahuje málo bílkovin. Volíme přiměřené porce. V případě sóji si uvědomujeme poměrně vysoký obsah tuku a snažíme se rozlišovat po výživové stránce různé sójové výrobky.

Průměrné výživové hodnoty ve 100 g

Luštěniny	Energie ( kJ)	Bílkoviny (g)	Sacharidy (g)	Tuky (g)	Vláknina (g)
Čočka	1579	27,0	59,2	1,2	10,2
Fazole	1603	23,5	59,8	1,6	17,0
Hrách loupaný	1620	22,9	62,1	1,4	16,6
Sója	2055	43,8	16,3	23,0	21,0

Přestože teoretická energetická hodnota luštění vypadá hrozivě, konečnou energetickou zátěž ve skutečnosti ovlivňuje celá řada faktorů a mimořádně důležitá je i kulinářská úprava (kaše je mnohem vydatnější než celá semena v pokrmu). Využitelnost sacharidů a bílkovin ovlivňují i antinutriční látky a vláknina, které semena přirozeně obsahují. Využitelnost bílkovin z celých semen luštění může být jen 50 %. Také využitelnost sacharidů může být až poloviční a preferujte tedy úpravu takovou, při které zůstanou semena celá.

### 3. krok

## Vejsce

Patří mezi potraviny s velmi vysokou výživovou hodnotou. Vaječný bílek obsahuje nejkvalitnější bílkoviny pro lidský organismus, které se navíc nejlépe ze všech bílkovin vstřebávají. Kromě vitamínu C obsahuje prakticky všechny vitamíny a také minerální látky. Vaječný žloutek obsahuje poměrně velké množství tuku, se kterým musíme v jídelníčku počítat. Omeleta *DietLine*<sup>®</sup> obsahuje vaječnou bílkovinu, která je prostá tuku. Vajíčko do našeho týdenního jídelníčku patří a neměli bychom na ně zapomenat.

Průměrná výživová hodnota slepičího vejce 60g:

	Energie ( kJ)	Bílkoviny (g)	Sacharidy (g)	Tuky (g)	Vláknina (g)
Slepičí vejce	409	8,7	0,8	6,6	0,0

## POKYNY PRO STABILIZACI VÁHY

**DR. STANĚK**  
*The Art of Nutrition*



**Dr. Staněk spol. s r. o.**  
Karolíny Světlé 8, 110 00 Praha 1  
tel./fax: 224 237 784  
mobil: 602 242 087  
e-mail: info@drstaneck.cz  
web: www.drstaneck.cz

únor / 2012



### 3. krok

## Oříšky (skořápkové plody)

Oříšky jsou dobrým zdrojem minerálních látek a stopových prvků. Mají však extrémně vysoký obsah tuku a vysokou energetickou densitu. Je tedy možné s nimi obohacovat náš jídelníček pouze občas a ve skromném množství.

Průměrné výživové hodnoty ve 100 g

Oříšky (skořápkové plody)	Energie ( kJ)	Bílkoviny (g)	Sacharidy (g)	Tuky (g)	Vláknina (g)
Vlašské ořechy	3006	15,2	13,7	65,2	6,7
Pistáciové ořechy	2650	21,4	27,7	46,0	10,3

### 3. krok

## Houby

Houby obsahují vysoký podíl málo stravitelných polysacharidů. Nejsou bohaté na výživné látky. Mají malou energetickou densitu a jsou vhodnou pochutinou, kterou můžeme obohatit náš jídelníček a zvětšit konzumované porce.

Průměrné výživové hodnoty ve 100 g

Houby	Energie ( kJ)	Bílkoviny (g)	Sacharidy (g)	Tuky (g)	Vláknina (g)
Kozák březový	156	4,7	0,0	0,6	6,5
Hlíva ústříčná	116	3,5	0,0	0,2	5,9
Klouzek obecný	97	2,6	0,0	0,4	4,5
Žampion dvouvýtrusý	97	4,1	0,0	0,3	2,0

### 3. krok

## Mléčné výrobky s vysokým obsahem tuku

Jsou velmi rozmanité chuti a vlastností využitelných pro případné další kulinářské zpracování. Obsah tuku je nutné pečlivě sledovat a je dobré hledat možnosti jak jeho příjem „bezbolestně“ snížit.

Orientační výživové hodnoty některých běžných mléčných výrobků ve 100 g/100 ml:

Mléčné výrobky	Energie ( kJ)	Bílkoviny (g)	Sacharidy (g)	Tuky (g)	Vláknina (g)
Smetana ke šlehání 33 %	1329	2,1	3,2	32,8	0,0
Eidam 45 % t. v s.	1440	26,0	1,0	26,1	0,0
Leerdammer 45 % t. v s.	1032	18,1	1,0	18,8	0,0
Lučina 70% t. v s.	1222	11,0	1,0	27,0	0,0
Máslo	3051	1,0	0,6	80,0	0,0

## 4. krok

## Alkohol

Na rozdíl od všech výživných látek, které jsou zdrojem energie, etanol nevyžaduje žádnou chemickou přeměnu, aby mohl být vstřebán. Vstřebává se výtečně a v těle se snadno přeměňuje na tuk, pokud energetický příjem převládá nad výdejem. Alkoholické nápoje jsou také významným zdrojem sacharidů a pokud si chceme váhu udržovat, nezbyvá nic jiného, než být v pití alkoholických nápojů velmi střídmí.

Průměrné výživové hodnoty ve 100 ml – velmi orientačně

Alkohol	Energie ( kJ)	Bílkoviny (g)	Sacharidy (g)	Tuky (g)	Alkohol (g)
Víno červené	596	0,0	18,0	0,0	10,0
Víno bílé suché	571	0,0	13,0	0,0	12,0
Pivo (průměr)	271	0,0	10,0	0,0	3,5

## 4. krok

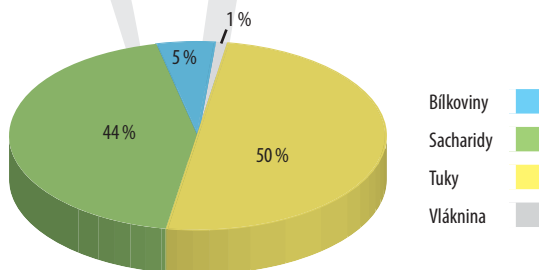
## Sladkosti

Sladkosti jsou nejen bohatým zdrojem sacharidů, ale také tuku, jehož vysoký příjem v naší stravě vede k insulinoresistenci a vzniku cukrovky 2. typu.

Průměrné výživové hodnoty ve 47 g výrobku

Sladkosti	Energie ( kJ)	Bílkoviny (g)	Sacharidy (g)	Tuky (g)	Vláknina(g)
"tatranka"	1042	3,0	27,0	14,0	1,0

Všimněte si, jaké množství a podíl základních látek obsahují průměrně výrobky, které označujeme jako „tatranky“ o hmotnosti 47 g:



Pokud by měl náš celodenní jídelníček dlouhodobě takové složení, došlo by k vážnému oslabení imunitního systému a onemocněním, která souhrnně označujeme jako metabolický syndrom. S velkou pravděpodobností by došlo k výraznému zkrácení našeho života.

## Jakého energetického příjmu bychom měli dosáhnout po stabilizaci váhy a jak bychom se měli stravovat?

Postupným navyšování energetického příjmu, při kterém bychom měli navyšovat zejména příjem složených sacharidů (škrobu) a adekvátně i tuků (zejména nenasycených) bychom měli dosáhnout energetické hodnoty celodenního jídelníčku v hodnotě asi

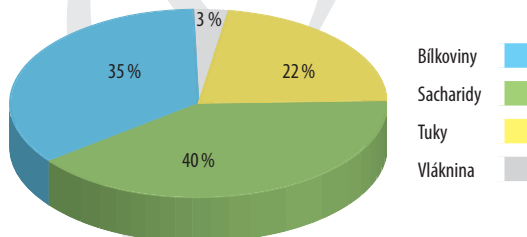
- **2000–2200 kcal (ženy) tj. 8400–9240 kJ**
- **2200–2400 kcal (muži) tj. 9240–10080 kJ.**

Jaký energetický příjem a jaké výživové složení celodenního jídelníčku si budeme nakonec moci dovolit, závisí zejména na tom, jaký životní styl zvolíme a jaký druh a množství tělesných aktivit do něj zařadíme.

Všimněte si, jak přibližně vypadala energetická hodnota a podíl základních látek na celkové hodnotě jídelníčku na počátku dietního režimu v porovnání s jídelníčkem, který by si měl trvale vytvořit 50-ti letý fyzicky nepracující muž střední postavy o váze okolo 70 kg:

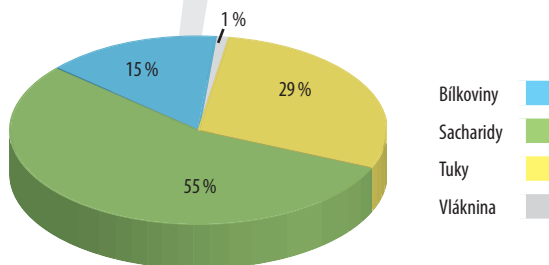
### ➤ Začátek režimu

– **energetická hodnota celodenního jídelníčku 800 kcal (3360 kJ)**



### ➤ Trvalý režim

– **přibližná výživová hodnota celodenního jídelníčku 2200 kcal (9240 kJ)**



## 15 základních pokynů

1. Važte se 1x týdně za stále stejných podmínek. Zjištěný nárůst váhy ihned korigujte v rámci celotýdenního jídelníčku.
2. Hlídejte si příjem tuku. Pokud volíte potraviny plnotučné (např. mléko), vypijte ho o to méně. Volte o to menší porce. Preferujte zakysané mléčné výrobky bez přidaných sacharidů (škrob, glukóza, fruktóza . . .). Nizkotučné mléčné výrobky s vysokým obsahem sacharidů nekonzumujte.
3. Nesladte cukrem, sladkosti se snažte nejíst každý den, nebo je do jídelníčku pečlivě započítejte a následným pokrmem kompenzujte.
4. Příliš nesolte a dbejte, aby příjem kuchyňské soli byl asi 5–7 g za den. Sledujte pozorně obsah soli v trvanlivých masných výrobcích (např. šunka). Vybírejte je také podle tohoto kritéria. Preferujte maso čerstvé s malým obsahem tuku.
5. Nepijte slazené nápoje a džusy. Čerstvé ovocné či zeleninové šťávy pijte v množství cca 100–200 ml denně. Ne více.
6. Minerální vody pijte jen občas. Preferujte ty, které obsahují málo sodíku (Korunní, Mattoni, Ondrášovka) a jsou slabě mineralizovány.
7. Vyhýbejte se pečivu, včetně pečiva jemného (koblíhy, kapsy, vánočky, koláčky), které má kromě sacharidů až na výjimky i vysoký obsah tuku. Přistupujte k němu jako k pamlsku.
8. Jako zdroj sacharidů preferujte ovoce, celozrnné cereální výrobky, případně brambory.
9. Vypijte za den okolo 2 l vody nebo slabých bylinných čajů. V teplém počasí adekvátně více.
10. Pokud pijete alkoholické nápoje, nepijte více než 200 ml vína, nebo 0,5 litru piva nebo 50 ml lihoviny za den.
11. Nezapomeňte na luštěniny a zařazujte je pravidelně do jídelníčku tak, aby příjem bílkovin byl tvořen z 50 % bílkovinami živočišnými a z 50 % rostlinnými.
12. Zařazujte 2x týdně rybí pokrmy.
13. Konzumujte dostatečné množství zeleniny jak syrové tak vařené. Rozděluje je do více porcí za den.
14. Jezte občas malé porce oříšků v množství, které se vejde na otevřenou dlaň.
15. Věnujte dostatečnou pozornost technologické úpravě pokrmů, aby nedocházelo k zbytečné ztrátě výživných látek a aby se nezvyšoval zbytečně příjem tuků a sacharidů.

**Ke skutečnému ustálení váhy na nové, nižší hodnotě, kdy tělo přestane mít tendenci se navracet k výchozí váze, dochází až asi po roce. Tento obranný mechanismus, kvůli kterému k tomu dochází, se vyvíjel u člověka po tisíciletí a byl nutný pro překonání období nedostatku a pro přežití. S přejídáním a nadvýživou tělo dokáže bojovat mnohem hůře, a proto je nadváha a obezita příčinou hlavních civilizačních onemocnění. Kdo se někdy propracoval k nadváze či dokonce k obezitě musí počítat s tím, že pravidelná kontrola váhy je činnost celoživotní. Komu se po zhubnutí podaří váhu udržet po celý rok, ten bude následně schopn ji kontrolovat mnohem snáze.**