



ZDRAVA PREHRANA

ZELENJAVA & SADJE - se zadržuje v želodcu 20 minut do pol ure

OGLIKOVNI HIDRATI - se zadržujejo v želodcu do 1 uro

BELJAKOVINE & MAŠČOBE - se zadržujejo v želodcu 1 do 3 ure



Zaradi glikemičnega indeksa pri uravnavanju lakote in hujšanja uporabljamo

princip:

- ✓ obroka ne začnemo in ne zaključimo z ogljikovimi hidrati,
- ✓ z zelenjavo obrok začnemo,
- ✓ obrok zaključimo z zelenjavo ali z beljakovinskim delom obroka.

Kjer priporočamo **zelenjavo**, je lahko tudi **sadje**, ki je primerno tudi za samostojni obrok, za začetek obroka ali zaključek obroka.

- ✓ 1. del obroka = volumski občutek sitosti,
- ✓ 2. del obroka = občutek sitosti zaradi sproščanja sladkorja (ogljikovih hidratov),
- ✓ 3. del obroka = dolgotrajni občutek sitosti zaradi daljše prebave oz. odsotnosti sproščanja ogljikovih hidratov, kar nam omogočijo beljakovine ali zelenjava.

Krompir se zaradi visokega glikemičnega indeksa obnaša kot sladica, zato ga lahko jemo v majhnih porcijah, raje večkrat na dan po malem, kadar želimo pojesti večjo količino krompirja.

Tekočine pijemo do pol ure pred obrokom ali eno uro po obroku.

Juha je pripravna za »zalivanje« suhih delov obroka, to je bolje, kot da jo pojemo kot tekočino na začetku obroka. Doseči moramo »kepico« suhega obroka v želodcu, da uravnavamo prebavo na naraven način. Predvsem za naravno uravnavanje kislosti – na začetku obroka – in nevtraliziranje kislosti, ko hrana steče v dvanajstnik, v tanko črevo.