

## Metoda Michela Montignac – dla leniwych

Na samym początku należy podkreślić rzecz bardzo istotną: **metoda Michela Montignac nie jest typową dietą**. To sposób odżywiania, który opiera się na właściwym wyborze i odpowiednim zestawianiu produktów. Zdaniem Michela Montignac – twórcy metody, **przyczyną tycia** nie jest spożywanie posiłków o dużej kaloryczności, ale **niewłaściwe nawyki żywieniowe**, do których zmiany, w istotny sposób, przyczynia się właśnie metoda Montignac.

### **Stosując metodę możemy uwolnić się od obsesyjnego liczenia kalorii oraz poczucia winy w przypadku najedzenia się do syta**

Metoda Montignac nie ogranicza bowiem ilości spożywanego pokarmu i kalorii, ale wskazuje nam, czego powinniśmy unikać, a spożywanie jakich produktów powinniśmy zwiększyć. Zrozumienie podstawowych zasad metody nie powinno przysporzyć większych trudności, a gdy opanuje się jej podstawowe zasady, liczenie tradycyjnych kalorii stanie się bezpowrotną przeszłością.

Podstawowe zasady, na których opiera się metoda są bardzo proste, a głównym jej założeniem jest taki dobór pokarmów, który nie powoduje nadmiernego wzrostu stężenia cukru we krwi, przy jednoczesnym zachowaniu równowagi w odżywianiu i normalnym spożywaniu węglowodanów. Metoda oparta jest na założeniu, że przybieranie na wadze może być tylko i wyłącznie spowodowane skutkiem nadmiaru insuliny we krwi. Nadmiar insuliny jest efektem znacznie podwyższonego poziomu cukru we krwi, co z kolei spowodowane jest nadmiernym spożywaniem węglowodanów o wysokim indeksie glikemicznym.

Michel Montignac proponuje uznane i sprawdzone zalecenia zdrowego żywienia, dotyczące, np. odpowiedniej proporcji przyjmowanych białek do węglowodanów oraz tłuszczów, jak również ilości przyjmowanych witamin i pierwiastków śladowych. Pełnowartościowe, zgodne z metodą, posiłki powinny składać się z wielu zróżnicowanych produktów. Niektóre z nich mogą podnosić poziom cukru we krwi, inne zaś przyczyniają się do jego obniżenia. Najistotniejsza jest zatem wypadkowa poziomu cukru po posiłku, ponieważ to od niej zależne jest końcowe stężenie cukru we krwi oraz pośrednio (jeśli jest ono podwyższone) zbyt wysoki poziom insuliny, który będzie odpowiedzialny za nadmierne magazynowanie tłuszczów.

**Dzięki metodzie Montignac pozbywamy się nadmiernych kilogramów bez utraty masy mięśniowej.** Właściwa ilość spożywanego białka, wyrażona w gramach, powinna być równa wadze ciała w kilogramach. Tak więc osoba ważąca 90 kilogramów powinna przyjmować dziennie 90 gramów białka. Niebagatelne znaczenie ma odpowiednia ilość spożywanych płynów oraz to, aby obok białek zwierzęcych, w naszym codziennym jadłospisie, znalazły się białka pochodzenia roślinnego - warzywa strączkowe (soczewica, soja, fasola) oraz produkty ze zbóż z pełnego przemiału - takie jak chleb i makarony.

**Efekty widoczne z dnia na dzień**, zarówno na wadze jak i w twojej szafie.

**Razem osiągniemy wszystko!**



Żeby nowy sposób odżywiania nie tylko przyczynił się do uzyskania idealnej wagi, ale także, żeby nie utrudniał życia i był przyjemnością, poniżej kilka ważnych informacji:

1. **Nie opuszczamy posiłków!** Musimy zjadać co najmniej trzy posiłki w ciągu dnia! Przestrzegamy godzin posiłków.
2. **Nie ograniczamy ilości jedzenia**, ale także nie objadamy się – musimy pamiętać, żeby zjeść tyle, aby nie podjadać do następnego zaplanowanego posiłku. Podjadanie jest zabronione! Jeżeli przygotowana porcja jest za duża na jeden posiłek – zostawmy ja na inny dzień (np. zamrożoną)
3. **Śniadanie jemy** najpóźniej 1 godzinę po wstaniu z łóżka.
4. **Jeżeli lubimy i chcemy jeść owoce – jemy je na czczo**, najpóźniej pół godziny przed śniadaniem (wyjątkiem są owoce niefermentujące lub przetworzone – podawane w przepisach)
5. Jeżeli nie uda nam się przygotować pierwszego lub drugiego śniadania wg przepisanej diety – zastąpić je można pieczywem Wasa lub Mestemacher z białym chudym serem lub tuńczykiem i pomidorem. Jeżeli nie uda się przygotować obiadu lub kolacji - zastąpić te posiłki można dowolną smażoną rybą i dozwolonymi warzywami, bądź zamrożonym posiłkiem z wcześniejszych dni. Starajmy się jednak, aby takie przypadki zdarzały się jak najrzadziej, pamiętając jednocześnie, że **jednorazowe odstępstwo – z zachowaniem zasad odżywiania wg diety Montignac nie przekreśla dotychczasowych efektów!**
6. **Przygotowywanie potraw z mrożonek** (zup, dokładanie do obiadu możliwych warzyw, mrożonych ryb) **jest prawidłowe** – mrożenie nie pozbawia potraw składników odżywczych. Jeżeli przygotowana porcja jest za duża na jeden posiłek – zamrożona przyda się innego dnia lub w sytuacji awaryjnej.
7. **Jeżeli w przepisie podany jest konkretny produkt** (np. majonez kielecki lub musztarda Dijon – **nie zamieniamy na go** na inny (dowolny majonez lub musztardę) bowiem są to sprawdzone produkty na polskim rynku, nie zawierające wykluczających je składników. Jeżeli jest podany produkt – sprawdzamy skład (np. nabiał różnych firm w zależności od regionu Polski).
8. **Jeżeli zostaniemy zaproszeni i musimy zjeść posiłek w restauracji – nie rezygnujemy z tego.** Wybieramy mięso lub rybę (najlepiej bez sosu – może w nim być np. mąka) i gotowane warzywa lub sałatę. Możemy też wypić lampkę czerwonego wytrawnego wina.



## Metoda Montignac – Dieta dla leniwych

(W) – posiłek węglowodanowy (T) – posiłek tłuszczowy

**1 dzień** 7.00 chleb z serem i dżemem, pomidorki z cebulką i sosem jogurtowym, kawa (W)  
10.30 jogurt, chleb z ogórkiem lub pomidorem (W)  
14.00 ryba, warzywa gotowane, ogórki ze śmietaną (T)  
18.30 sałata z tuńczykiem (T)  
(posiłek 3 i 4 - można zamienić kolejność – zachowując godziny)

**2 dzień**

**3 dzień**

**4 dzień**

**5 dzień**

**6 dzień**

**7 dzień**

Pijemy pomiędzy posiłkami (**nie w trakcie!**) ok. 2 litrów wody, wody z cytryną, herbat ziołowych, herbaty zielonej, białej – bez cukru, może być z cytryną.



## 1 dzień - przepisy

### 1 posiłek (W) godz. 7:00

#### chleb z serem i dżemem, pomidorki z cebulką i sosem jogurtowym, kawa

czas przygotowania 10 minut

- pieczywo Wasa (żytnia)
- biały ser chudy 0%
- dżem (z fruktozą),
- pomidorki koktajlowe,
- zielona cebulka,
- jogurt naturalny bez cukru (do 1,5% tłuszczu)
- sól, pieprz

Na Wasie kładziemy pokrojony w plasterki biały chudy ser, smarujemy dżemem.

Pomidorki kroimy na pół, cebulkę siekamy, polewamy jogurtem, doprawiamy, podajemy obok kanapek.

Do picia: Kawa Ricore z mlekiem 0,5% lub herbata z cytryną (bez cukru).

### 2 posiłek (W) godz. 10:30

#### jogurt, chleb z sałata i pomidorem

czas przygotowania 2 minuty

Kubek jogurtu owocowego do 1,5% tłuszczu, bez cukru (np. Jogobella light lub Diat),  
1 kromka chleba z pokojonym na plasterki ogórkiem lub pomidorem.

### 3 posiłek (T) godz. 14:00

#### ryba, warzywa gotowane, ogórki ze śmietaną

czas przygotowania 15 minut

- przyprawa do ryb (bez dodatku cukru np. Kotanyi)
- oliwa z drugiego tłoczenia bądź dowolny olej
- sól, pieprz
- fasolka szparagowa
- ogórek zielony świeży
- śmietana 18% (lub jogurt naturalny bez dodatku cukru, pełnotłusty)

Rybę przyprawiamy z obu stron, smażymy na niewielkiej ilości oliwy lub oleju.

Fasolkę szparagową (żółta lub zieloną) gotujemy w osolonej wodzie, odcedzamy, skrapiamy oliwą, przyprawiamy solą i pieprzem.

Ogórek kroimy w półplasterki, dodajemy śmietaną (lub jogurt), przyprawiamy.

### 4 posiłek (T) godz. 18:30

#### sałata z tuńczykiem

czas przygotowania 10 minut

- sałata lodowa (lub inna ulubiona)
- ogórek zielony świeży
- papryka czerwona i zielona
- pomidor
- cebula czerwona
- tuńczyk w oleju lub w sosie własnym
- oliwa
- przyprawy

Sałatę rwiemy na kawałki, ogórka i pomidora kroimy na półplasterki, paprykę kroimy w kostkę, cebule w piórka, tuńczyka odsączamy, jeżeli jest w sosie własnym, lub przekładamy w całości, jeżeli jest w oleju, dodajemy oliwę wymieszaną z przyprawami. Mieszamy.



**Pamiętaj!**

Łatwo i przyjemnie z naszą dietą.

Już dzisiaj [kup dietę dla leniwych](#) - zgodną z Metodą Montignac na cały miesiąc.



[www.montimaniacy.pl](http://www.montimaniacy.pl)

