p³atki owsiane odchudzanie MM i bialka
Autor: MarekF - 2008/07/11 06:45

Witam Zawsze myslalem ze w MM liczy sie tylko IG. Dzisiaj sie dowiedzialem z dwoch listow, ze takze bialka, czy to prawda? Czytalem strony o MM, ale o proporcjach tam nie bylo. Pozdrawiam maf

==========

p³atki owsiane odchudzanie MM i bialka
Autor: misiczka - 2008/07/11 06:45

listow, ze takze bialka, czy to prawda? Czytalem strony o MM, ale o proporcjach tam nie bylo. Tu nie ma ¿adnych proporcji. Po prostu ¿eby chudn±c powinno siê zjadaæ 1 gram bia³ka na ka¿dy kilogram masy cia³a - osoba wa¿±ca 70 kg powinna zje¶æ dziennie 70 gramów bia³ka (pochodzenia zwierzêcego, ro¶linnego) Cytat z mojej strony http://misiczka.com/monti/monti.html 10. Nigdy nie piæ alkoholu na czczo, najpierw nale¿y co¶ zje¶æ 11. Jemy 1-1,5 gramów bia³ek na ka¿dy kilogram masy cia³a - codziennie. Zaniedbanie tego, mo¿e powodowaæ brak efektów odchudzania 12. Nale¿y spo¿ywaæ odt³uszczony nabia³, poniewa¿ mleko zawiera cukier (laktozê), który jest tutaj po³±czony z t³uszczem

==========

p³atki owsiane odchudzanie MM i bialka
Autor: MarekF - 2008/07/11 06:45

dziennie 70 gramów bia³ka (pochodzenia zwierzêcego, ro¶linnego) Wiem Czytalem Twoja strone, ale tak jakby na MM nie ma tabel z zawartoscia B w produktach, sa tylko tabele IG. Tak jakby IG bylo najwazniesze. A IG to ma powiazanie z W. Czy nie zblizacie sie za bardzo do opty? Sory, ale bardzo zdziwila mnie odpowiedz, nie wiem czy Twoja, czy kogos innego, ze w MM trzeba liczyc B. Pozdrawiam maf

==========

p³atki owsiane odchudzanie MM i bialka
Autor: misiczka - 2008/07/11 06:45

Sory, ale bardzo zdziwila mnie odpowiedz, nie wiem czy Twoja, czy kogos innego, ze w MM trzeba liczyc B. A nie czyta³e¶ ksi±¿ki Montignaca? Nie rozumiem, co Ciê tak zdziwi³o? Poza tym, na MM nie liczysz PROPORCJI tak jak na DO, tylko pilnujesz, ¿eby je¶æ odpowiedni± ilo¶æ bia³ka i tyle.

==========

p³atki owsiane odchudzanie MM i bialka
Autor: MarekF - 2008/07/11 06:45

Witam Nie czytalem ksiazek Montignaca, ani Kwasniewskiego. Jestem na ZO. Nie chcialem, zebys mnie zle zrozumiala, tylko tyle, ze nie przypuszczalem ze na MM nalezy cos liczyc poza IG i stosowac w diecie produkty zalecane. Stad moje zdziwienie, ze jak ktos podal swoj jadlospis to w odpowiedzi uzyskal, ze je byc moze za malo B .Ale jak napisalas, ze w MM nalezy spozywac 1g B na kg wagi ciala, to takie tabele produktow powinny sie znalezc na stronach MM. Moze je przeoczylem. Pozdrawiam maf

==========

p³atki owsiane odchudzanie MM i bialka
Autor: Paula_do - 2008/07/11 06:45

ja nie pamietam, zeby w ksiazce byly tabelki z iloscia biala w produktach. dla mnie jest to problem, zapominam o tym stosujac diete. w jogurtach czy mleku latwo stwierdzic, bo wszystko jest napisane na opakowaniu, ale mieso? nie mam pojecia ile ma bialka. jak ktos zna jakas strone z tabelka, bardzo prosze:) pozdrawiam

==========

p³atki owsiane odchudzanie MM i bialka

Autor: MarekF - 2008/07/11 06:45

Witam mozesz skorzystac z kalkulatora online do przeliczenia bialka, na stronie www.optymal-btw.aktis.i.p.pl link kalkulator A tabele z zawartosciami poszczegolnych skladnikow to sa w necie. Np tutaj znajdziesz wszystko co jest w produktach http://www.nal.usda.gov/fnic/cgi-bin/nut_search.pl tylko trzeba wpisac nazwe produktu. Nie wiem jak jest z cietrzewica? bo w slowniku nie znalazlem takiego slowa. Pozdrawiam maf

==========

p³atki owsiane odchudzanie MM i bialka

Autor: Vroobelek - 2008/07/11 06:45

Sory, ale bardzo zdziwila mnie odpowiedz, nie wiem czy Twoja, czy kogos innego, ze w MM trzeba liczyc B. MM jest dosyæ z³o¿onym sposobem od¿ywiania, najwa¿niejsze rzeczywi¶cie jest IG, ale je¶li chodzi o t³uszcze, bia³ka, witaminy i b³onnik istniej± konkretne wskazówki. Dla ilustracji fragment z Je¶æ by schudn±æ Montignaca, s. 34: <cytat Minimalna dzienna dawka protein wynosi ok. 60 g dla dziecka i ok. 90 g dla nastolatka. Osoby doros³e powinny przyjmowaæ l g na ka¿dy kilogram wagi cia³a, przy czym minimum dla kobiet wynosi 55 g dziennie, dla mê¿czyn za¶ 70 g. Poza tym spo¿ycie bia³ek przez osobê doros³± powinno wynosiæ co najmniej 15% dziennego dowozu energetycznego. Mo¿na tak¿e bez przeszkód dostarczaæ ich organizmowi wiêcej (1,2 do 1,5 g protein dziennie na kilogram) pod warunkiem, ¿e pije siê wystarczaj±co du¿o, by wyeliminowaæ pozosta³o¶ci przemiany materii (kwas moczowy, mocznik, kwas mlekowy). Zwiêkszenie ilo¶ci dostarczanych protein mo¿e byæ bardzo pomocne w fazie chudniêcia. Jest tak przede wszystkim dlatego, ¿e ich metabolizacja poci±ga za sob± wiêkszy wydatek energetyczny ni¿ w wypadku innych pokarmów. Oprócz tego pozwalaj± one szybciej osi±gn±æ zadowalaj±cy poziom syto¶ci. Wed³ug prof. D. Tome wydaje siê, ¿e u doros³ego cz³owieka zdolno¶ci regulacyjne pozwalaj± na przystosowanie siê do du¿ej rozpiêto¶ci w dostarczaniu bia³ek - od 0,6 do 2 g dziennie na kilogram wagi cia³a - nie powoduj±c przy tym powa¿niejszego uszczerbku dla zdrowia . (CHOLEDOC nr 45 styczeñ/luty 1998). Poza proteinami zawartymi w jajach ¿adne inne proteiny pochodzenia zwierzêcego czy ro¶linnego nie gwarantuj± koniecznej równowagi aminokwasowej. Brak jednego z aminokwasów mo¿e zahamowaæ przyswajanie innych. Po¿ywienie musi wiêc dostarczaæ zarówno aminokwasów pochodzenia zwierzêcego, jak i ro¶linnego. Od¿ywianie oparte wy³±cznie na proteinach ro¶linnych (wegetarianizm) by³oby niezrównowa¿one, brakowa³oby w nim bowiem cysteiny, co mo¿e prowadziæ do zaburzeñ substancji rogowych (paznokci, w³osów). Natomiast dieta wegetariañska zawieraj±ca jaja i nabia³ mo¿e byæ ca³kowicie zrównowa¿ona. </cytat S³owo równowaga nie jest wiêc tylko domen± DO :) I jeszcze jeden z dodatków do ksi±¿ki, gdzie pojawia siê te¿ upragniona przez Ciebie tabela :) <cytat ANEKS IV W JAKI SPOSÓB DOSTARCZAÆ ORGANIZMOWI WYSTARCZAJ¡C¡ ILOŚÆ PROTEIN? U zdrowej osoby o normalnej wadze dostarczanie bia³ek, niezbêdnych do wyrównania strat spowodowanych odnawianiem komórek i zapobieganiem zagro¿eniu zanikania miê¶ni, musi wynosiæ codziennie oko³o l g na kilogram wagi cia³a (minimum, przy którym odnawianie nie jest ju¿ ca³kiem zapewnione wynosi 0,80 g). Oznacza to, ¿e dla osoby wa¿±cej ponad 70 kg, dzienna norma spo¿ytych protein musi wynosiæ oko³o 70 g. Kiedy stosuje siê metodê odchudzaj±c±, udzia³y proteinowe musz± byæ zwiêkszone (od 1,3 do 1,5 g na kilogram wagi cia³a dziennie) z dwóch przyczyn: ? przede wszystkim ka¿de odchudzanie wywo³uje pewien zanik miê¶ni. Aby ograniczyæ ten proces i unikn±æ os³abienia organizmu (co nastêpuje w przypadku diet niskokalorycznych) trzeba bêdzie dostarczaæ wiêkszej ilo¶ci bia³ek ni¿ ta, która wystarcza do normalnej odnowy komórek. ? poza tym dowiedziono, ¿e zwiêkszone dostarczanie protein mo¿e stanowiæ dodatkow± pomoc w traceniu na wadze. Proteiny daj± bowiem poczucie syto¶ci, przyczyniaj±c siê do naturalnego ograniczenia spo¿ywania pokarmów. Ponadto trawienie bia³ek powoduje wiêksz± utratê energetyczn± (termogenezê). Aby odpowiednio wyeliminowaæ pozosta³o¶ci wywo³ane metabolizmem protein, konieczne jest picie 1,5 do 2 litrów napojów dziennie. Wzrost proporcji spo¿ywanych protein jest wiêc czynnikiem dope³niaj±cym powodzenie programu odchudzania. Osoby cierpi±ce na niewydolno¶æ nerek musz± skonsultowaæ z lekarzem zwiêkszenie ilo¶ci przyjmowanych protein. W razie problemów z chudniêciem trzeba sprawdziæ, czy dzienna porcja spo¿ywanych protein jest wystarczaj±ca. Pomo¿e Ci w tym umieszczona poni¿ej tabela: ILOŚÆ PROTEIN W 100 G POKARMU Proteiny zwierzêce Proteiny ro¶linne konina 20 g ziarna soi 35 g wo³owina 20 g ziarn 25 g cielêcina 20 g p³atki owsiane 13 g wieprzowina 17 g kie³ki ¿yta 13 g baranina 15 g kie³ki pszenicy 12 g szynka bia³a 18 g kie³ki jêczmienia 10 g szynka surowa 15g ziarna kukurydzy 9g kiszka czarna 24 g chleb pe³noziarnisty 9g kie³basa 25 g makaron pe³noziarnisty Sg kurczak 20 g fasola bia³a 8g jajo 6g soczewica 8g ryby 20 g ciecierzyca 8g ser holenderski 35 g fasola czerwona 8g ser szwajcarski 35 g chle bia³y 7g ser brie 20 g kasza pszenna 5g camembert 20 g makaron bia³y 3g ser bia³y 9g ry¿ d³ugoziarn 7g jogurt 5g ry¿ bia³y 6 g mleko 3,5 g musli 9g petit suisse (bia³y t³usty serek) 9g ma³¿e 20 g m±ka sojowa 45 g krewetki 25 g mleko sojowe 4g kie³ki soi 4g </cytat Jak wi nie s± zagadnieniem kluczowym, ale mog± przeszkadzaæ w dzia³aniu diety. Wcinanie p³atków owsianych ma wiêc tak± zaletê, ¿e jest tam sporo bia³ka (no i b³onnika, ale to inna dzia³ka). pozdrowienia Vroobelek

==========

p³atki owsiane odchudzanie MM i bialka

Autor: MarekF - 2008/07/11 06:45

Tne wszystko Szczerze mowiac to nie rozumiem tego porownania np 100gkoniny z zytem. Mozna by powiedziec ze zjem 200g zyta i dostarcze 70g B i bedzie ok. He he, ale nie jestem koniem, chociaz konie to chyba jedza owies a nie zyto, z tego co pamietam, to po zycie dostawaly wzdecia zolodka. Pozdrawiam maf

==========

p³atki owsiane odchudzanie MM i bialka

Autor: nevelig - 2008/07/11 06:45

---

slowniku nie znalazlem takiego slowa. Pozdrawiam maf A nie chodzi przypadkiem o ciecierzycê? (ang. gram) Zwana te¿ grochem w³oskim. Pozdrawiam, Ula

==========

p³atki owsiane odchudzanie MM i bialka

Autor: Leszek Serdyñski - 2008/07/11 06:45

---

byæ bardzo pomocne w fazie chudniêcia. Jest tak przede wszystkim dlatego, ¿e ich metabolizacja poci±ga za sob± wiêkszy wydatek energetyczny ni¿ w wypadku innych pokarmów. By³o by tak, gdyby uzysk energetyczny by³ mniejszy, ni¿ strata na metabolizm. Tak jednak nie jest. Pozdrawiam Leszek

==========

p³atki owsiane odchudzanie MM i bialka

Autor: Kyllyan - 2008/07/11 06:45

:) Eee, Monti pisze akurat to, co pisali naukowcy kilkana¶cie lat temu

==========

p³atki owsiane odchudzanie MM i bialka

Autor: Marcin 'Cooler' Kuliñski - 2008/07/11 06:45

He he, ale nie jestem koniem, Nie jestes tez lwem, wilkiem, szakalem, psem dingo, tygrysem, czy hiena. Czy z tego ma wynikac, ze nie powinienes rowniez zjadac miesa? Daj spokoj z tego typu argumentami.

==========