
Dieta jabłkowa

By Dietetyczka

Published: 11/23/2007 - 14:51

Jesz naprawdę dużo, a mimo to chudniesz! Dlaczego? Bo jesz jabłka. To fantastyczne owoce. Są pyszne, orzeźwiają, sycą i... odchudzają. Zawarte w jabłkach składniki przyczyniają się do niszczenia zbędnych komórek tłuszczowych.

Ogólne zasady diety

1. Rano, przed śniadaniem, wypij szklankę letniej wody, wymieszanej z łyżką octu jabłkowego (pobudza przemianę materii, oczyszcza z toksyn).
2. W ciągu dnia wypijaj 2 litry płynów (herbatek ziołowych, niegazowanej wody mineralnej).
3. Nie obieraj jabłek, tylko dokładnie je myj. W skórce bowiem jest wiele cennych składników - witamin, minerałów, kwasu jabłkowego i pektyn.
4. Sól stosuj bardzo oszczędnie, za to nie żałuj sobie świeżych ziół. Natomiast w ogóle zrezygnuj ze słodzenia napojów i potraw.
5. Do surówek dodawaj oliwę z oliwek z pierwszego tłoczenia. Pektyna - co to jest? To jeden z rodzajów błonnika, rozpuszczalny w wodzie. Pektyna ogranicza przyswajanie tłuszczów i znacznie przyspiesza ich trawienie. Wspomaga więc odchudzanie, a także obniża poziom cholesterolu, zmniejsza ryzyko kamicy żółciowej i chorób serca.

Plan diety

Dzień 1

Śniadanie: chudy jogurt naturalny (150 g) z 2 łyżkami kiełków soi, 2 kromki chrupkiego pieczywa cienko posmarowane masłem i miodem; szklanka soku jabłkowego oraz herbata lub kawa z mlekiem (197 kcal).

II śniadanie: szklanka soku z warzyw, banan (180 kcal).

Obiad: 50 g ugotowanego ryżu, wymieszanego ze startym jabłkiem i 5 pokrojonymi śliwkami,

przyprawionego cynamonem i 2 łyżkami oliwy; do picia kubek (150 g) chudego jogurtu naturalnego (263 kcal).

Podwieczorek: kromka chleba pełnoziarnistego z 2 łyżkami chudego twarożku i pokrojoną na plasterki połówką jabłka, posypana kiełkami soi (164 kcal).

Kolacja: 2 sadzone jajka smażone na patelni bez tłuszczu, do tego łyżka gotowanego szpinaku; na deser upieczone jabłko. Kawa lub herbata (212 kcal).

Dzień 2

Śniadanie: jabłko pokrojone na małe kawałki, 1/2 grejpfruta podzielonego na części, zalane szklanką chudego jogurtu naturalnego, posypane łyżką płatków kukurydzianych; kromka chrupkiego pieczywa z miodem; do picia herbata lub kawa (216 kcal).

II śniadanie: 5 liści zielonej sałaty, drobno pokrojone jabłko i 2 marchewki starte na tarce, wymieszane i skropione sokiem z cytryny, polane jogurtem (150 g); tost z pieczywa pełnoziarnistego posmarowany masłem; szklanka soku z warzyw (178 kcal).

Obiad: 2 naleśniki (100 g mąki, 6 łyżek mleka, łyżka oleju, jajko, szczypta soli), smażone na patelni bez tłuszczu; do naleśników nadzienie z 2 jabłek (pokrojonych i uduszonych z niewielką ilością wody, przyprawionych odrobiną cukru i cynamonu). Sok z warzyw (343 kcal).

Podwieczorek: kubek naturalnego jogurtu (150 g) wymieszanego ze startym jabłkiem i 2 łyżkami miodu (190 kcal).

Kolacja: 200 g białej kapusty drobno pokrojonej, wymieszanej z łyżką ziaren słonecznika i pokrojonym jabłkiem, doprawionej sokiem z cytryny, 2 łyżkami oliwy, odrobiną cukru, kminku i gałki muszkatołowej; do tego herbata lub kawa z chudym mlekiem (166 kcal).

Dzień 3

Śniadanie: grzanka chleba pełnoziarnistego z masłem, plasterkiem szynki wołowej i pokrojoną na plasterki połówką jabłka, posypana kiełkami soi; do picia szklanka soku z jabłek (168 kcal).

II śniadanie: starta marchewka i jabłko, wymieszane z drobno pokrojonymi: łodygą selera naciowego, małym ogórkiem kwaszonym i 1/4 czerwonej papryki, doprawione łyżką soku z cytryny, 3 łyżkami oliwy, odrobiną soli i pieprzu; 2 kromki chrupkiego pieczywa z masłem; jogurt (192 kcal).

Obiad: filet z dorsza (150 g) obficie skropiony sokiem z cytryny i upieczony w folii bez tłuszczu, do tego ryż ugotowany na sypko (50 g) i starte na grubej tarce jabłko, duszone z 1/2 drobno posiekanej cebuli, przyprawione 2 łyżkami oliwy, odrobiną pieprzu, majeranku i curry (305 kcal).

Podwieczorek: 2 kromki chrupkiego pieczywa z chudym twarogiem, pieczone jabłko, szklanka soku z warzyw (180 kcal).

Kolacja: chudy naturalny jogurt (150 g), wymieszany z cienko pokrojonym jabłkiem, startą marchewką i łyżką płatków kukurydzianych oraz grzanka z ciemnego pieczywa cienko posmarowana miodem; do picia herbata lub kawa (169 kcal).

Twoja ocena:

Średnia ocena: 4.6 (8 ocen)