

---

## Dieta na smukłą figurę

**By Dietetyczka**

Published: 11/23/2007 - 18:38

**Mają wspaniały smak i zapach oraz mało kalorii. Nie są drogie, łatwo je kupić, są więc podstawą wielu diet. Może wypróbujesz jedną z nich?**

Ta dieta jest bardzo popularna na całym świecie - stosują ją i zwykłe kobiety, i gwiazdy (m.in. Kate Hudson, sławna córka Goldie Hawn, która bardzo przytyła po ciąży. Aby wrócić do dawnej figury, musiała schudnąć 20 kilogramów). Dlaczego cieszy się aż takim powodzeniem? Przede wszystkim dlatego, że jest bardzo prosta, posiłki smaczne i kolorowe, a ich przygotowanie nie wymaga czasu ani kupowania specjalnych produktów. Wystarczy, że w domu będziesz zawsze miała grejpfruty i ananasy oraz popularne warzywa, owoce i nabiał. Dietę można stosować co dwa miesiące. Po jej zakończeniu - jeśli będziesz się ruszać i jeść dużo warzyw i owoców - bez trudu utrzymasz wagę i formę.

Zasady diety: jesz 5 posiłków dziennie, zawsze o tej samej porze (7.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00), między posiłkami popijasz herbatki ziołowe oraz niegazowaną wodę mineralną (przynajmniej 2 litry dziennie), po 2 tygodniach robisz co najmniej 2-miesięczną przerwę, jeśli chcesz dietę powtórzyć.

Dieta dostarcza: 1000-1200 kalorii dziennie, mogą ją stosować dorosłe i zdrowe kobiety. Jej zaletą jest konieczność zjedzenia codziennie 5 posiłków o ustalonych porach. To uczy dobrych nawyków i zapobiega atakom głodu, które na co dzień utrudniają odchudzanie. Jest różnorodna, a potrawy smaczne i proste w przygotowaniu. Główne owoce - grejpfrut i ananas - faktycznie zawierają związki wspomagające odchudzanie (ananas - bromelinę, a grejpfrut - narynginę). Warto jednak podkreślić, że one jedynie wspomagają odchudzanie, a nie „same” odchudzają.

### Dieta ma także wady

Nie zawiera wszystkich niezbędnych organizmowi produktów, a niektóre z obecnych mogą powodować wahania poziomu cukru. Po dwóch tygodniach trzeba więc zrobić przerwę i zmienić sposób odżywiania się - zwiększyć ilość warzyw i produktów mlecznych.

### Plan diety

---

## Dzień 1

**Śniadanie:** szklanka soku ananasowego, kromka chleba razowego z plasterem szynki

**II śniadanie:** szklanka soku z grejpfruta, kefir obiad - 50 g dorsza upieczonego w folii, 1/2 szklanki makaronu ze szpinakiem

**Podwieczorek:** 1/2 grejpfruta, jogurt naturalny

**Kolacja:** sałatka z grejpfrutów, pomarańczy, cebuli i liści zielonej sałaty z winegretem

## Dzień 2

**Śniadanie:** szklanka mleka 2 proc. z 2 łyżkami płatków kukurydzianych i łyżką otrąb, plaster ananasa

**II śniadanie:** 150 g jogurtu owocowego light, 1/2 grejpfruta

**Obiad:** 150 g pieczonej piersi kurczaka, surówka z marchwi i jabłka, 1 szklanki ryżu

**Podwieczorek:** banan, 1/2 grejpfruta

**Kolacja:** 50 g ryżu z fasolką szparagową

## Dzień 3

**Śniadanie:** szklanka soku ananasowego, grahamka z miodem

**II śniadanie:** koktajl kefirowo-grejpfrutowy

**Obiad:** 150 g polędwicy wołowej, pół szklanki makaronu z pomidorem, zielona sałata z 1/2 grejpfruta i winegretem

**Podwieczorek:** 150 g jogurtu naturalnego, 2 plastry ananasa

**Kolacja:** 2 plastry chudej polędwicy, cykorja, 2 kromki chrupkiego pieczywa

## Dzień 4

**Śniadanie:** szklanka mleka 2 proc. z 2 łyżkami płatków owsianych i 2 łyżkami kukurydzianych oraz łyżeczką miodu i 2 plasterkami ananasa

**II śniadanie:** 1/2 grejpfruta, szklanka soku ananasowego

**Obiad:** 150 g piersi indyka upieczonej w folii, 1/2 szklanki ryżu, 2 plastry ananasa

**Podwieczorek:** banan, jogurt naturalny

**Kolacja:** sałatka z 1/2 grejpfruta i plastra szynki wołowej z winegretem, kromka pieczywa chrupkiego

## Dzień 5

**Śniadanie:** szklanka soku ananasowego, kromka pieczywa razowego, kubeczek twarożku wiejskiego light

---

**II śniadanie:** 1/2 grejpfruta, 2 plastry ananasa

**Obiad:** pstrąg z wody, 1/2 szklanki ryżu, sos z pomidorów i czosnku, duszona cukinia

**Podwieczorek:** pieczone jabłko, jogurt owocowy light

**Kolacja:** 2 plastry chudej szynki, grahamka, 1/2 grejpfruta

## Dzień 6

**Śniadanie:** 2 kromki pieczywa chrupkiego, 4 plastry polędwicy, 2 plastry ananasa

**II śniadanie:** szklanka soku grejpfrutowego, 1/2 dużej papryki

**Obiad:** szaszłyk z polędwicy z rusztu lub w folii), 1/2 szklanki makaronu ze szpinakiem, 2 plastry ananasa

**Podwieczorek:** 1/2 grejpfruta, jogurt owocowy light

**Kolacja:** twarożek wiejski light, pomidor z bazylią, 2 plastry ananasa

## Dzień 7

**Śniadanie:** twarożek ananasowy light, 2 łyżki muesli, 1/2 szklanki mleka 2 proc., 2 plastry ananasa

**II śniadanie:** grahamka, 2 plastry szynki drobiowej, pomidor

**Obiad:** 150 g piersi kurczaka z rusztu (lub folii) 1/2 szklanki makaronu, 2 starte marchewki z sokiem z cytryny, 1/2 grejpfruta

**Podwieczorek:** szklanka soku z ananasa, kefir naturalny

**Kolacja:** pieczony banan, kromka chrupkiego pieczywa z plastrem szynki wołowej

*źródło: onet.pl*

Twoja ocena:

---

Średnia ocena: 4.3 (16 ocen)