
Dieta odmładzająca

By Dietetyczka

Published: 11/23/2007 - 18:44

Dieta odmładzająca Gayelorda Hausera oparta jest głównie na sokach warzywnych i owocowych. Dieta ta pomaga nie tylko schudnąć, ale też zregenerować i odtruć organizm.

Twórca diety działanie takiego sposobu odżywiania wypróbował osobiście, gdy w dzieciństwie ciężko i przewlekłe chorował. Gdy dorósł, postanowił pomagać innym i stał się dietetykiem takich gwiazd jak Marilyn Monroe, Jane Fonda, Farrah Fawcett czy Grace Kelly. Produkty, które można spożywać w czasie diety, zostały podzielone na sześć grup:

Grupa I:

świeże soki owocowe,

Grupa II:

świeże soki warzywne: marchwiowy, selerowy, pomidorowy, z kiszzonej kapusty,

Grupa III:

gorące napoje: rosół ugotowany na samych jarzynach, napar z mięty, kawa bez cukru, słaba herbata bez cukru z cytryną,

Grupa IV:

napoje mleczne: jogurt, kefir, mleko, maślanka,

Grupa V:

świeże warzywa: marchew, seler, pietruszka, szpinak, papryka, brukselka, cebula, kiszona kapusta,

Grupa VI:

świeże owoce: pomarańcze, grejpfruty, jabłka, cytryny, wszystkie rodzaje jagód.

Dieta pozwala zrzucić ok. 3 kg w ciągu tygodnia. W czasie diety nie wolno jeść ziemniaków, bananów, białego pieczywa, masła, cukru, tłuszczu (jedyne odstępstwo to niewielka ilość boczku).

Uwaga: produkty z różnych grup wolno łączyć wyłącznie w sposób podany w diecie i nie wolno ich zamieniać. Jeżeli świeże warzywa są akurat niedostępne, można zastąpić je mrożonkami.

Antonina Malinkiewicz *Dieta odmładzająca Gaylorda Hausera* jest jedną z wielu opisanych w książce Antoniny Malinkiewicz „Dieta kobiety pracującej”, która ukazała się nakładem wydawnictwa Studio Astropsychologii. Jest to poradnik przeznaczony tak naprawdę nie tylko dla kobiet pracujących na etacie, ale też dla tych, które pracują w domu; nie tylko dla tych, które się odchudzają, ale też dla tych, które szukają zdrowego stylu odżywiania.

Plan diety

Dzień 1.

Śniadanie: szklanka soku pomidorowego, kromka chleba chrupkiego, dwa plasterki podsmażonej chudej szynki, szklanka chudego mleka z drożdżami, 1 tabletką witaminy C i jedna z solami mineralnymi,

II Śniadanie: szklanka soku z marchwi,

Obiad: smażony plasterek rostbefu, zielona sałata bez oleju, szklanka jogurtu, dwie kromki chleba chrupkiego,

Podwieczorek: szklanka soku jarzynowego z drożdżami piwnymi,

Kolacja: dwa jajka sadzone z duszonym szpinakiem, pieczone jabłko, herbata z cytryną,

Napój do poduszki: gorące lub zimne chude mleko z drożdżami piwnymi.

Dzień 2

Śniadanie: szklanka soku pomidorowego, jajko na miękko, dwie cienkie kromki ciemnego pieczywa, szklanka chudego mleka z dodatkiem łyżki drożdży piwnych, tabletką witaminy C i 1 tabletką zawierającą sole mineralne,

II Śniadanie: szklanka soku z selerów,

Obiad: szklanka soku z marchwi, 125 g chudego twarożku zmieszanego z drobno posiekaną natką pietruszki i odrobiną jogurtu, kromka chleba chrupkiego, filiżanka kawy z mlekiem z dodatkiem drożdży piwnych,

Podwieczorek: szklanka soku jarzynowego,

Kolacja: plasterek smażonej wątróbki cielęcej, 100 g duszonego szpinaku (z mrożonek) lub połowa główki sałaty z sokiem cytrynowym,

Napój do poduszki: szklanka chudego mleka gorącego lub zimnego z łyżką stołową drożdży piwnych

Dzień 3

Śniadanie: szklanka soku pomarańczowego, dwie łyżki stołowe kiełków pszenicznych rozrobionych mlekiem i miodem, tabletki witaminy C i 1 tabletki soli mineralnych,

II Śniadanie: szklanka soku z selerów,

Obiad: 200 g chudego gotowanego drobiu, połowa główki sałaty z cytryną, szklanka chudego jogurtu,

Podwieczorek: szklanka soku pomidorowego,

Kolacja: filiżanka rosółu na samych warzywach, 200 g gotowanej ryby, trzy duszone pomidory,

Napój do poduszki: szklanka chudego mleka z drożdżami piwnymi.

Dzień 4

Śniadanie: 1 pomarańcza, jajko smażone na chudym boczku, kromka chleba żytniego, filiżanka chudego mleka z drożdżami piwnymi, 1 pastylka witaminy C i 1 pastylka soli mineralnych,

II Śniadanie: szklanka soku z marchwi,

Obiad: jajecznica z dwóch jaj, sałatka z pomidorów bez oleju, 1 kawałek chleba chrupkiego, herbata z cytryną lub kawa z mlekiem,

Podwieczorek: szklanka soku jarzynowego,

Kolacja: dosyć gruby plasterek smażonego steku, pół główki sałaty z cytryną, szklanka jogurtu z rozdrobnionymi truskawkami (z mrożonek),

Napój do poduszki: gorące lub zimne mleko z drożdżami piwnymi.

Dzień 5

Śniadanie: szklanka soku pomarańczowego, jajko na miękko, dwie kromki chleba chrupkiego, szklanka kawy z mlekiem z dodatkiem drożdży piwnych, 1 tabletki witaminy C i 1 soli mineralnych,

II Śniadanie: szklanka soku z marchwi,

Obiad: szklanka soku pomidorowego, plasterki smażonej cielęcej wątróbki, cienka kromka razowego chleba, pieczone jabłko, filiżanka czarnej kawy,

Podwieczorek: szklanka soku jarzynowego z drożdżami piwnymi,

Kolacja: 125 g tatarskiego przyprawionego drobno usiekaną cebulką, żółtkiem i zieloną papryką, jedna grzanka, herbata z cytryną,

Napój do poduszki: gorące lub zimne mleko z drożdżami piwnymi.

Dzień 6

Śniadanie: jedna pomarańcza, trzy plasterki chudego smażonego boczku, dwa płatki chleba chrupkiego, szklanka mleka z drożdżami piwnymi, jedna tabletki witaminy C i jedna soli mineralnych,

II Śniadanie: szklanka soku z selerów lub chudego jogurtu,

Obiad: dwa jajka na twardo, szklanka soku pomidorowego z 1 łyżką drożdży piwnych, filiżanka kawy z mlekiem,

Podwieczorek: szklanka soku jarzynowego,

Kolacja: filiżanka bulionu bez tłuszczu, jeden strąk papryki faszerowanej chudym mielonym mięsem, jedno pieczone jabłko, dwie łyżki chudego twarożku z drobno posiekanym szczypiorkiem, filiżanka herbaty z sokiem cytrynowym,

Napój do poduszki: szklanka zimnego lub gorącego chudego mleka z drożdżami piwnymi.

Dzień 7

Śniadanie: pół grejpfruta, trzy łyżki płatków owsianych, rozmieszanych z mlekiem, z dodatkiem utartego jabłka i kilku posiekanych orzechów, filiżanka gorącej kawy z mlekiem, 1 tabletką witaminy C i jedna soli mineralnych,

II Śniadanie: szklanka soku z selerów lub chudego jogurtu,

Obiad: pół smażonego kurczęcia, jedna grzanka, sałata bez oleju, herbata z cytryną,

Kolacja: szklanka soku pomidorowego, 125 g chudej kiełbasy na gorąco, pół główki sałaty z cytryną,

Napój do poduszki: szklanka zimnego lub gorącego mleka z drożdżami piwnymi.

Dzień 8

Śniadanie: pół grejpfruta, jedno jajko sadzone, dwa sucharki, szklanka mleka lub kawy z mlekiem z dodatkiem jednej łyżki drożdży piwnych, jedna pastylka witaminy C i jedna zawierająca sole mineralne,

II Śniadanie: szklanka chudego jogurtu lub soku z selerów,

Obiad: jeden pomidor, omlet z dwóch jaj, szklanka jogurtu lub mleka z drożdżami piwnymi,

Podwieczorek: szklanka soku jarzynowego,

Kolacja: smażony stek, zielona fasolka duszona bez tłuszczu lub zielona sałata przyprawiona sokiem cytrynowym,

Napój do poduszki: szklanka chudego zimnego lub gorącego mleka z drożdżami piwnymi.

Dzień 9

Śniadanie: szklanka soku pomidorowego, 5 dag szynki, cienka kromka chleba razowego, szklanka chudego mleka lub kawy z mlekiem z drożdżami piwnymi, 1 tabletką witaminy C i jedna soli mineralnych,

II Śniadanie: szklanka soku z selerów,

Obiad: pomarańcza, sałatka z drobiu bez oliwy, zielona sałata, kromka razowego chleba, herbata z cytryną,

Podwieczorek: szklanka soku jarzynowego,

Kolacja: filiżanka chudego bulionu, 200 g gotowanej ryby, dwa duszone pomidory, szklanka mleka.

Dzień 10

Śniadanie: pół grejpfruta, dwa kawałki chleba chrupkiego, 1 łyżka miodu, szklanka mleka z drożdżami piwnymi,

II Śniadanie: szklanka soku z selerów lub pomidorów,

Obiad: 125 g smażonego siekanego mięsa, kromka chleba żytniego, filiżanka sałatki owocowej, herbata z cytryną,

Podwieczorek: szklanka soku jarzynowego z drożdżami,

Kolacja: filiżanka chudego bulionu, kawałek chudego gotowanego mięsa wołowego, zielona sałata bez oleju, szklanka jogurtu z rozdrobnionymi truskawkami lub jagodami (z mrożonek),

Napój do poduszki: Jak wyżej.

źródło: onet.pl

Twoja ocena:

Średnia ocena: 3.5 (2 ocen)