
Dieta dla zapracowanych 3.5 kg w ciągu tygodnia

By Dietetyczka

Published: 11/23/2007 - 19:35

Tym razem dieta dla wszystkich, którym brak czasu ani siły by przygotowywać skomplikowane posiłki oraz wytrwałości by liczyć kalorie. To specjalny odchudzający jadłospis dla zabieganych i zestresowanych grubasów.

Trudno znaleźć równie prostą a jednocześnie urozmaiconą dietę jak ta. Stosując ją można stracić do 3,5 kg w ciągu tygodnia. Należy w ciągu dnia zjeść: jedno z proponowanych przez nas śniadań, talerz zupy przyrządzonej wg podanego przez nas przepisu oraz 3 pyszne kanapki. Dietę należy stosować przez tydzień, potem przerwąć się na „normalne” niskokaloryczne jedzenie a po kilku tygodniach znowu zastosować, jeśli zachodzi taka potrzeba. Podczas diety na leży oczywiście pić dużo płynów, najlepiej niegazowanych i bez cukru.

Plan diety

[Zupę](#) podzielić na 7 porcji. Część na pierwsze 3 dni przechowywać w lodówce. Pozostałe porcje włożyć do szczelnie zamkniętych 4 pojemników lub woreczków i zamrozić.

Śniadania (do wyboru) - każde po ok. 200 kcal:

- Muesli z malinami i jabłkiem: 2 łyżki płatków owsianych, 3 łyżki płatków kukurydzianych i pół kubka jogurtu zmieszać z 10 dag malin oraz połową posiekanego jabłka.
- Bułka z twarogiem: bułkę pełnoziarnistą posmarować 10 dag twarogu ziołowego. Do tego 15 dag ogórka.
- Bułka z rodzynekami i marmoladą: bułkę z rodzynekami posmarować 5 dag kremowego twarogu oraz łyżeczką marmolady. Do tego 1 kiwi.
- Tost z łososiem i pomidorem: tost pełnoziarnisty posmarować łyżeczką margaryny. Nałożyć plasterki pomidora i 5 dag wędzonego łososa pokrojonego w plastry.

Dzień 1:

Kanapka z serem i oliwkami

Na bułkę z sezamem nałożyć liście sałaty, plastry pomidora, 3 dag żółtego sera i 5 zielonych oliwek.

Kanapka hawajska

Bułkę z sezamem obłożyć liśćmi sałaty, plasterami z 1/2 małego ananasa i plasterem szynki.

Kanapka z ananase

Bułkę z sezamem posmarować 5 dag twarożku, nałożyć liście sałaty, plastry z 1/2 małego ananasa. Posypać imbirem.

Dzień 2:

Kanapka z pomidorem

4 kawałki chrupkiego pieczywa posmarować łyżeczką serka homogenizowanego, nałożyć po 10 dag sałaty i plasterów pomidora. Posypać 2 łyżkami rzeżuchy.

Kanapka z serem camembert i gruszką

4 kawałki chrupkiego pieczywa posmarować łyżeczką miks jogurtowego, nakryć 3 dag sera camembert oraz połową obranej, pokrojonej w plasterki gruszki.

Kanapka z kiwi i żerzuchą

4 kawałki chrupkiego pieczywa posmarować łyżeczką miks jogurtowego, nałożyć liście sałaty, po 10 dag plasterów pomidora i kiwi, 10 dag rzeżuchy, 2 plastry polędwicy z indyka. Kanapkę posypać pestkami słonecznika.

Dzień 3:

Kanapka z szynką i pieczarkami

Dwie kromki chleba tostowego posmarować łyżeczką serka homogenizowanego, nałożyć liść sałaty, 3 dag szynki i 5 dag pieczarek pokrojonych w plasterki. Posypać 1/2 pęczka posiekanego szczypiorku.

Kanapka z marchewką

Dwie kromki chleba tostowego posmarować czubatą łyżeczką serka homogenizowanego, nałożyć pokrojoną w słupki marchew oraz 2 łyżki posiekanej rzeżuchy.

Kanapka z kiwi i serem

Dwie kromki chleba tostowego posmarować łyżeczką majonezu, nałożyć liście sałaty, piast żółtego sera. Udekorować obranym i pokrojonym w plasterki kiwi.

Dzień 4:

Kanapka z cukinią

Dwie kromki pełnoziarnistego pieczywa pszennego posmarować łyżeczką serka homogenizowanego. Nałożyć dwa liście sałaty, 5 dag pieczarek w plasterkach, 5 dag plasterków cukinii, 5 dag posiekanej dymki. Posypać połową pęczka drobno posiekanego szczypiorku.

Kanapka z łososiem i jabłkiem

Na dwie kromki pełnoziarnistego pieczywa pszennego nałożyć liście sałaty, pół pokrojonego w plasterki jabłka oraz 5 dag wędzonego łososa. Posypać 1/2 pęczka posiekanego szczypiorku.

Kanapka z serem camembert

2 kromki pełnoziarnistego pieczywa pszennego posmarować łyżeczką miksu jogurtowego, nałożyć liście zielonej sałaty, 3 dag sera camembert oraz 5 dag winogron.

Dzień 5:

Kanapka z twarożkiem

Kawałek bagietki (5 dag) posmarować 5 dag twarożku ziołowego, nałożyć liście sałaty, po 10 dag pokrojonych rzodkiewek i ogórka.

Kanapka z mortadela

Na kawałek bagietki (5 dag) nałożyć liście sałaty, plaster mortadeli drobiowej i 5 dag pokrojonej papryki.

Kanapka z jajkiem i szczypiorkiem

Kawałek bagietki (5 dag) posmarować łyżeczką chudego serka homogenizowanego, nałożyć dwa liście sałaty oraz ugotowane na twardo i pokrojone w plasterki jajko. Kanapkę posypać połową pęczka drobno posiekanego szczypiorku

Dzień 6:

Kanapka z krabami

Na dwie kromki żytniego chleba nałożyć dwa liście sałaty, np. rzymskiej, 5 dag posiekanej dymki oraz 5 dag krabów. Do tego jedna mandarynka.

Kanapka owocowa

Dwie kromki żytniego chleba posmarować 5 dag serka homogenizowanego, nałożyć dwa liście sałaty, po pół gruszki i kiwi pokrojone w plasterki.

Kanapka z bryndzą i papryką

Dwie kromki żytniego chleba posmarować łyżeczką miksju jogurtowego, nałożyć 10 dag drobno pokrojonego ogórka, 10 dag pokrojonej czerwonej papryki oraz 2 dag bryndzy.

Dzień 7:

Kanapka z jajkiem i pomidorem

2 kromki chleba słonecznikowego posmarować łyżeczką sera homogenizowanego, nałożyć liście sałaty, plasterki jajka na twardo oraz 5 dag pokrojonego w plasterki pomidora. Posypać połową pęczka drobno posiekanego szczypiorku.

Kanapka z mortadela

Dwie kromki chleba słonecznikowego posmarować łyżeczką miksju jogurtowego, nałożyć liście sałaty, pół pęczka posiekanych rzodkiewek oraz 2 plasterki mortadeli drobiowej.

Kanapka z twarożkiem

2 kromki chleba słonecznikowego posmarować 7,5 dag twarożku zielonego, nałożyć 2 liście zielonej sałaty i 10 dag pokrojonego w plasterki zielonego ogórka.

źródło: onet.pl

Twoja ocena:

Średnia ocena: 3.4 (27 ocen)