
Dieta hiszpańska 3 kg w ciągu tygodnia

By Dietetyczka

Published: 11/23/2007 - 19:50

To nic, że mamy lato i w bród świeżych warzyw. Jeśli nie mamy czasu, aby je obierać, skrobać i kroić, to lepiej już jeść mrożone niż żadne.

W tej diecie liczy się czas - nie ma w niej potrawy, której przyrządzenie zajmie ci więcej niż kwadrans. Każdego dnia zjadasz 1300 kalorii, chudniesz sporo, bo 6 kg w 2 tygodnie. Możesz używać gotowych dań, np. właśnie mrożonek, które są wartościowe, mają tyle samo witamin co świeże produkty. Niektóre dania oparte są na półproduktach - ravioli, lazanii, fasoli czy tuńczyku z puszki. Warunkiem jest, aby nie miały więcej niż 160 kalorii, a ilość tłuszczu w 100 g nie przekraczała 10 proc. Dietę hiszpańską rozpisaliśmy dla ciebie na tydzień (w następnym możesz powtarzać potrawy, nieco je modyfikując, zmieniając składniki sałatek, kupując inne mieszanki mrożonych warzyw). Używaj tylko chudego mięsa; ryby najwartościowsze są tłuste.

Kiedy chwyci cię głód

Abyś nie zniechęciła się do diety, od czasu do czasu pozwól sobie na nieco czekolady (2 kostki) czy drożdżowy rogalik (250 kcal). Między posiłkami jako przekąski gryź świeże warzywa lub pij soki.

Plan diety

Dzień po dniu 1300 kalorii

Poniedziałek

-

śniadanie: kawa lub herbata bez cukru, sok pomarańczowy, grahamka, 2 plastry polędwicy drobiowej, 4 śliwki, jogurt

-

obiad: 300 g gotowych ravioli polanych łyżeczką oliwy, sałata z winegretem, gruszka, jogurt

-

kolacja: filet z dorsza (200 g) pieczony w folii, szparagi, łyżka ryżu na sypko, jogurt owocowy 0 proc.

Wtorek

-

śniadanie: kawa lub herbata bez cukru, 125 g chudego białego sera, kromka pełnoziarnistego pieczywa, sok grejpfrutowy, jogurt, szklanka porzeczek

-

obiad: lazania z warzywami, sałatka z pomidora, galaretka z jabłkiem i łyżeczką rodzynek

-

kolacja: cordon bleu (150 g), surówka z roszonek, papryki i ogórka kiszzonego, brzoskwinia

Środa

-

śniadanie: kawa lub herbata bez cukru, 2 plastry piersi indyka, 2 kromki pieczywa chrupkiego, sok pomarańczowy, jogurt, szklanka malin

-

obiad: 300 g warzyw z patelni (mrożonka), jogurt, 2 kiwi

-

kolacja: 2 plastry szynki wołowej, sałatka z pomidora i kukurydzy z winegretem na liściu sałaty, jabłko pieczone

Czwartek

-

śniadanie: kawa lub herbata bez cukru, 125 g camemberta light, kromka pełnoziarnistego pieczywa, sok grejpfrutowy, jogurt, 4 mandarynki

-

obiad: 2 jajka na twardo, sałata z brokułami i winegretem, grzanka razowa, sorbet malinowy

-

kolacja: szaszłyk z kurczaka (150 g), 2 łyżki ryżu, zielona sałata polana winegretem i posypana kiełkami, pomarańcza

Piątek

-

śniadanie: kawa lub herbata bez cukru, 2 małe serki topione light, grahamka, sok pomarańczowy, 2 łyżki płatków owsianych, szklanka chudego mleka

-

obiad: filet z soli (200 g) i bakłażan upieczone na grillu, sałatka z pomidorów i mozzarelli, jabłko

-

kolacja: warzywa na parze (mrożonka), ser kozi (125 g) grzanka, budyń waniliowy ze świeżymi owocami

Sobota

-

śniadanie: kawa lub herbata, jajecznica z 2 jaj smażona bez tłuszczu, rogalik z makiem, jogurt, sok grejpfrutowy, gruszka

-

obiad: plaster duszonej cielęciny (150 g), fasolka szparagowa, makaron (szklanka rurek), kisiel

-

kolacja: sałatka z tuńczyka, fasoli (z puszki), pomidora i kukurydzy, plaster pieczeni wołowej (150 g), kawałek bagietki, koktajl

Niedziela

-

śniadanie: kawa lub herbata bez cukru, pełnoziarnista bułeczka, 2 plastry żółtego sera light, sok pomarańczowy, jogurt, 4 morele

-

obiad: schab duszony (150 g), ziemniak w mundurku, surówka z marchewki, cebulki i jabłka, galaretka z sezonowymi owocami

-

kolacja: sałata zielona z krewetkami (mała puszka) i cząstkami grejpfruta, łosoś z patelni bez tłuszczu, 2 łyżki ryżu, jogurt, 2 biszkopty.

źródło: onet.pl

Twoja ocena:

Średnia ocena: 3.9 (32 ocen)