

---

## Dieta dobrych komórek tłuszczowych cz.1 - 6 kg w ciągu 4 tygodni

**By Dietetyczka**

Published: 11/23/2007 - 21:57

**Naukowcy wykryli, że sadełko sadełka nierówne i nie każde jest naszym wrogiem. Tym razem prezentujemy dietę, której zadaniem jest redukcja "złej" tkanki tłuszczowej i aktywizacja "dobrych" komórek tłuszczowych.**

W okresie płodowym i noworodkowym otula nas tzw. brunatna tkanka tłuszczowa. Od białej odróżnia ją to, iż zawiera ona więcej glikogenu, nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT), cholesterolu i witamin. Zużywa też więcej tlenu, wyposażona jest w bogatszy zestaw enzymów i szybciej niż biała reaguje na sygnały, dawane jej przez hormony. Tak więc brunatny tłuszcz to sprawnie działający magazyn szybko dostępnej czystej energii, niezbędnej do funkcjonowania organizmu.

Niestety, znaczna część ludzkości traci z czasem zdolność metabolizmu brunatnych komórek tłuszczowych, obrastając trudnym do uruchomienia białym tłuszczem. Dlaczego tak się dzieje, dokładnie nie wiadomo, ale głównym podejrzanym jest niewłaściwe odżywianie, a konkretnie opychanie się potrawami bogatymi w węglowodany i tłuszcze zwierzęce.

Odpowiedzią na to jest program żywieniowy, który pozwala uaktywnić własne brunatne komórki tłuszczowe i pozbyć się białego sadła.

Plan ten zawiera trzy bloki żywieniowe rozpisane na cztery tygodnie i pozwala w tym czasie bez katowania się stracić do sześciu kilogramów.

**Uwaga:** diety nie powinny stosować kobiety ciężarne i karmiące oraz dorastająca młodzież.

### Tydzień I

W ciągu pierwszych siedmiu dni redukujesz liczbę spożywanych kalorii do 1000, co uruchomi zapasy białego tłuszczu. Główny materiał do robienia przez organizm zapasów to węglowodany, dlatego musisz całkowicie wykluczyć z diety białe pieczywo, makaron i ryż (dopuszczalna jest niewielka ilość ziemniaków i kaszy gryczanej). Cukier jest zakazany!

Posiłki komponujesz przede wszystkim z warzyw i produktów zawierających białko, których nie musisz ściśle limitować.

Pieczywo: nie więcej niż po 2 kromki chrupkiego (20 g) lub 2 kromki razowca lub grahama (40 g), smarowane miękka margaryną w ilości 2 łyżeczek (10 g).

Wędliny: tylko chude, w porcji 2 plasterki (50 g).

---

Sery żółte: twarde, w porcji 2 plasterki (30 g).

Zupy: wyłącznie w postaci czystego wywaru, w porcji jeden kubek (250 ml).

Mięso: tylko chuda wołowina, cielęcina i schab: w porcji 150 g mięsa, oraz drób i ryby: w porcji 200 g mięsa.

Warzywa: jeśli gotowane, to „z wody”, bez masła, w porcji ilość mieszcząca się w 1-2 szklankach (ok. 200 g).

Surówki i sałatki: w porcji w ilości 1-2 szklanek (ok. 200 g), jedyne dopuszczalne dodatki to nieco sosu winegret lub łyżka jogurtu.

Jogurt: tylko naturalny, o zawartości 2 % tłuszczu (maty kubek jogurtu lub kefiru ma pojemność 150 ml).

Owoce: sezonowe, w porcji ilość mieszcząca się do 1 szklanki (zależnie od rodzaju, od 100 do 200 g).

Do picia: kubek herbaty lub kawy, ale zawsze z mlekiem i bez cukru. Kakao - również bez cukru. Między posiłkami pij 8-10 szklanek niegazowanej wody mineralnej.

## **Plan diety**

### **Dzień 1**

**śniadanie:** 2 kromki pieczywa + 2 łyżeczki margaryny, jajecznica z 2 jajek bez tłuszczu, pomidor, szczypiorek, kakao

**przegryzka:** jabłko

**obiad:** kubek zupy pomidorowej, gotowany kurczak, gotowana brukselka, surówka z gotowanych buraczków z jabłkiem i ogórkiem i kiszonym, woda mineralna

---

**przegryzka:** kubeczek kefiru, 2 kiwi

**kolacja:** 2 kromki pieczywa + 2 łyżeczki margaryny, 2 plasterki konserwowanej szynki, kiszony ogórek, pomidor, herbata, mandarynka

## Dzień 2

**śniadanie:** omlet z dwóch jaj z pomidorem i szczypiorkiem (smażony na łyżeczce margaryny), kilka liści sałaty, kawa lub herbata

**przegryzka:** kubeczek jogurtu

**obiad:** kubek czerwonego barszczu, bitki wołowe, łyżka gotowanej kaszy gryczanej, surówka z marchewki i jabłka, sałatka z sera feta oraz pomidora, kiszonego ogórka i połówki papryki, skropiona łyżką oleju sojowego i sokiem z cytryny, woda mineralna

**przegryzka:** kubeczek jogurtu, pomarańcza

**kolacja:** 2 kromki pieczywa + 2 łyżeczki margaryny, 2 plasterki szynki wołowej, sałata, pomidor, kiełki rzodkiewki, herbata, kiwi

## Dzień 3

**śniadanie:** 2 kromki pieczywa + 2 łyżeczki margaryny, parówka, łyżka keczupu, 5 łyżek twarożku, kilka rzodkiewek i liści cykorii, herbata lub kawa

**przegryzka:** jabłko

**obiad:** bryzol z polędwicy, 2 gotowane ziemniaki, gotowana brukselka, sałata z buraków z jabłkiem, woda mineralna

**przegryzka:** kubeczek jogurtu, 2 mandarynki

**kolacja:** 2 kromki pieczywa + 2 łyżeczki miękkiej margaryny, 2 plasterki szynki drobiowej, pomidor, papryka, kiszony ogórek, kilka liści sałaty, herbata, grejpfrut

---

## Dzień 4

**śniadanie:** 2 kromki pieczywa + 2 łyżeczki margaryny, jajko na miękko, 5 łyżek twarożku, pomidor, szczypiorek, ogórek, kakao

**przegryzka:** jabłko

**obiad:** kubek wywaru z warzyw, cielęcina gotowana z pieczarkami, gotowany ziemniak, szpinak, surówka z czerwonej kapusty, woda mineralna

**przegryzka:** kubeczek jogurtu, szklanka sezonowych owoców

**kolacja:** 2 kromki pieczywa + 2 łyżeczki margaryny, ryba gotowana z warzywami, kilka liści sałaty, herbata

## Dzień 5

**śniadanie:** 2 kromki pieczywa + 2 łyżeczki margaryny, 2 plasterki polędwicy drobiowej, 2 plasterki żółtego sera, papryka, ogórek, cykorja, kawa lub herbata

**przegryzka:** 2 mandarynki

**obiad:** kubek bulionu z mięsa i warzyw, pierś kurczaka gotowana w warzywach, gotowana fasolka, surówka z jabłka, połówki pora i kiszzonego ogórka, woda mineralna

**przegryzka:** kubeczek jogurtu, 2 morele

**kolacja:** 2 kromki pieczywa + 2 łyżeczki margaryny, 5 łyżek pasty jajeczno-rybnej, kilka liści sałaty, pomidor z cebulką, herbata, brzoskwinia

## Dzień 6

**śniadanie:** 2 kromki pieczywa + 2 łyżeczki margaryny, jajecznicza z 2 jajek bez tłuszczu, pomidor, szczypiorek, kakao

---

**przegryzka:** jabłko

**obiad:** kubek zupy pomidorowej, gotowany kurczak, gotowana brukselka, surówka z gotowanych buraczków z jabłkiem i ogórkiem i kiszonym, woda mineralna

**przegryzka:** kubeczek kefiru, 2 kiwi

**kolacja:** 2 kromki pieczywa + 2 łyżeczki margaryny, 2 plasterki konserwowanej szynki, kiszony ogórek, pomidor, herbata, mandarynka

## **Dzień 7**

**śniadanie:** 2 kromki pieczywa + 2 łyżeczki margaryny, 5 łyżek twarożku, 2 plasterki polędwicy drobiowej, pomidor, kilka liści sałaty, papryka, herbata lub kawa

**przegryzka:** szklanka sezonowych owoców

**obiad:** kubek wywaru z warzyw, morszczuk pieczony w folii, gotowana marchewka z groszkiem, surówka z cykorii i pora, woda mineralna

**przegryzka:** kubeczek jogurtu, grejpfrut

kolacja: 2 kromki pieczywa + 2 łyżeczki margaryny, 2 plasterki szynki z indyka, surówka wiosenna (kilka liści sałaty i rzodkiewek, pomidor i szczypiorek), herbata, kiwi

źródło: [onet.pl](http://onet.pl)

Twoja ocena:

---

Średnia ocena: 5 (5 ocen)