
Dieta pomidorowa 1.5-2 kg w ciągu tygodnia

By Dietetyczka

Published: 11/23/2007 - 18:19

Nigdy się nie nudzą. Można jeść je na surowo, duszone, smażone, zapiekane. W zupach i sosach. Pić, nadziewać, grillować.

Jeżeli lubisz pomidory (a kto by ich nie lubił!), to wygrałaś los na loterii. Bo nie ma smaczniejszej i skuteczniejszej diety niż pomidorowa! W tydzień stracisz 1,5-2 kilogramy, a możesz bezpiecznie być na niej znacznie dłużej.

Pomidor dla sylwetki:

- w 100 g ma tylko 15 kcal
- w 93 proc. składa się z wody
- błonnik daje uczucie sytości
- potas usuwa nadmiar wody

... i dla urody:

-

wit. C dotlenia krew, poprawia stan skóry, zapobiega łamliwości włosów i paznokci

-

wit. E chroni przed zmarszczkami i starzeniem skóry

-

maseczka z pomidorów rozjaśnia przebarwienia i łagodzi zmiany trądzikowe.

Plan diety

Śniadania do wyboru:

1. jajecznica z 2 białek oraz żółtka z pomidorami, 2 kromki chrupkiego pieczywa z masłem jogurtowym, maślanka
2. twarożek ze szczypiorem, 2 ruloniki chudej szynki z sałatką jajeczno-pomidorową
3. 2 łyżki muesli, szklanka mleka 2 proc., 2 grzanki z pełnoziarnistego pieczywa zapieczone z plasterkami pomidora i mozzarellą.

II śniadania do wyboru:

1. budyń cytrynowy, gruszka
2. sałatka owocowa, jogurt
3. krem z ryżu i brzoskwiń.

Obiady

1. [Stek w pomidorach](#) (330 kcal)
2. [Czerwony tuńczyk](#) (285 kcal)
3. [Kurczak po włosku](#) (340 kcal)
4. [Makaron bolognese](#) (269 kcal)

Podwieczorki do wyboru:

1. 2 kromki chrupkiego pieczywa z pastą z tuńczyka i natką, napój pomidorowo-maślankowy
2. budyń z warzyw, napój pomidorowo-pomarańczowy
3. sałatka z pomidora, mozzarelli i kaparów z winegretem, wyciśnięty sok z pomarańczy (pół na pół z wodą).

Kolacje

-
1. [Omlet po grecku](#) (175 kcal)
 2. [Zapiekanka](#) (330 kcal)
 3. [Pomidory z farszem](#) (249 kcal)
 4. Danie prowansalskie (209 kcal)

Twoja ocena:

Średnia ocena: 4.5 (12 ocen)