
Dieta dla faceta cz.1 - 1-2 kg w ciągu tygodnia

By Dietetyczka

Published: 11/25/2007 - 10:38

W Polsce ponad 67 % procent mężczyzn w wieku 25-64 lat ma nadwagę lub należy do otyłych. Mężczyźni mniej chętnie niż panie poddają się rygorom odchudzania. Wolą gubić kilogramy ruchem, niż ograniczaniem jedzenia. Jeśli nadwaga jest spora, trzeba jednak połączyć te dwie metody.

Dieta dla panów dostarcza dziennie 1200-1500 kcal, co pomaga zrzucić w ciągu tygodnia jeden kilogram. Syci, jest smaczna i zdrowa. Oprócz pięciu posiłków każdego dnia należy wypić 1,5 litra wody mineralnej lub herbat owocowych.

Trwa: 7 do 21 dni

Odchudza: 1 do 2 kilogramów tygodniowo

Można ją powtarzać: co 2 miesiące

Niewskazana dla: mogą ją stosować wszystkie zdrowe osoby

Szczególnie bogata w: białko, błonnik, beta-karoten, witaminę C.

Plan diety

1 Dzień

Śniadanie

Bułka cienko posmarowana chrzanem. Jedna połówka w wędzonym łososiem, plasterkami świeżego ogórka i koperkiem, druga - z wędliną drobiową , plasterkiem rzodkiewki i koperkiem. Kawa z mlekiem. 1 szklanka soku grejpfrutowego.

Przegryzka

1 szklanka soku pomidorowego, 1 kromka chleba razowego.

Obiad

2 tosty z serem (lub 2 kromki chleba z serem), 2-3 pomidory, zielona sałata z sosem winegret.

Przegryzka

1 pomidor, kawałek sera typu camembert (40 g).

Kolacja

[Kurczak z ziemniakami.](#)

2 Dzień**Śniadanie**

Bułka cienko posmarowana masłem lub margaryną. Jedna połówka a miodem i połówką banana w plasterkach, druga - z dżemem. Kawa z mlekiem. 1 szklanka soku jabłkowego.

Przegryzka

1 banan, 1 pojemnik kefiru (200 ml).

Obiad

[Sałatka grecka.](#)

Przegryzka

1 pojemnik (150 g) jogurtu owocowego, 2 kromki pieczywa chrupkiego.

Kolacja

[Cieęcina z sosem pomarańczowym.](#)

źródło: [onet.pl](#)

Twoja ocena:

Średnia ocena: 2.5 (13 ocen)