VELFORM®

Sweat Shapers

Diet

Dieta

Diète

Diät

Dieta

Dieta

Dieet

PLAN ISHRANE

		Ponedeljak	Utorak	Sreda & Subota	Četvrtak & Nedelja	Petak
doručak	**obrok 1**	Kafa, čaj ili biljni čaj (150 ml), 2 integralna keksa	sok od pomorandže (100ml), 1 kriška integralnog hleba	1 jabuka ili kruška, 2 integralna keksa	sok od pomorandže (100ml), jedna kriška integralnog hleba	kafa ili čaj (150ml), 2 integralna keksa
užina sredinom jutra	**obrok 2**	1 niskokalorični jogurt	1 parče rolovane ćuretine punjeno sa salatom ili šunkom	60g integralnog hleba, 60g svežeg sira	1 činija muslija (30g) sa jednom voćem (kivi, jabuka ili grejpfrut)	sok od pomorandže (100ml)
ručak	**obrok 3**	100g kuvanog pirinča, 225g pilećih grudi sa roštilja	150 g blitve, 70g zelenog pasulja, 70g grilovanih tikvica	250ml čorbe od povrća, 120g oslića na žaru	200g grilovane tune, 1 tvrdo bareno jaje, 50g celera	100g grilovane nemasne teletine, 1/2 paradajza, 50g šargarepe
popodnevna užina	**obrok 4**	1 jabuka	2 kivija	120 ml čaja od limuna, 125g lubenice	1 niskokalorični jogurt	1 breskva
večera	**obrok 5**	150g zelenog pasulja, 50g kuvanog krompira	1 salata (paradajz, krastavac, pržena crvena paprika, celer, luk), 50g niskokalorične šunke	225g prerađene ćuretine ili šunke, 30g tikvica, 30g grilovanog patližana	1 srednji krompir, pola crvene paprike i 1 luk, pržen	45g paste, 150g boranije i 25g grilovanih pečuraka

Pijte 2 litra vode dnevno. Ne piti alkohol ili penušava pića.

Sezonska hrana sa biljem i začinima, ali bez soli.

Začini: beli luk, đumbir, biber, aleva paprika, korijander, kim, kari, bosiljak, origano, limun i kora od pomorandže.

Preliv za salatu: soja sos, balzamiko sirće i maslinovo ulje.

Izbegavati hidrogenizovano ulje i zasićene masti.

Alternativa užine sredinom jutra: 2 kajsije/ 2 kriške integralnog hleba sa tofuom, prerađena ćuretina i nemasna šunka/ 40g suvih šljiva/ 1 kivi.

N.B.: Nikad ne preskačite obrok.

Držite ovu dijetu 2-3 nedelje.

Možete redukovati količinu hrane ako je ima previše, ali nikad ne preskačite obrok.

N.B.: Ako uzimate neke lekove, proverite da ne postoje kontraindikacije povezane sa hranom pre početka dijete.