

DIETA POSTNA 1400 kcal

Dieta postna pozbawiona mięsa i wędlin , na bazie ryb i nasion

Dieta trwa: od 7-21 dni

Odchudza: 1,0 - 1,5 kg przez 5 dni

Dla kogo: Wszystkie zdrowe i dorosłe osoby

Przeciwwskazania: Dzieci, kobiety ciężarne i karmiące

Dzienna dawka kalorii: do 1400 kcal za wyjątkiem pierwszego dnia oczyszczającego

Dieta bogata w: produkty pochodzenia roślinnego o dużej zawartości błonnika rozpuszczalnego i innych węglowodanów złożonych

1 dzień sokowo-warzywny

Śniadanie 130 kcal

2 Szklanki soku warzywnego po 200 ml
(sok z surowej marchwi)

2 Śniadanie 96 kcal

1 Szklanki soku warzywnego po 250 ml
(sok z surowej marchwi)



Obiad 250 kcal

Zielony Talerz Warzywny
brokuły, brukselka, fasolka
szparagowa Świeże zioła
Jemy do woli !



Kolacja 170 kcal

Sałatka ze świeżych warzyw
Pomidor, ogórek , papryka, cebula, sok z cytryny
, świeże zioła

Podwieczorek 40 kcal

Miseczka 300 ml z kiszoną kapustą

2 Dzień

Śniadanie 430 kcal

Duszona soczewica ze śliwkami, filiżanka jogurtu naturalnego

2 Śniadanie 130 kcal

Szklanka kefiru naturalnego

Obiad 440 kcal

Pieczony dorsz 100g
Kasza gryczana 100g
Surówka z marchwi
Herbata z cytryną bez cukru

Podwieczorek 120 kcal

Suszone jabłka - 10 plasterków lub miseczka musu jabłkowego bez cukru

Kolacja 200 kcal

Salatka śledziowa z jogurtem naturalnym i ziemniakami

3 dzień

Śniadanie 252 kcal

Mini bułeczka Graham, 50g twarożek ze szczypiorem
Doża cząstka pomidora, Sok ze świeżego ogórka i kefiru z koprem

II Śniadanie 174 kcal

Porcja jogurtu naturalnego 100 g

Obiad 314 kcal

Talerz zupy rybnej na bulionie warzywnym

Podwieczorek 104 kcal

Gruszka średnia

Kolacja 300 kcal

Cebula faszerowana brązowym ryżem i sosem pomidorowym i czosnkiem
Surówka z białej kapusty

4 dzień

Śniadanie 420 kcal

Płatki owsiane na wodzie z musem jabłkowym i rodzynkami

II śniadanie 150 kcal

Kromka chrupkiego chleba żytniego z pastą twarogową i rzodkiewkami

Obiad 360 kcal

Soczewica duszona z pieczarkami i cebulą + posiekana natka pietruszki

Podwieczorek 102 kcal

2 średnie marchewki

Kolacja 174 kcal

Chuda ryba pieczona w ziołach z surówką z białej rzodkwi

5 dzień

Śniadanie 420 kcal

2 kromki chleba żytniego z pastą z wędzonego dorsza i dzwonkami z kolorowej papryki
Szlanka herbaty ziołowej bez cukru

II śniadanie 120 kcal

Napój pomidorowo-koperkowy z dodatkiem kefiru

Obiad 450 kcal

Raqu z pieczonej chudej ryby (dorsz lub sandacz) , grillowane warzywa (brokuł, papryka, cebula)

Podwieczorek

7 suszonych śliwek

Kolacja 300 kcal

Zupa z białej fasoli i ziemniaków