

DIETA WARZYWNA

Sierpniowa dieta - wykorzystuje świeże warzywa , które po lecie są świeże , dostępne i smaczne.

Dieta trwa: od 7-21 dni

Odchudza: 1,5 - 2 kg przez 5 dni

Dla kogo: Wszystkie zdrowe i dorosłe osoby

Przeciwwskazania: Dzieci, kobiety ciężarne i karmiące

Dzienna dawka kalorii: do 1000 kcal

Dieta bogata w: witaminy z grupy B, magnez, potas , witaminy z C, A, D, E oraz błonnik rozpuszczalny

1 dzień



Śniadanie 237 kcal

Pasztet warzywny 25 g
Kromka pieczywa chrupkiego
Herbata ziołowa lub herbata czarna z cytryną
bez cukru

2 Śniadanie 146 kcal

Koktail z banana 100g i kefiru 2%
100 ml



Obiad 353 kcal

Gulasz z mięsa i warzyw , makaron
razowy (50g waga przed
ugotowaniem) Sałata skropiona
sokiem z cytryny (100g) , szklanka

Podwieczorek 112 kcal

Kromka chleba chrupkiego (może być
posmarowana niskokaloryczną margaryną) z
plasterkiem drobiowej wędliny - indyk lub filet z
kurczaka z liściem z cykorii

Kolacja 200 kcal

Talerz zupy buraczkowej z paluszkami
drożdżowymi (przepis)
Szkłanka herbaty zielonej



2 Dzień

Śniadanie 279 kcal

Omlet z warzywami + szklanka herbaty owocowej

II śniadanie 92 kcal

Jabłko (200g)

Obiad 362 kcal

Talerz zupy jarzynowej z cukinią (250 ml)

Schab gotowany w warzywach (100g)

Ziemniaki gotowane (100g)

Ogórek kwaszony (100g)

Herbata z cytryną bez cukru

Podwieczorek 99 kcal

Jogurt naturalny owocowy - 100g

Kolacja 200 kcal

Pomidory z cukinią i grzybami

Szklanka herbaty zielonej bez cukru

3 dzień

Śniadanie 252 kcal

3 łyżki płatków kukurydzianych ze szklanką mleka 0,5%

1/2 gruszki

Szklanka kawy zbożowej bez cukru

II Śniadanie 174 kcal

Salatka ziemniaczana - zapiekana

Obiad 314 kcal

Talerz zupy selerowej z fasolą

Szklanka herbaty bez cukru

Podwieczorek 104 kcal

Szklanka świeżego soku marchwiowego

Kolacja 189 kcal

Cukinia duszona z pomidorami i bazylią

Kromka chleba pełnoziarnistego - może być posmarowana masłem light

Szklanka herbaty z cytryną bez cukru

4 dzień

Śniadanie 245 kcal

Galaretką z kurczaka 150g
Kromka chleba chrupkiego
Połówka średniego pomidora 50g
Szlanka herbaty zielonej bez cukru

II śniadanie 245 kcal

1 bułeczka żytnia z miodem

Obiad 360 kcal

Wołowina z soczewicą
Ryż pełnoziarnisty (20g waga przed ugotowaniem)
Szlanka herbaty z cytryną

Podwieczorek 102 kcal

Kefir 2% 200 ml

Kolacja 174 kcal

Talerz zupy pomidorowej z kukurydzą i papryką
Szlanka zielonej herbaty bez cukru

5 dzień

Śniadanie

2 kromki chleba chrupkiego żytniego posmarowanego masłem orzechowym i z plasterkami banana 100g
Szlanka bawarki na mleku 0,5% 100 ml , bez cukru

II śniadanie

Serek owocowy na bazie chudego twarogu 150 g
Szlanka kawy zbożowej

Obiad

Talerz krupniku 200 ml
Ryba pieczona z pieczarkami 150 g
Ziemniaki gotowane 100g
Szlanka wody z cytryną

Podwieczorek

Łódzki paprykowe
Szlanka herbaty ziołowej bez cukru