

Dieta 1000 kcal - Warzywa Liściowe

Salata , Szpinak , Cykoria , Pietruszka naciowa, seler naciowy, botwina, rzeżucha, endywia , roszponka - są coraz bardziej popularne, dostępne i smaczne. Zawierają dużo składników mineralnych , błonnik oraz inulinę.

100 g warzyw liściowych to tylko 20 kcal Możesz jeśli ile chcesz!

Czas trwania diety: 5 dni

Odchudza: 1,5 kg w 5 dni

Wskazania: tylko zdrowe dorosłe osoby

Przeciwwskazania: kobiety w ciąży i karmiące, osoby osłabione po chorobie , młodzież

Dawka kalorii: zwiększana codziennie

1 dzień - silne oczyszczenie Jemy tylko warzywa i pijemy sok!



Śniadanie 130 kcal

0,5 L soku wielowarzywnego lub pomidorowego z posiekaną natką pietruszki

II śniadanie 110 kcal

Salatka warzywna (pomidor, ogórek , cebula, sok z cytryny, posiekana natka pietruszki)

Obiad 200 kcal

Zapiekanka warzywna - wszelkie warzywa - brokuł, fasolka , kalafior , brukselka, pieczarki, marchewka, seler por, kalarepa, cukinia , cebula, szpinak cykoria, szparagi itd.

Podwieczorek 130 kcal

0,5 L soku wielowarzywnego lub pomidorowego z posiekaną natką pietruszki



Kolacja 140 kcal

Zupa zielona - bulion warzywny z zieloną fasolką szparagową i zieloną pietruszką

2 dzień

Śniadanie 180 kcal

Rzodkiewkowy twarożek podany na liściu kruchej sałaty 150 g

II śniadanie 130 kcal

0,5 L soku wielowarzywnego lub pomidorowego z posiekaną natką pietruszki

Obiad 270 kcal

Dowolna ilość warzyw gotowanych + sałatka z kurczakiem (miks kruchych sałat podanych z pieczonym w ziołach kurczakiem i delikatnym ziołowym sosem Winegret)

Podwieczorek 170 kcal

Sałata z mandarynkami

Kolacja 110 kcal

Sałata z pomidorami i sosem Winegret oraz świeżymi ziołami

3 dzień - Seler naciowy

Śniadanie 190 kcal

2 kromki żytniego pieczywa chrupkiego , serek grani + świeże łydygi selera naciowego

II śniadanie

Kubek jogurtu naturalnego , do tego świeże łydygi selera naciowego

Obiad 320 kcal

Dowolna ilość warzyw gotowanych - miks ,
Sałatka z selera naciowego i chudej szynki drobiowej

Podwieczorek 140 kcal

0,5 L soku wielowarzywnego lub pomidorowego z posiekaną natką pietruszki i selerem naciowym

Kolacja 110 kcal

Gęsta zupa A LA Minestrone z selera naciowego i warzyw

4 dzień - Liście cykorii

Śniadanie 290 kcal

Sałatka z jogurtu naturalnego i kiwi z dodatkiem otrębów pszennych

II śniadanie 90 kcal

2 kromki pieczywa chrupkiego żytniego z chudą szynką drobiową , 2 średnie ogórki kiszone - do tego liście świeżej cykorii

Obiad 330 kcal

Sałatka z cykorią na słodko - z filetem z indyka, mandarynkami , słodką pomarańczą , rodzinkami i cytryną

Podwieczorek 80 kcal

Średnia gruszka

Kolacja 130 kcal

Sałatka z cykorii , szynki i słodkich pomidorów skropiona sokiem z cytryny

5 dzień - Szpinak

Śniadanie 210 kcal

Omlet z 2 jajek ze szpinakiem - prosto z pieca!

II śniadanie 140 kcal

Kubek jogurtu naturalnego z ziarnami zbóż

Obiad 380 kcal

Zapiekanka ze szpinakiem i filetem z piersi kurczaka oraz porcją pełnoziarnistego ryżu
Sałatka warzywna z kapusty pekińskiej , papryki i kefiru

Podwieczorek 150 kcal

1 banan

Kolacja 140 kcal

Pieczony filec z dorsza z ziołami i szpinakiem z czosnkiem oliwą i sokiem z cytryny