

Prvý deň :

Ráno : hneď po prebudení vypiť pohár teplej vody so šťavou z jedného citróna. Do 30 minút nasledujú raňajky : ovocie podľa vášho výberu prípadne ovocný šalát a biely jogurt a hrst' nepražených nesolených mandlí.

Desiata : pohár citrónovej limonády, hrst' slnečnicových alebo dyňových semiačok

Obed: fazuľový, šošovicový šalát s citrónovou zálievkou + balzamikoý ocot a trochu olivového oleja.

Olovrant: pohár teplej vody s citrónovou šťavou, sušené ovocie podľa vášho výberu (môže byť aj čerstvá zelenina)

Večera: grilovaný fileť z tresky + dusená zelenina a pohár teplej vody s citrónovou šťavou (pred spaním)

Druhý deň :

Raňajky: pohár teplej vody s citrónovou šťavou + ovocný šalát s bielym jogurtom a ovsenými vločkami, 300 ml mlieka

Desiata: hrst' slnečnicových semien,

Obed: zeleninová polievka + tmavý chlieb s nízkotučným syrom

Olovrant: cherry paradajky + celozrnný chlieb so syrom cottage

Večera: kuracie prsia (grilované) s citrónovou šťavou a olivovým olejom, restovaná zelenina, pohár teplej vody s citrónovou šťavou (hodinu pred spaním)

Tretí deň :

Raňajky: pohár teplej vody s citrónovou šťavou + vajce natvrdo, opečený celozrnný chlieb, cherry paradajky a 300ml mlieka

Desiata: sušené alebo čerstvé marhule, slnečnicové semiačka

Obed: dusený morčací plátok so zemiakmi pečenými v šupke, šalát z tofu a zeleninou

Olovrant: celozrnné sušienky a banán

Večera: dusený morčací plátok+ zeleninový šalát a pohár teplej vody s citrónovou šťavou pred spaním

Štvrtý deň :

Raňajky: pohár teplej vody s citrónovou šťavou + ovsené vločky, biely jogurt a nakrájané ovocie

Desiata: ovocný šalát, 300 ml mlieka

Obed: zeleninový šalát so syrom, kuracie mäso s ryžou (na prírodno)

Olovrant: hrozno, alebo sušené ovocie (nesírené)

Večera: pečená paprika s nelúpanou ryžou, cherry paradajky, feta syr a hodinu pred spaním pohár teplej vody s citrónovou šťavou

Piaty deň :

Raňajky: pohár teplej vody s citrónovou šťavou + vajce natvrdo, opečený celozrnný chlieb, cherry paradajky

Desiata : hrst' orechov a 300 ml mlieka

Obed: celozrnný chlieb, dusený morčací plátok, zemiaky pečené v šupke

Olovrant: sezamový rožok, niekoľko plátkov šunky a syra cottage

Večera: zelenina varená v pare, tuniak v olivovom oleji alebo kuskus s grilovaným morčacím mäsom

www.chudnutie123.sk váš sprievodca chudnutím