

Kapustová tukozrútska diéta

Budeme potrebovať:

- 200 – 300 g bielej hlávkovej kapusty
- 200 ml kyslej smotany
- 200 g zemiakov
- 30 g masti
- 1 lyžica paradajkového pretlaku
- 1 veľká cibuľa
- 20 g hladkej múky
- Rasca a soľ

Príprava

Na drobno nakrájanú cibuľu si opečieme na masti, pridáme nakrájanú kapustu, soľ a rascu. Celú túto zmes opražíme, zaprášime hladkou múkou, znovu opražíme, zalejeme vodou, pridáme nakrájané zemiaky a uvaríme domäkka. Paradajkový pretlak a smotana slúžia na dochutenie polievky. Môžeme podľa chuti si do polievky pridať aj nadrobno nasekanú petržlenovú vňať.

Stravovací plán :

- 1. deň:** Polievka + rôzne ovocie podľa uváženia okrem banánov! Hlavne veľa vody prípadne čaju ale bez curku
- 2. deň:** Polievka + žiadne ovocie len zelenina (okrem fazule, hrášku a kukurice).
Na večeru pečený zemiak s maslom
- 3. deň:** Polievka + môžete zeleninu aj ovocie
- 4. deň:** Polievka + v tento deň je možné konzumovať banány maximálne však 10 kusov.
- 5. deň:** Polievka + 450 g nemastné mäso (hovädzie alebo kuracie) alebo ryby.
Dodržujte pitný režim !!!
- 6. deň:** Polievka + zelenina a chudé mäso. Vynechajte zeleninu ktorá obsahuje sacharidy (vynechať hlavne zemiaky, hrach, fazuľa, cibuľa)
- 7. deň:** Polievka + zelenina bez sacharidov, hnedá ryža

www.chudnutie123.sk **Váš sprievodca chudnutím**