



С тази супердиета може да се отслабне със 7-8 кг за един месец. Основното правило е да се ядат колкото е възможно повече зеленчуци и плодове. Не е нужно да се пресмятат калориите, но имайте предвид, че една порция риба или месо е равна на 150 г.

Диетата е изградена на следния принцип: редуват се една "строга" седмица и една "лека" седмица и т. н.

Първа и трета седмица - "строги"

През този период алкохолът се изключва напълно. Не се ограничава приемането на обикновена или минерална вода; освен това могат да се пият диетични напитки, кафе и чай без захар, разбира се, в разумни количества.

Закуската е една и съща през всичките дни, а за обяд и вечеря изберете един от предложените варианти.

Закуска

Половин пъпеш, грейпфрут или манго, 1 препечена филийка хляб с добавка на трици.

Обяд

- 1 порция студено варено или печено месо (от което са отстранени всички видими тлъстини), 1 домати, 1 порция салата от зелени зеленчуци;
- 1 порция риба на скара, зелени зеленчуци, 1 филийка пълнозърнест хляб;
- салата от пресни плодове (колкото желаете);
- 1 чаша прозрачен бульон, две рохки или забулени яйца, 1 порция салата от зелени зеленчуци, 1 домати, 1 филийка пълнозърнест хляб;
- 75 г извара, 1 филийка черен хляб, смесена зеленчукова салата (без картофи), 1 плод по избор.

Вечеря

- 1 порция риба на скара, зелени зеленчуци, 1 пресен плод по избор, 1 филийка пълнозърнест хляб;
- 1 порция нетлъсто месо, печено на фурна или на скара, зелени зеленчуци или салата;
- 2 кюфтета от постна телешка кайма, приготвени на скара, смесена салата или зелени зеленчуци;

- 1 порция пиле или пуйка (без кожата), приготвени на фурна или на скара, смесена салата или зелени зеленчуци;

- 150 г телешки черен дроб, приготвен на скара, задушен лук, зелени зеленчуци или смесена салата.

Втора и четвърта седмица - "леки"

Връщате се към обичайното си меню, но все пак трябва да се постараете да се храните разумно. Веднъж дневно можете да се поглезите с чаша сухо бяло вино или да добавяте по малко обезмаслено мляко в кафето си. Но избягвайте захарта, сметаната, сладкишите, тестените изделия, майонезите, чипса.