



Тази диета е за хора, които не обичат суха храна и биха искали да си приготвят сами диетични ястия и салати, но нямат време да се въртят дълго в кухнята. Предложените ястия са нискокалорични и се готвят бързо. За 8 дни може да отслабнете 5-6 кг.

Първи ден

Закуска

0,5 чаша ниско маслено кисело мляко се разбива, със сок от 1/2 грейпфрут, 2 супени лъжици диетичен корнфлейкс и 2 супени лъжици дребни пресни плодове.

Обяд

150 г картофи и 100 г моркови се настъргват на ренде и се задушават в 1 супена лъжица растително масло заедно със 100 г нарязани гъби. Добавя се 1 домати, нарязан на кубчета. Накрая се добавя и 1 разбито яйце и сместа се загрева още 2-3 минути до готовност.

Вечеря

1 глава лук се запържва в 1 супена лъжица растително масло. Добавят се 30 г елда и 150 мл зеленчуков бульон. Сместа се вари 15 минути. След като се свали от огъня, се добавят 30 г нарязана нетлъста шунка.

Втори ден

Закуска

Смесват се по 1 супена лъжица овесени ядки, сушени плодове и орехи или бадеми, добавят се 4 супени лъжици диетичен корнфлейкс и по 1 чаена лъжичка тиквени и слънчогледови семки. Сместа се залива с 1/2 чаша нискомаслено кисело мляко, разбито с 2 супени лъжици нарязани плодове по избор.

Обяд

100 г пилешки гърди без кожата се запържват в 1 супена лъжица растително масло и се подправят с лимонов сок на вкус. Добавят се 100 г нарязани пресни гъби, 1 нарязан варен картоф, 100 г тънко нарязано зеле, 2 супени лъжици замразен или консервиран грах, 1 морков, шепа пресни соеви кълнове. Наливат се 4 супени лъжици соев сос и ястието се задушава десетина минути.

Вечеря

150 г зеле се нарязва на тънки ивички и се попарва за 1-2 минути с подсолена вряща вода. Отцежда се и се смесва със 100 г нарязана на ивички целина, 1 настърган морков и 1 нарязана на дребно ябълка. Сместа се залива с 1/2 чаша нискомаслено кисело мляко, разбито с 1 супена лъжица майонеза, 1 чаена лъжичка горчица и 1 супена лъжица ябълков оцет.

Трети ден

Закуска

Една филийка ръжен хляб се намазва тънко със сладка горчица, отгоре се нареждат няколко кръгчета прясна краставица и 40 г нарязана нетлъста шунка. Най-отгоре се поставя 1 яйце, запечено в тиган без мазнина, и се поръсва със ситно нарязан пресен лук или магданоз.

Обяд

1 малка глава карфиол се накъсва на букетчета и се задушават 15 минути в малко вода. Една главичка лук се запържва в 1 супена лъжица растително масло. Добавят се 3 обелени и нарязани домати и 1 малък настърган морков.

Сместа се задушават 10 минути с малко зеленчуков бульон, след което се пасира. Може да се подправи с щипка лют червен пипер. Карфиолът се залива с получения сос.

Вечеря

Нарязват се на кубчета 1 домати, 1 чушка, 30 г нетлъста шунка и 100 г изкиснатото сирене.

Продуктите се смесват и се заливат със сос, приготвен от 1 супена лъжица растително масло, 2 супени лъжици ябълков оцет и 3 супени лъжици соев сос.

Четвърти ден

Закуска

125 г обезмаслена извара се смесва с 1 малък банан, смачкан на пюре, и със сока на 1/2 лимон. Добавят се няколко капки течен мед.

Сместа се поръсва с 1 чаена лъжичка запечени тиквени или слънчогледови семки и се гарнира с резенче пресен ананас и няколко ягоди.

Обяд

Един едър домати се издълбава. Вътрешността му се нарязва на ситно и се смесва с 1 супена лъжица галета, 1 супена лъжица ситно нарязан лук, 1/2 чаена лъжичка горчица, 1 разбито яйце и 1 супена лъжица настърган кашкавал.

Сместа се подправя с малко черен пипер, настъргано индийско орехче и соев сос. Доматът се напълва с нея и се запича. Към него се поднасят 100 г варени картофи, напръскани с 1 чаена лъжичка зехтин.

Вечеря

Нарязват се 100 г дългостеблена целина и 1/2 круша. Сместа се подправя със сос, приготвен от 1/2 чаена лъжичка лимонов сок, 2 чаени лъжички соев сос, 1/2 чаена лъжичка зехтин и щипка смян бахар.

Останалата половина от крушата се издълбава леко и се напълва със сместа. Поръсва се с 30 г настърган кашкавал и с 1/2 чаена лъжичка запечени тиквени или слънчогледови семки.

Пети ден

Закуска

30 г жито се сварява до омекване в малко вода.

Отцежда се и се залива със 100 мл горещо обезмаслено мляко. След като сместа изстине, се добавят 2 супени лъжици пресни малини и 1 чаена лъжичка течен мед.

Обяд

30 г дребен фасул се сварява в 1/4 л зеленчуков бульон. Добавят се 100 г пилешки дробчета и 150 г тънко нарязано зеле и сместа се вари 15 минути. След това се добавят 2 малки връзки зелени подправки по избор и сместа се задушава още 10 минути. Накрая се добавя и 1 обелен нарязан домати. След 5 минути ястието се сваля от огъня. По желание може да се поръси с малко черен пипер.

Вечеря

Две домата се измиват, единият от тях се разрязва на половинки. И двата домата се издълбават, вътрешността им се нарязва на ситно и се смесва със 100 г настъргана ряпа, 1 супена лъжица майонеза и 10 г ядки по избор. Целият домати се напълва със сместа. Едно цяло яйце и 1 белтък се разбиват с 1 супена лъжица минерална вода, малко сол, черен пипер и настъргано индийско орехче.

От сместа се изпържва омлет, който се нарязва на дребно и с него се напълват двете домати половинки. Поръсват се с малко ситно нарязан пресен лук. Ястието се поднася с 1 тънка филийка ръжен хляб.

Шести ден

Закуска

3 пълни супени лъжици овесени ядки се смесват с 1/2 нарязана ябълка и няколко резенчета портокал. Сместа се залива с 2 супени лъжици разбито нискомаслено кисело мляко и се поръсва с 1 чаена лъжичка запечени тиквени или слънчогледови семки.

Обяд

125 г филе от риба се маринова в лимонов сок. Една малка главичка лук и 1 нарязана чушка се задушават 3 минути в 1 супена лъжица зехтин. Добавят се 2 супени лъжици вода, 2 супени лъжици прясно мляко, малко сол и подправки по избор.

Рибеното филе се нарязва на парчета, поръсва се с малко черен пипер, нарежда се върху зеленчуците и се задушава 8-10 минути, покрито с капак. Ястието се поръсва със ситно нарязан копър или магданоз.

Вечеря

Една голяма глава лук и 1 скилидка чесън се нарязват на ситно и се задушават в 2 чаени лъжички краве масло.

Сместа се прехвърля в огнеупорна купичка и се залива с малко гореща вода и 1/2 чаена чаша сухо бяло вино. В нея се пуска 1 малка филийка хляб, поръсва се с 1 супена лъжица настърган кашкавал и супата се запича във фурната, докато кашкавалът се разтопи. Поднася се гореща.

Седми ден

Закуска

Една круша се разрязва на половинки и се почиства от сърцевината. Разбиват се 1 супена лъжица нискомаслена извара, 2 супени лъжици прясно мляко и щипка смлян джинджифил.

Сместа се разпределя върху крушите. Към тях се поднася и 1 филийка леко препечен пълнозърнест хляб.

Обяд

Една малка тиквичка се нарязва на кубчета и се запържва в 1 чаена лъжичка растително масло. Прехвърля се в малък огнеупорен съд (гювече) и се поръсва със сол и ситно нарязан копър. Залива се със смес от 1 яйце, 5 супени лъжици нискомаслено прясно мляко и 1 супена лъжица настърган кашкавал.

Ястието се запича в гореща фурна, докато заливката се стегне.

Вечеря

Около 50 г рибено филе се нарязва на кубчета и се изпържва в 1 супена лъжица растително масло заедно с 50 г почистени скариди и 1 малка главичка лук, нарязана на ситно. Добавят се 3 супени лъжици вода и малко лимонов сок и сместа се задушава 6 минути.

Рибата и скаридите се изваждат, а останалата течност от задушаването се подправя с още лимонов сок, щипка шафран, малко сол и черен пипер и се загрева още 2 минути.

Рибата и скаридите се нареждат върху листа от

зелена салата и се заливат със соса.

Осми ден

Закуска

Една чаена чаша нискомаслено кисело мляко се разбива с 1 чаена лъжичка мед, щипка канела и щипка смлян джинджифил.

Към получения коктейл се изяжда 1 тънка филийка пълнозърнест хляб, намазана с 1-2 чаени лъжички мека извара и покрита с нарязана на резенчета ябълка.

Обяд

Нарязват се 250 г пресни гъби и се задушават 5 минути в 1 чаена лъжичка зехтин заедно с 1 малка главичка лук, нарязана на ситно. Добавят се 4 маслини, 1 супена лъжица течна сметана и 1 супена лъжица галета.

Сместа се прехвърля в малък огнеупорен съд (гювече), поръсва се с 1 чаена лъжичка настърган кашкавал и се запича в горещата фурна, докато се разтопи кашкавалът.

Ястието се поднася със зелена салата.

Вечеря

Една голяма чушка и 1 главичка лук се нарязват на ивички и се задушават 8-10 минути без мазнина, след което се разбъркват с 1 супена лъжица сметана и зелени подправки по избор.

Две яйца се разбиват с 2 супени лъжици вода и 1 супена лъжица брашно. Сместа се изсипва в тиган с 1 чаена лъжичка краве масло и омлетът се изпържва от двете страни.

Докато е още горещ, се прехвърля в чиния, отгоре се разпределя зеленчуковата смес и омлетът се прегъва на две.

