



Седмична разтоварваща диета пречиства организма от токсини, тя стимулира работата на червата и намалява теглото.

Менюто съдържа всички витамини и минерали и е богато на влакнини. То стабилизира кръвната захар, но за да е ефективно трябва да се пие по 2 л вода дневно.

Забранени храни са мазните меса, белият хляб и сладкарски изделия, макароните, ядките, пълномаслено мляко, йогурт с добавки, захар и алкохол.

Препоръчителни храни са : пилешкото месо, рибата, зеленчуци, плодове, овесени ядки, обезмаслено кисело и прясно мляко, извара, пълнозърпнест хляб, растителни масла.

Примерно меню от разтоварващата диета:

1 ден

Закуска

половин грейпфрут, поръсен с канела,

парче сирене, филия ръжен хляб,

чай

Обяд

крем супа от зеленчуци,

100 г пилешки гърди,

салата от пшенични кълрнове с моркови,

плодов сок

Следобедна закуска

1 чаша пресен портокалов сок,

1 ябълка

Вечеря

овесена каша с пхлодове

1 чаша айран

2 ден

Закуска

Флодов крем от киви, малини, банани с кисело мляко,

кифла с пълнозърнест хляб

Обяд

Лек телешки бульон с крекери,

салата от авокадо, домати и краставици,

пресен плод

Следобедна закуска

1 чаша билков чай,

филия ръоен хляб

Вечеря

100 г печена риба,

100 г варена тиквичка със зехтин

филия ръжен хляб,

чай

3 ден

Сутрешна закуска

100 г ягоди,

2 филии пълнозърнест хляб,

пресен портокалов сок

Обяд

пилешки бульон,

филия ръжен хляб,

2-3 картофа, пълнени с риба тон, извара и сладка царевица,

2 домата

Следобедна закуска

прясно плодово пюре с кисело мляко

Вечеря

100 г варено пилешко месо,

50 г варен кафяв ориз,

салата от пресни зеленчуци

4 ден

Закуска

30 г мюсли с обезмаслено мляко,

свеж плод,

кафе

Обяд

Пълнени със зеленчуци чушки,

пилешка пържола,

1 чаша ябълков сок

Следобедна закуска

50 г сирене с прясна плодова салата,

Вечеря

Царевична каша с мед и сусам

парче сирене,

1 чаша айран

5 ден

Закуска

Салата от круша, банан, ябълка с йогурт,

филия с пълнозърнест хляб,

кафе с мляко

Обяд

Зеленчуково рагу от тиквички, карфиол и домати,

филия ръжен хляб, ягоди

Следобедна закуска

Сандвич от хляб „Грахам” със салата и парчета авокадо,

1 чаша портокалов сок

Вечеря

2-3 печени ябълки с кисело мляко,

парче сирене,

филия ръжен хляб,

чай

6 ден

Закуска

Тост със запечени домати и сирене,

чай с мед

Обяд

Рибена супа със зеленчуци,

филрия ръжен хляб,

1 чаша доматиен сок

Следобедна закуска

Мюсли без захар с обезмаслено кисело мляко

Вечеря

150 г задушен дроб,

2 сварени картофа,

1 чаша доматиен сок

7 ден

Закуска

Пилешко бутче,

домат,

100 г ананас,

ръжена кифла,

1 чаша топло мляко

Обяд

Зеленчукова супа с обезмаслена сметана,

ръжена питка,

100 г задушена риба,

гарнитура от варен фасул,

2 ябълки

Следобедна закуска

чаша плодов сок,

филия ръжен хляб

Вечеря

150 г варена риба,

салата от прясно зеле и маслини с лимонов сок,

ръжена филия, киви, чай