



Тази нискокалорична диета позволява без особени усилия да се отслабне с 3-5 кг за една седмица и да премахнете целулита.

Спазвайте стриктно зададения режим, за да получите оптимално добри резултати в зоните, където се е натрупал целулита.

Първи ден

Закуска

Омлет от два белтъка, приготвен без мазнина. 1 тънка препечена филийка черен хляб.

1 чаша горещ чай (желателно зелен) или кафе без кофеин.

Обяд

1 порция салата от зеленчуци по избор. Изберете зеленчуци по ваш вкус: бяло или

червено зеле, краставици, моркови, репички, зелен фасул, млад грах, чушки, бяла и черна ряпа, целина, спанак, зелени салати, стар или пресен лук, чесън, магданоз, копър и др.; салатата се подправя с малко сол и лимонов сок.

100 г варено или печено бяло месо от пуйка (без кожа).

Напитка без захар: обикновена, газирана или минерална вода, диетична кола и др.

Вечеря

1 порция зеленчуци, приготвени на пара. Изберете зеленчуци, които харесвате: картофи, червено цвекло, карфиол, броколи, брюкселско зеле, колраби, моркови, тиквички, тиква, млад грах, зелен фасул, царевица, ряпа, спанак, аспержи и др.

Напитка без захар.

Втори ден

Закуска

1 чаша натурален плодов сок.

1 тънка препечена филийка черен хляб.

1 чаша горещ чай (желателно зелен) или кафе без кофеин.

Обяд

1 порция салата от риба и зеленчуци, приготвена от половин чаена чаша надробена риба тон, консер-вирана в собствен сос, същото количество нарязани домати и още толкова нарязана зелена салата.

Ястието може да се подправи с малко растително

масло и лимонов сок.

Напитка без захар.

Вечеря

1 чаена чаша обезмаслен пилешки бульон.

2-3 стръка дългостеблена целина, приготвени на пара.

100 г варени пилешки гърди (без кожата). Напитка без захар.

Трети ден

Закуска

1 тънка препечена филийка черен хляб с нарязан на тънки резенчета и нареден отгоре домати.

1 чаша горещ чай (желателно зелен) или кафе без кофеин.

Обяд

1 порция салата от пиле и зеленчуци, приготвена от половин чаена чаша нарязани на кубчета варени пилешки гърди и същото количество зеленчуци по избор (без домати).

2 тънки препечени филийки черен хляб. Напитка без захар.

Вечеря

1 порция зеленчуци по избор, приготвени на пара. Напитка без захар.

Четвърти ден Закуска

Омлет от 2 белтъка, приготвен без мазнина. 1 тънка препечена филийка черен хляб.

1 чаша горещ чай (желателно зелен) или кафе без кофеин.

Обяд

1 чаена чаша нарязани зеленчуци по избор - сурови или приготвени на пара.

Напитка без захар.

Вечеря

1 порция (150 г) нетлъста риба, запечена на скара или във фурната.

2 тънки препечени филийки черен хляб.

1 чаена чаша нарязани тиквички, приготвени на пара.

Напитка без захар.

Пети ден

Закуска

1 чаша натурален плодов сок.

1 тънка препечена филийка черен хляб.

1 чаша горещ чай (желателно зелен) или кафе без кофеин.

Обяд

1 порция смесена салата, приготвена от половин чаена чаша сварени скариди и една чаена чаша нарязани листа от зелена салата, домати и варени гъби.

Напитка без захар.

Вечеря

1 порция зеленчуци по избор, приготвени на пара. Напитка без захар.

Шести ден

Закуска

Половин чаена чаша почистен и нарязан на кубчета пъпеш или една чаена чаша дребни ягоди.

1 тънка препечена филийка черен хляб.

1 чаша горещ чай (желателно зелен) или кафе без кофеин.

Обяд

1 чаена чаша нарязани на кубчета сварени пилеш-

ки гърди, гарнирани с няколко резенчета домати.

1 тънка препечена филийка черен хляб. Напитка без захар.

Вечеря

1 порция (150 г) нетлъста риба, запечена на скара или във фурната.

1 малък домати, нарязан на резенчета. Напитка без захар.

Седми ден

Закуска

Половин домати, нарязан на резенчета. 1 тънка препечена филийка черен хляб.

1 чаша горещ чай (желателно зелен) или кафе без кофеин.

Обяд

1 порция салата, приготвена от 100 г риба тон, консервирана в собствен сос, ситно нарязан белтък от едно твърдо сварено яйце и 1 чаена чаша нарязан, сварен на пара зелен фасул.

Напитка без захар.

Вечеря

100 г пилешки гърди, запечени на скара или във фурната.

1 чаена чаша дребни букет чета броколи или карфиол, приготвени на пара.

2 тънки препечени филийки черен хляб. Напитка без захар.