

Описание на отслабване с джинджифилова вода

Диетата с ароматизирана вода с джинджифил сваля 2,3 кг за 4 дни.

Рецепта с джинджифилова вода

Рецепта, която можем да направим у дома за джинджифилова вода:

Продукти :

2 л вода

1 бр. пресен джинджифил, настърган

1 средно голяма краставица, нарязана на шайби

1 среден лимон, на резенчета

12 листенца мента.

Всички съставки се слагат в подходяща кана. Оставят се за една нощ в хладилника, за да се смесят ароматите, и е готова за консумация. Пие се по една чаша с всяко хранене.

Ето и примерен план:

I-и ден

Закуска: 30 г неподсладен корнфлейкс с 240 мл обезмаслено мляко,

115 г круши от компот (с по малко захар),

30 г слънчогледови семки,

1 чаша ароматна вода.

Обяд: 115 г пуешка шунка,

30 г моцарела (бяло сирене) с малко мазнини,

230 г домати,

1 чаша от водата.

Закуска следобед: шейк от 240 мл обезмаслено мляко със 115 г боровинки (малини, ягоди, пресни или за мразени).

Пюрират се с миксер. 1 с. л. ленено масло или 1 с.л. слънчогледови (тиквени) семки.

Вечеря: 115 г варен зелен боб,

115 г. печена риба,

60 г картофи,

печени на фурна с 1 с. л. зехтин, 1 чаша от водата.

2-и ден:

Закуска: 30 г неподсладени пшенични или оризови трици с 240 мл обезмаслено мляко,

115 г ананас от консерва (без добавка на захар).

30 г слънчогледови семки, чаша от водата.

Обяд: 90 г риба тон (без масло),

115 г задушени моркови,

30 г моцарела,

1 чаша от водата.

Закуска следобед:

240 мл обезмаслено мляко,

115 г ананас, топка сладолед,

1 с.л. семки.

Вечеря: 115 г пресни гъби, задушени в 1 ч.л. зехтин,

90 г пилешки гърди на скара,

110 г натурален ориз,

1 чаша от водата.

3-и ден:

Закуска: 30 г корнфлейкс с 240гмляко,

2с.л. стафиди, 30 г слънчоглед,

1 чаша от водата.

Обяд: 115 г пуешка шунка,

30 г меко сирене,

230 г домати,

1 чаша от водата.

Закуска следобед: шейк от 240 мл мляко и 115 г праскови (консерва без захар),

1 с.л. семки.

Вечеря: 115 г варен зелен боб,

90 г варени или печени пуешки гърди,

60 г печени картофи с 1 ч.л. зехтин,

1 чаша от водата.

4-и ден

Закуска: 30 г овесени ядки с 240 мл мляко,

2 сушени сливи,

30 г слънчоглед,

1 чаша от водата.

Обяд: 115 г пуешка шунка,

115 г задушени моркови,

30 г моцарела с магданоз,

1 чаша от водата.

Закуска следобед: шейк от 240 мл мляко и 115 г ягоди, 1 с.л. семки.

Вечеря: 115 г тиквички (запечени с 1 ч.л. зехтин),

90г пилешки гърди на скара,

110 г варен натурален ориз,

1 чаша от водата.