

Продължителност на диетата – 5 дни

Резултат – отслабва се 2.5 кг

Закуска

-1 филийка пълнозърнест хляб, намазана с 1 с.л. обезмаслена извара и гарнирана с 1 киви.

-Купичка кисело мляко (1,5% масленост) с 2 с.л. овесени ядки и половин наситнена ябълка.

Ако ги пригответе с лек диетичен сос, ще топите лесно по половин килограм на ден.

-Флодова салата от 1 мандарина, 1/2 ябълка, 1 киви и 1/4 банан.Подправете я с лимонов сок, 1 чл. мед и щипка канела.

Първи ден

Обяд: Сварете 70 г макарони. Подправете ги със сос от 1/2 главичка лук, 2 домата и 150 г гъби, задушени и подправени с черен пипер и чубрица.

Вечеря: Гарнирайте 70 г сварени спагети със сос от 3 печени чушки (или сурови), 2 домата и 1 сл. настърган кашкавал.

Втори ден

Обяд: Сварете 70 г фетучини. Гарнирайте ги с 1 запечена на грил тиквичка и 1 с.л. доматино пюре. Отгоре поръсете 40 г натрошено сирене.

Вечеря: Направете си салата от 40 г сварени дребни макарони, 1 домати, 3-4 маслини, 1 стрък пресен лук и 40 г сирене, нарязано на кубчета. Подправете я с 1 чл. зехтин, лимонов сок и черен пипер.

Трети ден

Обяд: Сварете 70 г спагети. Подправете ги със сос от 3-4 домати, 1 морков и 1 с.л. грах

Вечеря: Гарнирайте 70 г сварени макарони със сос от 2 с.л. доматино пюре, малко лук и 40 г

Четвърти ден

Обяд: Към 70 г сварени фетучини добавете 150 г задушен на пара зеленчуков микс (царевица, зелен боб, моркови, грах, карфиол). Отгоре поръсете с 1 с.л. настъргано сирене.

Вечеря: Направете си салата от 70 г сварен кус-кус, 1 нарязана на кубчета краставичка,

1/2 накъсан на парченца портокал и подправки на вкус.

Пети ден

Обяд: Сварете 70 г макарони и ги гарнирайте с 200 г задушени броколи. Поръсете с 1 сл. настърган кашкавал и подправете с чесън и черен пипер.

Вечеря: Гарнирайте 70 г сварени макарони с 40 г нарязано на кубчета сирене, 3-4 маслини, 1 домати и няколко мариновани рибки. Подправете с 1 ч.л. зехтин, лимонов сок и черен пипер.