



www.medisoft.nl

ZSIRMENTES DIÉTA (három héttel)

reggeli: minden reggeli csésze tea, pirított szendvics és narancs

hétfő

Ebéd

1 narancs vagy 1 grapefruit
1 főtt tojás
2 csésze alacsony zsírtartalmú joghurtot
2 pirítóssal vagy 2 pirított szendvicset

Vacsora

2 paradicsom
2 főtt tojás
1 félédes saláta *)
1 csésze alacsony zsírtartalmú joghurtot
2 pirítóssal vagy 2 pirított szendvicset

Ebéd

1 narancs vagy 1 grapefruit
1 főtt tojás
2 csésze alacsony zsírtartalmú joghurtot
2 pirítóssal vagy 2 pirított szendvicset

Vacsora

1 steak tartár
1 paradicsomot
1 sinaasappel of 1 grapefruit
1 csésze alacsony zsírtartalmú joghurtot
1 pirítóst vagy 1 pirított szendvicset

szerda

Ebéd

1 narancs vagy 1 grapefruit
1 főtt tojás
2 csésze alacsony zsírtartalmú joghurtot
2 pirítóssal vagy 2 pirított szendvicset

Vacsora

125 gramm steak vagy sült marhahús
1 narancs
1 pirítóst vagy 1 pirított szendvicset
1 csésze alacsony zsírtartalmú joghurtot

csütörtök

Ebéd

125 gramm túró sajt
1 paradicsomot
1 savanyú zuger
1 pirítóst vagy 1 pirított szendvicset

Vacsora

1 steak tartár
2 paradicsom
1 alma
1 pirítóst vagy 1 pirított szendvicset

péntek

Ebéd

1 paradicsomot
1 pirítóst vagy 1 pirított szendvicset
200 gramm hal

Vacsora

1 félfejes saláta *)
1 főtt tojás
1 paradicsomot
1 csésze alacsony zsírtartalmú joghurtot
1 pirítóst vagy 1 pirított szendvicset

**) A saláta elkészíthető sóval, ecettel és kis olajjal. Grillezni a húst. Normálisan szombaton és vasárnap (nem túlzottan). Kávé és tea korlátlan, tej és cukor nélkül. Naponta legalább 2 liter vizet (adalékanyagok nélkül). Elveszett kb. 10 kg három hét után. Ha az étrend után szeretne tömegesen maradni, akkor hétfőn tartsa a diétát és a hét többi részében normálisan fogyasszon.*