

Dieta livre de gordura (duração de três semanas)

café da manhã: todas as manhãs xícara de chá, sanduíche torrado e uma laranja

Almoço

1 laranja ou 1 toranja
1 ovo cozido
2 xícaras de iogurte desnatado
2 tostas ou 2 sandes tostadas

Almoço

1 laranja ou 1 toranja
1 ovo cozido
2 xícaras de iogurte desnatado
2 tostas ou 2 sandes tostadas

Almoço

1 laranja ou 1 toranja
1 ovo cozido
2 xícaras de iogurte desnatado
2 tostas ou 2 sandes tostadas

Almoço

125 gramas queijo cottage
1 tomate
1 pickles azedos
1 tasta ou 1 sanduíche torrado

Almoço

1 tomate
1 torrada
200 gram vis naar keuze

SEGUNDA

Diner

2 tomates
2 ovos cozidos
1 meia cabeça de alface *)
1 beker magere yoghurt
2 torradas

TERÇA

Janta

1 bife tártaro
1 tomate
1 laranja ou 1 toranja
1 xícara de iogurte desnatado
1 torrada

QUARTA

Janta

125 gram biefstuk of rosbief
1 laranja
1 torrada
1 xícara de iogurte

QUINTA

Janta

1 bife tártaro
2 tomates
1 maçã
1 torrada

SEXTA

Janta

1 meia cabeça de alface *)
1 ovo cozido
1 tomate
1 xícara de iogurte
1 torrada

**) A alface pode ser feita com um pouco de sal, vinagre e um pouco de óleo. Grelhar a carne.
Comendo normalmente no sábado e domingo (não exagerado). Café e chá ilimitado, sem leite e açúcar.
Beba pelo menos 2 litros de água diariamente (sem aditivos). Perdeu cerca de 10 kg depois de três semanas.
Se você quiser manter o peso após esta dieta, mantenha a dieta na segunda-feira e coma normalmente o resto da semana.*