

90 napos diéta mintaétrend

1. nap - Fehérje nap

Alapanyagok:

- Hús - sertés, csirke, hal, bárány, marha
- Tejtermékek - tej, túró, sajt, joghurt, kefir, stb.
- Szójatermékek- szójatej, tofu
- Alacsony szénhidrát tartalmú zöldségek - uborka, paradicsom, spenót, káposzta, paprika, cékla, karalábé, karfiol, stb.
- Maximum 1 szelet teljes kiőrlésű kenyér

Mintaétrend:

Reggeli:

- Gyümölcs - A 90 napos diétában minden reggeli kizárólag csak gyümölcsöt tartalmazhat. Ezek mennyisége nincs korlátozva, viszont fontos, hogy az ebédet megelőző 1-2 órában már ne együnk semmit.

Ebéd (válasszunk 1 vagy 2 ételt):

- Grillezett vagy párolt hús (sertés, bárány, marha, baromfi)
- Grillezett sajt
- Párolt vagy grillezett hal
- Buggyantott tojás
- A hús mellé ehetünk salátát alacsony szénhidrát tartalmú zöldségekből, mint pl. paradicsom, paprika, uborka, hagyma, stb.

Vacsora:

- A vacsora legyen ugyanaz, mint az ebéd, de lényeges, hogy kisebb adagot együnk, mint ebédre.

2. nap - Keményítő nap

Alapanyagok:

- Keményítőben gazdag zöldségek - burgonya, kukorica
- Rizs
- Hüvelyesek - szója, bab, zöldbab, borsó, lencse, csicseriborsó

Mintaétrend:

Reggeli:

- Gyümölcsök - Minden reggeli gyümölcs!

Ebéd (válasszunk 1 vagy 2 ételt):

- Vegetáriánus töltött káposzta
- Lencseleves
- Bableves
- Gombás rizottó
- Töltött paprika hús nélkül
- Pirított burgonya és a sárgarépa rizzsel

1-2 szelet teljes kiőrlésű kenyér is megengedett

Vacsora:

- Ugyanaz, mint az ebéd

3. nap - Szénhidrát nap

Alapanyagok:

Szénhidrát napon bármilyen magas szénhidráttartalmú élelmiszert fogyaszthatunk, a lényeg, hogy azok húst és magas fehérjetartalmú tejtermékeket ne tartalmazzanak. Megengedett az édesség, a tészta, a pékáru és a pizza is.

Mintaétrend:

Reggeli:

- Gyümölcsök - Minden reggeli gyümölcs!

Ebéd (válasszunk 1 vagy 2 ételt):

- Spagetti paradicsomszósszal és gombával
- Pirított lekvárral
- Vegetáriánus lasagna
- Vegetáriánus tészta gombával
- Fagylalt
- Sütemények
- Szilvás gombóc
- Palacsinta
- Vegetáriánus pizza

Vacsora (válasszunk 1 ételt)::

- 2 vagy 3 db pogácsa vagy más típusú tészta
- Keksz vagy más édesség
- 3 vagy 4 gombóc a fagylalt

4. nap - Gyümölcs nap

Gyümölcsnapon a reggeli, ebéd és vacsora is kizárólag csak gyümölcsöt tartalmazhat. Ehetünk friss és aszalt gyümölcsöket is, de utóbbi esetben figyeljünk rá, hogy olyan terméket válasszunk, amely nem tartalmaz hozzáadott cukrot. 100 százalékos gyümölcsleveket is fogyaszthatunk, de ezeknél is ügyeljünk a cukortartalomra.