

KLUB KRÁ•SNÁ•CH KUDLANEK - HUBNUTÁ• II.

Středa, 08 srpen 2007

Když jsem "dieta z Bretaně" dostala a přetla prvních pár týdnů, hned jsem byla doma. Jak by taky ne, moje dcera byla na diety expert, dokonce slavnou rubriku "Já, dieta", která běží na serveru dáma už tolik let, sama založila... Fakt, není snad žádná dietka, kterou bychom doma neměly. Po pravdě přeteno ji otiskuji, abyste se necítili ošizeny, ale můj osobní názor je stejný, jako názor lékařů:

Jako každá nárazová dieta je známá vajíčková dieta kliniky Mayo vhodná jen jednou za delší čas. Dieta se v žádném případě nedá doporučit jedincům s citlivým metabolismem. V době, kdy byla na klinice Mayo běžná aplikace nebyly ještě známy důsledky nadměrného užívání "zlého" cholesterolu. Pro zajímavost: denní doporučená dávka cholesterolu je 280 mg, v jednom vejci je ho 300 mg, takže hned první den je doporučená dávka překročena více než 5krát... Vzhledem k nové doporučené spotřebě vajíček (dvě za týden) zkonzumujete za těchto 14 dnů zvýšená hladina cholesterolu je důležitý rizikový faktor pro vznik aterosklerózy (kornatění tepen) a ischemické choroby srdeční. Bohužel, v evropské populaci je hypercholesterolemie velmi častá, proto je před podobnou dietou více vhodná konzultace s lékařem.

Režim hubnutí z Francie - pro Kudlanky od Inky

Pravidla, která je nutno dodržet:

- Nic nejíst mezi jednotlivými stanovenými jídly
- Všechna zelenina je ochucená pouze čerstvým máslem (ne jinými tuky)
- Salát s olivovým olejem
- Část hubnutí je pouze s masem
- Káva pouze černá (bez mléka a bez cukru) nebo světlý čaj (zelený, bylinkový bez cukru)
- Žádné pití alkoholu, jíst jen co je napsané a doporučené!!!!

První týden

Pondělí: Snídaně : 1 grapefruit, 1 - 2 natvrdo vařená vejce, černá káva nebo čaj

Snídaně stejná celý týden

Oběd: 2 natvrdo vařená vejce, rajčata, černá káva nebo čaj

Večere: 2 natvrdo vařená vejce, salát, 1 suchý toust, grapefruit, čaj

Úterý: Oběd: 1 grapefruit, 2 natvrdo vařená vejce

Večere: steak, rajčata, hlávkový salát, celer, olivy, okurka salátovka

Středa: Oběd: 2 natvrdo vařená vejce, špenát, rajčata, čaj

Večere: 2 natvrdo vařená vejce, mákký tvaroh, zelí, toust, čaj

Čtvrtek: Oběd: 2 natvrdo vařená vejce, špenát, rajčata, čaj

Večere: 2 ovčí kotlety, celer, okurka, rajče

- Pátek: Oběd: 2 natvrdo vařené vejce, špenát, šejd
Večere: ryba, kombinovaný salát, 1 toust, šejd
- Sobota: Oběd: ovocný salát ze všeho možného (na všechny způsoby a chuti)
Večere: steak, celer, okurka, rajče, šejd
- Neděle: Oběd: studené kuřecí, rajčata, grapefruit
Večere: steak, okurka, rajčata, šejd

Druhý týden

- Pondělí: Snídaně: Šťavnatá káva nebo šejd
Oběd: 2 natvrdo vařené vejce, špenát, velké rajče
Večere: 1 velký steak, salát
- Úterý : Snídaně: Šťavnatá káva, suchar
Oběd: 1 velký steak, salát s trochou ol. oleje, 1 ovoce
Večere: 1 netušená ryba
- Středa: Snídaně: Šťavnatá káva, suchar
Oběd: vařený celer, rajče, mandarinka
Večere: 2 natvrdo vařené vejce, šunka, salát
- Čtvrtek: Snídaně: Šťavnatá káva, suchar
Oběd: 1 natvrdo vařené vejce, ementál
Večere: 1 ovocný salát, jogurt
- Pátek: Snídaně: miska strouhané mrkve s citronem
Oběd: 1 velká netušená ryba, rajče
Večere: 1 velký steak, salát z fenyklu nebo vařeného celeru
- Sobota: Snídaně: Šťavnatá káva, suchar

Oběd: kuřecí, salát

Večere: 1 miska strouhané mrkve, 2 natvrdo vařená vejce

Neděle: Snídaně: Jaj bez cukru

Oběd: grilované jehněčí, ovoce chlazené bez cukru

Večere: co chceš;

Potom jíst znova normálně, v tomto režimu by se mělo shodit 7 - 8 kg, nebož tento stravovací režim změní metabolismus konfrontace potravin; a další 3 roky byste neměla přibrat.

Tak hodně štěstí, Inka