

KLUB KRÁ•SNĀ•CH KUDLANEK - HUBNUTĀ• II.

StĀ™eda, 08 srpen 2007

KdyĀ¾ jsem "dietu z BretanĀ" dostala a pĀ™eĀ•etla prvnĀch pár Ā™ádek, hned jsem byla doma. Jak by taky ne, moje dcera byla na diety expert, dokonce slavnou rubriku "Já, dieta", která bĀ¾í na serveru dáma uĀ¾ tolik let, sama zaloĀ¾ila... Fakt, není snad Ā¾ádná dietka, kterou bychom doma nemĀly. Po pravdĀ Ā™eĀ•eno ji otiskuji, abyste se necĀizeny, ale mĀ osobní názor je stejnĀ, jako názor lékaĀ™:

Jako kaĀ¾dá nĀrazovĀ dieta je znĀmĀ vajĀkovĀ dieta kliniky Mayo vhodnĀ jen jednou za delĀs. Dieta se v Ā¾ádnĀm pĀ™ipadĀ nedĀ doporuĀit jedincĀm s citlivĀm ĀluĀ•nĀkem. V dobĀ, kdy byla na klinice Mayo bĀ¾nĀ aplika nebyly ještĀ znĀmy dĀsledky nadmĀrnĀho uĀivĀnĀ "zlĀho" cholesterolu. Pro zajĀmavost: dennĀ doporuĀenĀ dĀvka cholesterolu je 280 mg, v jednom vejci je ho 300 mg, takĀe hned první den je doporuĀenĀ dĀvka pĀ™ekroĀ•enĀ vĀ neĀ¾ šestkrát... Vzhledem k novĀ doporuĀenĀ spotĀebĀ vajĀek (dvĀ za tĀden) zkonzumujete za tĀch 14 dn ZvĀšenĀ hladina cholesterolu je dĀleĀitĀ rizikovĀ Āinitel pro vznik aterosklerĀzy (kornatĀnĀ tepen) a ischemickĀ choroby srdeĀnĀ. BohuĀel, v evropskĀ populaci je hypercholesterolĀmie velmi ĀĀstĀ, proto je pĀ™ed podobnou dietou vĀ neĀ¾ vhodnĀ konzultace s lékaĀ™em.

ReĀim hubnutĀ z Francie - pro Kudlanky od Inky

Pravidla, která je nutno dodrĀet:

- Nic nejĀt mezi jednotlivĀmi stanovenĀmi jĀdly
- Všechna zelenina je ochucenĀ pouze Ā•erstvĀm mĀslem (ne jinĀmi tuky)
- SalĀt s olivovĀm olejem
- ĀĀst hubnutĀ je pouze s mĀsem
- KĀva pouze Ā•ernĀ (bez mlĀka a bez cukru) nebo svĀtlĀ Āaj (zelenĀ, bylinkovĀ bez cukru)
- Ā¾ádnĀ pitĀ alkoholu, jĀt jen co je napsanĀ a doporuĀenĀ!!!!

První tĀden

PondĀlĀ: SnĀdanĀ : 1 grapefruit, 1 - 2 natvrdo vaĀ™enĀ vejce, Ā•ernĀ kĀva nebo Āaj

SnĀdanĀ stejnĀ celĀ tĀden

ObĀd: 2 natvrdo vaĀ™enĀ vejce, rajĀata, Ā•ernĀ kĀva nebo Āaj

VeĀ•eĀ™e: 2 natvrdo vaĀ™enĀ vejce, salĀt, 1 suchĀ toust, grapefruit, Āaj

ÚterĀ: ObĀd: 1 grapefruit, 2 natvrdo vaĀ™enĀ vejce

VeĀ•eĀ™e: steak, rajĀata, hlĀvkovĀ salĀt, celer, olivy, okurka salĀtovka

StĀ™eda: ObĀd: 2 natvrdo vaĀ™enĀ vejce, špenĀt, rajĀata, Āaj

VeĀ•eĀ™e: 2 natvrdo vaĀ™enĀ vejce, mĀkkĀ tvaroh, zelĀ, toust, Āaj

ĀĀtvrtek: ObĀd: 2 natvrdo vaĀ™enĀ vejce, špenĀt, rajĀata, Āaj

VeĀ•eĀ™e: 2 ovĀĀ kotlety, celer, okurka, rajĀe

Pátek: Oběd: 2 natvrdo vařené vejce, špenát, rajče

Večere: ryba, kombinovaný salát, 1 toust, rajče

Sobota: Oběd: ovocný salát ze všech možných (na všechny způsoby a chuti)

Večere: steak, celer, okurka, rajče, rajče

Neděle: Oběd: studené kuřecí, rajčata, grapefruit

Večere: steak, okurka, rajčata, rajče

Druhý týden

Pondělí: Snídaně: černá káva nebo rajče

Oběd: 2 natvrdo vařené vejce, špenát, velké rajče

Večere: 1 velký steak, salát

Úterý : Snídaně: černá káva, suchar

Oběd: 1 velký steak, salát s trochou ol. oleje, 1 ovoce

Večere: 1 netušená ryba

Středa: Snídaně: černá káva, suchar

Oběd: vařený celer, rajče, mandarinka

Večere: 2 natvrdo vařené vejce, šunka, salát

Čtvrtek: Snídaně: černá 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: černá káva, suchar

Oběd: kuřecí, salát

Večere: 1 miska strouhané mrkve, 2 natvrdo vařená vejce

Neděle: Snídaně: Jaj bez cukru

Oběd: grilované jehnědí, ovoce chlazené bez cukru

Večere: co chceš;

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

Tak hodně štěstí, Inka