

DIJETA SA JAJIMA

plan ishrane za 7 dana

Pravila dijete.

Nemojte se pridržavati ovog plana ishrane duže od nedelju dana. Dakle nakon 7 dana promenite režim ishrane a onda posle izvesnog vremena (preporučuje se nakon 30 dana) možete ponovo pokušati sa ovim istim planom ishrane u trajanju od nedelju dana.

Dozvoljeni napici su naravno voda, zatim sveže ceđen sok od narandže, grejpa ili limuna (bez dodatnog šećera), gazirana mineralna voda (ali ne više od 3 čaše na dan), crni čaj i turska kafa.

Šećer i gazirani napici su zabranjeni!

Začini su dozvoljeni!

Salata se sastoji samo od paradajza, celera i zelene salate. Zabranjeno je koristiti sirće i razne prelive za salate!

Dodatne informacije:

- zamene za navedene namirnice su zabranjene
- Alkohol, puter, ulja, masti i mlečni proizvodi su strogo zabranjeni
- Zabranjeno je jesti između obroka
- Dani mogu da se rotiraju samo je bitno da se prati jelovnik za ceo dan

Dan 1

Doručak: jedno parče suvog tosta (sa celim zrnom) i jedan veliki grilovani paradajz

Ručak: bilo koja količina bilo kojeg svežeg voća

Večera: 2 kuvana jajeta, salata i jedan [grejpfrut](#)

Dan 2

Doručak: 1 grejp i 1 kuvano jaje

Ručak: 2 kuvana jajeta i salata

Večera: 2 jagnjeća kotleta, celer i krastavac

Dan 3

Doručak: 1 grejp i 1 kuvano jaje

Ručak: bilo koja količina pečene piletine i dva velika sveža paradajza

Večera: 1 mala šnicla na žaru i salata

Dan 4

Doručak: jedna kriška suvog tosta sa celim zrnom i dva poširana jaja

Ručak: dva poširana jaja i dva velika sveža paradajza

Večera: riba iz konzerve ili sveža i salata

Dan 5

Doručak: jedna kriška suvog tosta sa celim zrnom i dva poširana jaja

Ručak: bilo koja količina bilo kojeg svežeg voća

Večera: 2 jagnjeća kotleta, celer i krastavac

Dan 6

Doručak: kajgana sa dva jaja i jedan veliki grilovani paradajz

Ručak: 2 poširana jaja i spanać

Večera: 1 mala šnicla na žaru i salata

Dan 7

Doručak: 1 kuvano jaje i čaša sveže ceđenog soka od grejpa, narandže ili **limuna**

Ručak: bilo koja količina bilo kojeg svežeg voća

Večera: pečena piletina, šargarepa i kupus

Ključ leži u idealno izbalansiranoj ishrani koja će trajno skinuti kilograme, bez potrebe da u budućnosti tražite ovakve brze i nezdrave dijete. **Testiraj se i saznaj kako treba da izgleda idealno izbalansirana ishrana koja donosi rezultate.**