



DIJETA SA KEFIROM

plan ishrane za 7 dana

Ovaj program je napravljen tako da može da se očekuje gubitak od 2,5 do 5 kg za nedelju dana. Efikasnost ove sedmodnevne dijetе se ogleda u tome da će organizam potrošiti više kalorija da svari hranu koju budete pojeli, nego što ta hrana ima kalorija. Ovaj plan ishrane može da se ponavlja koliko god želite puta bez straha da će doći do nekih komplikacija, jer je napravljen tako da detoksikuje organizam i poveća energiju.

PRAVILA:

- Ne smete da pijete alkoholna pića
- Potrebno je da pijete 10 čaša vode tokom dana (čaša prosečne veličine od ~ 0,3 l)
- Potrebno je da pijete 500 ml kefira dnevno

Prvi dan

Prvi dan je voćni dan, tako da se tokom celog dana jede voća. Sva voća su dozvoljena osim banana. Preporučljivo je da se akcenat stavi na veću količinu lubanice i dinje. Trudite da jedete što više različitog voća.

1 šolja kefira na prazan stomak ujutru, i 1 šolja kefira uveče pred spavanje.



Drugi dan

Drugi dan se jede samo povrće. Dozvoljene su neograničene količine bilo kojeg povrća, tako da možete da jedete sve dok se ne najedete. Predlaže se da se dan započne sa kuvanim krompirom, na koji možete da stavite krišku putera ili masla.

1 šolja kefira na prazan stomak ujutru, i 1 šolja kefira uveče pred spavanje.

Treći dan

Kombinacija voća i povrća po izboru, bez ograničenja! Međutim, zabranjene su banana i krompir.

I na kraju ponovo, jedna šolja kefira na prazan stomak ujutru, i jedna šolja kefira uveče pred spavanje.

Četvrti dan

Ovaj dan su dozvoljene samo banana i kefir. Možete da unesete do 8 banana i da popijete 3 šolje kefira. Takođe dozvoljena je kombinacija sa supom. I na kraju ponovo 1 šolja kefira ujutru i jedna uveče.

Peti dan

Ovaj dan je praznik! Dozvoljeno je konzumiranje čistog junećeg mesa (dva puta po 300 grama maksimalno) i paradajza (6 paradajza maksimalno). Takođe je neophodno da se



poveća unos vode za četvrtinu u odnosu na prethodne dane. I na kraju ponovo jedna šolja kefira ujutro na prazan stomak I jedna uveče pred spavanje.

Šesti dan

Dozvoljene su neograničene količine junećeg mesa i povrća. I naravno opet 1 šolja kefira ujutro i 1 uveče.

Sedmi dan

Integralni pirinač, prirodni ceđeni sokovi i povrće u neograničenim količinama.

1 šolja kefira ujutru i 1 uveče.

Ovu dijetu možete ponavljati koliko god želite puta sa razmacima od nedelju dana. Samo je bitno da se, ukoliko je često ponavljate, konsultujete sa doktorom oko uključivanja nekih dodatnih namirnica kako bi se izbalansirala ishrana i kako vaš organizam ne bi bio u deficitu za neke nutrijente.

Ukoliko želite da konzumirate alkohol, onda se trudite da pijete samo crveno ili belo vino. Ili eventualno jednu čašu piva.

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