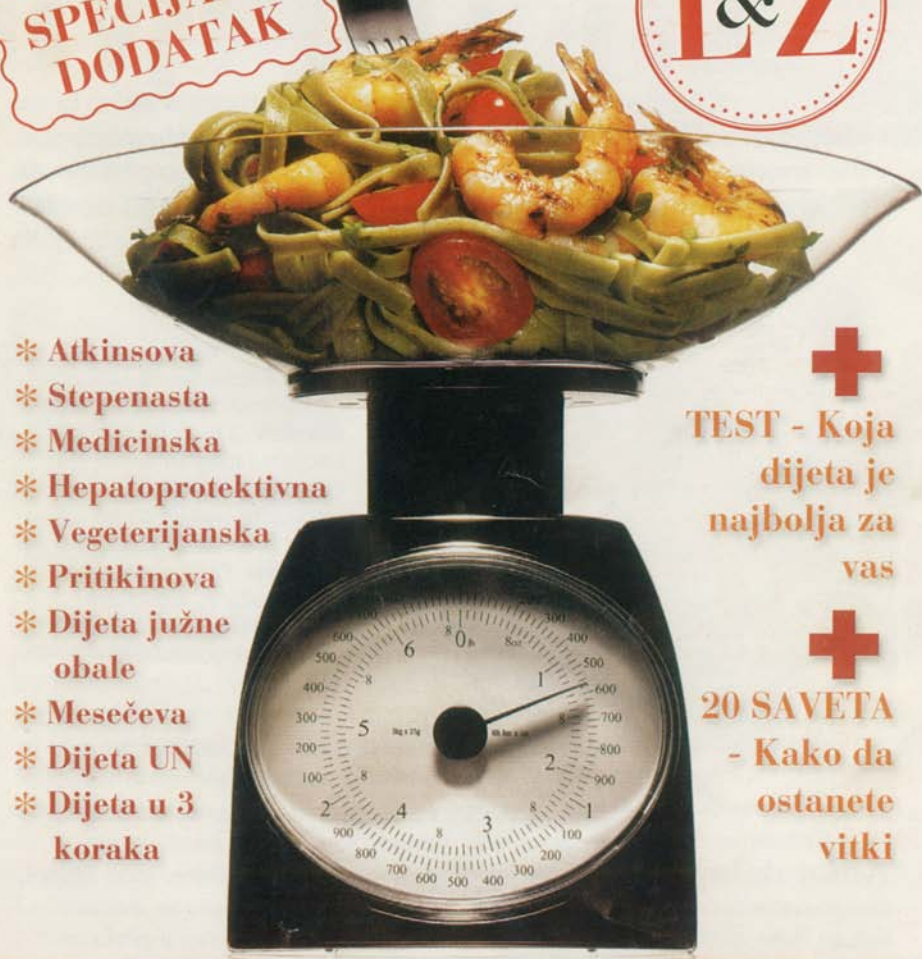


**SPECIJALNI  
DODATAK**



- \* Atkinsova
- \* Stepenasta
- \* Medicinska
- \* Hepatoprotektivna
- \* Vegeterijanska
- \* Pritikinova
- \* Dijeta južne obale
- \* Mesečeva
- \* Dijeta UN
- \* Dijeta u 3 koraka

**+**  
**TEST -** Koja  
dijeta je  
najbolja za  
vas

**+**  
**20 SAVETA**  
- Kako da  
ostanete  
vitki

# 10 svetskih top dijeta

# Atkinsova

Ova dijeta isključuje unos ugljenih hidrata kako bi se organizam rešio suvišne masnoće. Vrlo je jednostavna jer ne morate da merite hranu, da spremate posebne obroke za sebe, niti da pijete čajeve ili tablete protiv pojačanog apetita. Plus: sprovodeći ovu dijetu nikada nećete osetiti glad



## Kako deluje

Čim prestanemo da unosimo ugljene hidrate, naše naslage sala počinju da se tope. Za prvih šest dana dijetete možete da izgubite 5 kg, a svaki naredni dan lakši ste za 1 kg. Za 24 dana možete da izgubite i preko 15 kg.

OPREZ: Ako tokom ove dijetete unesete zalogaj hleba ili bilo šta što sadrži ugljene hidrate, organizam će blokirati topljenje masnih naslaga..

## Savet plus

Da biste nadoknadili potrebu za zabranjenom hranom uzimajte vitamine C, E, A, B i minerale kalcijum i magnezijum. Ovu dijetu možete da sprovodite onoliko dana koliko želite da izgubite kilograma. Kada postignete željenu težinu, organizam neće dobijati na kilaži izvesno vreme, čak godinu-dve.

## Zabranjena hrana

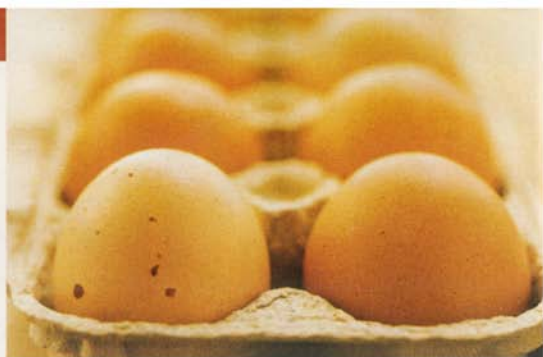
U okviru ove dijetete zabranjene namirnice su: krompir, brašno (sve vrste peciva), pirinač, soja, grašak, pasulj, prezle, pohovano meso, testenine, voće, žitarice, mleko i mlečni proizvodi, sir, margarin, šlag, šećer, čokolada, razne grickalice slane i slatke, sladoled.

## Hrana koju smete da jedete

### \* Sve vrste mesa i jaja

Junetina, piletina, teletina, svinjetina, jagnjetina, guska, patka, ćuretina, sve

# dijeta



vrste iznutrica, divljač. Meso možete jesti kuvano, pečeno, na roštilju, ali nikako pohovano. Osim toga, dozvoljeni su čvarci, ali bez hleba, sušeno i dimljeno meso, jaja.

Zabranjeni proizvodi:

kobasice (osim viršli) i sve vrste mesnih narezaka.

## \* Sve vrste ribe

Morske ribe, slatkovodne ribe, sve vrste ribljih konzervi.

## \* Sve vrste salata

Zelena salata, paprike, sveže ili pečene, paradajz, krastavci, sveže ili kiselo zelje, cvekla, salata od morskih plodova, salata od luka, sveži spanać. Sve salate začiniti uljem, sirćetom, solju, biberom, ajvarom - po želji.

## \* Sve vrste povrća

Karfiol, blitva, spanać, praziluk, kelj, luk, zelje, artičoke, patlidžan, šargarepa, peršun, celer, rotkvice, pečurke.



## \* Piće

Mineralna voda, limun, crna kafa, sve vrste čaja bez šećera, pola litra belog

vina ili 1 litar gemišta ali nakon 6. dana dijete. Umesto šećera koristite veštačke zaslađivače.

## Ipak, oprez

Najveći problem ove dijete je dovođenje organizma u stanje ketoze - naime, u prvoj fazi sve glikogenske rezerve potroše se s ciljem da se umesto glikogena podstakne trošenje masnih rezervi. Budući da postoji akutna opasnost da mozak i nervno tkivo na taj način ostanu bez glavnog energetskog izvora, dr Atkins u fazi održavanja postignute težine savetuje postupni unos ugljenih hidrata. Ključno je, međutim, da su od početka do kraja ukupni ugljeni hidrati potpuno zanemareni, što se može nazvati strahom od ugljenih hidrata, tzv. karbofobijom (od engl. carbohydrates).

Na unos vitamina i minerala autor dijete uopšte nije mislio, nego je preporučio uzimanje vitaminskih pilula po želji. Pri tome nije uzeo u obzir mogućnost akutne hipoglikemije kod dijabetičara koji ne jedu ugljene hidrate, a uzimaju insulin. Elen Koleman, dijetetičarka i autorka brojnih knjiga koja je često sprovodila Atkinsovu dijetu, upozorava na moguće neželjene posledice - ketozu, dehidraciju, gubitak elektrolita, gubitak kalcijuma, akutnu mišićnu slabost, povraćanje i probleme s bubrezima.

# Pritikinova

Ova dijeta podrazumeva potpuno nov, revolucionarni odnos između tri osnovne grupe hranljivih materija: proteina, masti i ugljenih hidrata

Proteini čine 10-15 % ukupnog dnevnog kalorijskog unosa, masti najviše 10 %, a ugljeni hidrati čak 80 % dnevno unetih kalorija. Dozvoljene su sve vrste povrća, svežeg voća, žitarica, kao i proizvodi od brašna (hleb, testenina bez dodataka ulja, šećera, masnoća, jaja), sve mahunarke, krompir, belance, obrano mleko, jogurt, nemasni sir, živinsko meso i riba.

## Dozvoljene i nedozvoljene namirnice

### \* Masnoće

Sve vrste masnoća su zabranjene. To je prvo i jedno od najvažnijih pravila Pritikinove dijeta. Obrok se može pripremiti od kuvanih ili presnih namirnica. Odstranjivanje svih vrsta masti, ulja, putera, margarina omogućuje da baš ova dijeta zasad nema pravog konkurenta u snižavanju vrednosti holesterola i masti u krvi. Proverite svoj holesterol u krvi pre početka i, recimo, 3 ili 6 meseci posle redovnog pridržavanja dijeta. Bićete i sami iznenađeni efektom. Ne zaboravite da nakon sniženja vrednosti holesterola ispod 4 mmol/l dolazi do postepenog topljenja ateroma u krvnim sudovima i povlačenja arterioskleroze.

### \* Meso

Preporučuje se pre svega riba i živinsko meso. Živini se prvo ukloni kožura, a kod ostalih vrsta mesa odbace se svi masni delovi. Dozvoljeni su samo roštilj i kuvano meso.



### \* Mahunarke

Pasulj, grašak, sočivo i soja su dozvoljeni zato što predstavljaju biljne izvore proteina i izvor biljnih vlakana, nesvarljivih materija višestruko korisnih za organizam. Mahunarke treba jesti najmanje jednom, još bolje tri puta nedeljno. Zbog veće kalorijske vrednosti, dozvoljena količina je 1/2 do 3/4 kg nedeljno.

### \* Jaja



Žumance je značajan izvor holesterola, dok belance ne sadrži masnoće, a izvor je esencijalnih aminokiselina.

Pritikinova dijeta preporučuje sedam belanaca nedeljno.

# dijeta

## \* Povrće

Sve vrste u neograničenim količinama (bar dva puta dnevno), pod uslovom da se jede presno ili kuvano. Krompir se može jesti svakodnevno. Dozvoljene su sve vrste semenki i zrnevlja, s tim što treba voditi računa o količini zbog veće kalorijske vrednosti.

## \* Voće

Preporučuje se do pet puta dnevno. Dnevno je dozvoljena čaša soka, ali bez šećera.

## \* Žitarice

Dozvoljeno je 5-6 kriški hleba i peciva; pirinač se može jesti svakodnevno, kao i mekinje, ječam, pahuljice od kukuruza, testenine ali bez dodatka šećera, masti, ulja i jaja. Prednost imaju raženi i crni hleb.

## \* Mlečni proizvodi

Dozvoljeni su samo obrano mleko i jogurt (1/4 l dnevno) te posni sir (30-50 g dnevno)

## \* Slatkiši

Sve vrste slatkiša, kao i šećer, med, džem, slatko, voćni sirupi, izričito su zabranjeni.



## \* Dodaci jelima

Dozvoljene su sve vrste začina. Majonez, kečap i sosovi nisu dozvoljeni. Upotrebu soli, zbog uzrokovanja visokog krvnog pritiska, treba svesti na minimum. Kad god je moguće so treba zameniti drugim začinom.

## \* Pića

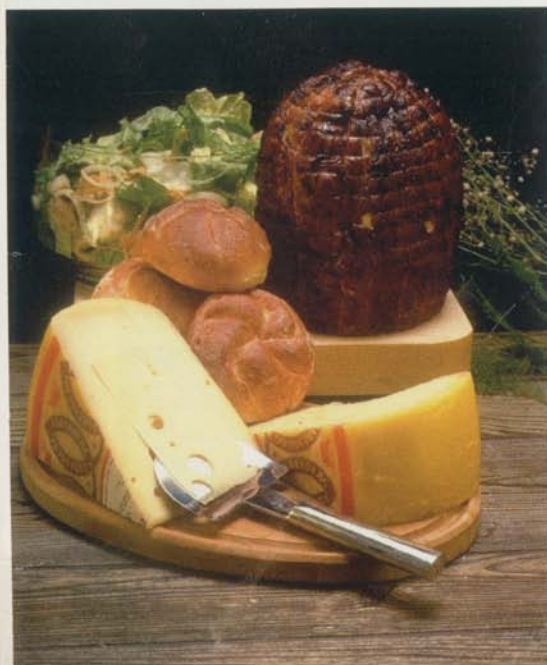
Dozvoljeni su mineralna voda i čaj. Alkohoolna i pića koja sadrže kofein (kafa, koka-kola) ne treba konzumirati.

## Pravila dijete

Da bi se Pritikinova dijeta pravilno sprovedila treba imati na umu još nekoliko pravila. Naime, jedite više puta dnevno da ne biste osetili glad jer u tom slučaju lako dolazi do gubitka motiva i odustajanja od dijete. Pogrešno je izostaviti neki od dnevnih obroka. Naprotiv, svaki dan treba predvideti tri obroka, i dva međuobroka koji mogu da sadrže kukuruzne pahuljice, salatu ili komad voća.

# Dijeta UN

Dijeta Ujedinjenih nacija, pored eliminisanja viška kilograma, uzrokuje promene u metabolizmu, što je garancija da se izgubljeni kilogrami neće vratiti



Dijeta traje 90 dana i za to vreme može da se izgubi od 18 do 25 kilograma. Ako želite da izgubite manji broj kilograma, možete da prekinete s dijetom, ali onda neće doći do promene u metabolizmu. Prvih desetak dana gotovo da nećete izgubiti nijedan kilogram, ali to ne znači da treba odustajati. Naime, nakon tog perioda kilogrami brzo počinju da se tope.

## Plan dijete

Dijeta uvek počinje proteinskim danom, a posle noćnog dana sledi proteinski dan. Redosled se ne sme menjati.

### \* Doručak

Tokom svih 90 dana za doručak se jede voće. Uvek se jede voće u paru. Npr. dve jabuke, dve kruške, dve narandže ili šaka sitnog voća.

### \* PRVI DAN - proteinski

**Ručak:** kuvano ili pečeno meso (2-3 šnicle), 1 parče hleba, salata u neograničenim količinama. Na kraju obroka popiti 2 dcl supe bez rezanaca. Umesto mesa možete uzeti 3 pečena ili barena jajeta. Mleko i sir mogu da se jedu samo ovaj dan.

**Večera:** isto što i za ručak samo bez supe.

Ukoliko ste za ručak jeli meso, jedite ga i za večeru, isto važi i za jaja. Ukoliko ste uz to uzeli sir, smanjite količinu mesa, tj. jaja za količinu dodatog sira.

### \* DRUGI DAN - skrobni

**Ručak:** pasulj, grašak, sočivo, pirinač ili krompir. Obavezno kuvano uz dodatak

začina (so, biber, vegeta, kečap, origano i sl.). Uz to pojesti 1 parče hleba i salatu.

**Večera:** Isto što i za ručak samo u manjoj količini. (Za ručak pun tanjir, a za večeru pola.)

### \* TREĆI DAN - Ugljenohidratni

**Ručak:** kuvano testo uz dodatak začina, pica samo sa kečapom ili bilo koje testo u količini kore za picu.

**Večera:** 2 manja parčeta torte ili 3-4 kolačića ili 3 kugle sladoleda.

Obavezno jedno rebro čokolade za kuvanje.

### \* ČETVRTI DAN - voćni

**Ručak i večera:** mešano voće

Tri puta za vreme trajanja dijeta, obično jednom mesečno, treba držati "vodeni dan", tokom koga se samo pije voda. Najbolje je da to uradite posle noćnog dana, a posle njega nastavlja se sa proteinskim danom.

Kafa i čaj mogu da se piju u neograničenim količinama, ali bez šećera.



### \* Bacite ostatke hrane

Bacajući ostatke kolača, torti i ostalih slatkih i slanijih đakonija iz frižidera eliminišete mogućnost unošenja suvišnih kalorija.

### \* Popravite rad srca

Većina žena može poboljšati rad srca za 5% veoma malim trudom, tvrde mnogi profesionalni treneri. Primera radi, ako normalno potrošite 350 kalorija za 45 minuta vežbanja, samo malo intenzivnijim naporom ćete potrošiti još 18 kalorija, odnosno oko 250 za mesec dana ako vežbate 3 puta nedeljno.

## Posle dijeta

Nakon 90 dana dijeta, možete se vratiti normalnom režimu ishrane, s tim što i narednih 90 dana za doručak treba da uzimate samo voće. Ako u naredna tri meseca izgubite još 3 kg znači da je došlo do promene u metabolizmu.

U slučaju da niste skinuli dovoljno kilograma, dijetu smete da ponovite tek nakon tri meseca.

Nakon mesec i po dana držanja dijeta trebalo bi da prekontrolišete krvnu sliku.

Svi koji su držali ovu dijetu izgubili su najmanje 10 kg, bez ikakvih zdravstvenih problema. Osobe koje pate od povišenog krvnog pritiska posle nekoliko dana nemaju potrebu za lekovima.

# Dijeta južne

Kao što i sam, pomalo neobičan naziv kaže, radi se o specifičnoj dijeti s "južne plaže", koju trenutno sprovodi veliki broj ljudi u SAD-u. Njen autor je poznat i vrlo cenjen kardiolog dr Artur Agatston

Dijeta je nastala na osnovu njegove knjige koja je pod istim naslovom objavljena 2003. godine, a prodana je u 8,7 miliona primeraka. Knjiga je, prema poznatoj listi New York Timesa, bila bestseller tačno 90 dana.

Dr Agatston kaže da ne treba izbegavati ni ugljene hidrate ni masti, već da treba odabrati prave ugljene hidrate i prave masti. Njegov stav je da svakodnevno treba jesti posno (krto) meso, celovite žitarice i lisnato povrće uz istovremeno izbegavanje rafinisane hrane koja je višestruko industrijski obrađena.

## Tri faze dijete

Dijeta južne obale podrazumeva 3 faze. U prvoj fazi, koja traje 2 nedelje, jede se normalno, i zapravo se uči kako savladati glad, kako odabrati prave namirnice, odnosno, kako izbeći one nezdrave. Glavni cilj prve faze jeste smanjeni unos ugljenih

hidrata, što znači izbegavanje hleba, peciva, testenine, itd. Preporučuje se nemasno živinsko meso, riba, belance, jezgrasto voće, povrće i malo ugljenih





# obale

hidrata niskog glikemijskog indeksa.

Mogući gubitak telesne težine je oko 4 kilograma.

U drugoj fazi, koja takođe traje 2 nedelje, postupno se uvode i tzv. zabranjene namirnice, a gubitak telesne težine se usporava, te iznosi oko 1 kg. U toj fazi pažnja je usmerena na povećani dnevni unos raznog voća i žitarica. Za to vreme telesna težina se smanjuje, a zatim nastupa treća faza, koja podrazumeva održavanje postignute težine uz čitav niz aktivnosti, što zapravo traje ceo život. Drugim rečima, sve se svodi na postupno odvikavanje od starih, te uvođenje novih prehrambenih navika. Budući da se ljudi hrane krajnje neuredno, ili najblaže rečeno, prilično neredovno, ova dijeta uspeva isključivo ako se striktno sprovodi.

## Posle dijete

Ostaje pitanje je šta se događa kasnije, kada se osoba vrati u svoje okruženje i suoči se sa starim navikama. Ako se može govoriti o nekakvoj tajni, može se reći da je dijeta Južne obale osmišljena tako da čoveka mentalno pripremi na ono što ga čeka, tj. na odricanje i kontrolu prehrambenih navika.

Ko prihvati nova pravila ponašanja, može trajno da reši problem gojaznosti, dok će za one koji dijetu sprovode kampanjski rezultat biti povratak na staro stanje.

### \* Pijte vodu

Ako dehidirate, vaš metabolizam se usporava za 2 do 3%. To možda ne zvuči mnogo ali za ženu od 70 kilograma to znači 30 kalorija na dan, a 900 mesečno. Sprečite dehidriranje tako što ćete piti bar 1,5 litara vode na dan.

### \* Sokove zamenite vodom

Da, stopostotni voćni sok je dobar za vas, ali je i kaloričan. Umesto čistog soka, pijte pola soka - pola vode i uštedete 50 kalorija dnevno, odnosno 1.500 mesečno.

### \* Udvostručite dijetalne prizvode

Udvostručite korišćenje dijetalnih proizvoda kao što su soja, dijetalni hleb, ovsene pahuljice... Dobićete osećaj sitosti a unosićete mnogo manje kalorija nego kad jedete visoko kaloričnu hranu.

### \* Odrecite se kaloričnih preliva

Svaki mesec unesete više od 3000 kalorija u različitim dodacima i prilozima. Samo majonez sadrži 200 kalorija a namazi na bazi meda sadrže od 50 do 70 kalorija (količina jednog namaza). Umesto kaloričnih koristite manje kalorične začine kao što su ljute papričice, limunov sok i slično.

### \* Pripazite šta jedete

Prosečan međuobrok sadrži oko 200 kalorija. Naravno, ako u njega uključite čokoladu i ostale slatkiše sadrži i više. Probajte da bar jedan obrok smanjite za 100 kalorija i uštedete 100 kalorija dnevno, odnosno 3.000 mesečno. Jela koja se preporučuju: sve vrste povrća, dijetalni hleb, nemasni puding, obrano mleko, sir parmezan.

# Stepenasta

U svetu, ova dijeta nosi naziv "trend-kost" ili odvojena ishrana. Tvorac je dr Hauard Hej, američki lekar, koji je ovu dijetu sačinio još dvadesetih godina prošlog veka

Sve namirnice su podeljene u tri grupe:

**A** - Ugljeni hidrati - testo, pirinač, žitarice, krompir, hleb, suvo voće, banane, sveže smokve i urme, svi zaslađivači...

**B** - Belančevine - meso, živina, riba, jaja, mleko, sirevi, voće, tofu-sir, prerađevine od mesa...

**C** - Neutralne namirnice - povrće, zelena salata, beli sir, ali s malim stepenom masnoće, dimljena riba...

Namirnice iz grupe A nikad se ne mešaju sa namirnicama iz grupe B, a i jedna i druga grupa se mešaju sa namirnicama grupe C!

## Prvi stepen

Dvodnevno pročišćavanje organizma, unošenje dovoljno vitamina, minerala i enzima. Rezultat je jedan kilogram manje!

**1. DAN** - Pet puta dnevno voće ili sveže napravljen voćni sok. Idealno voće: jabuke, kruške, ananas, kivi, dinja. Banana je zabranjena.

**2. DAN** - Pet puta dnevno salata, odnosno presno povrće ili pet puta dnevno obareno povrće. Izbegavajte ulje i so, začinite salatu mirođijom, peršunom ili drugim začinima.

## Niko nije bezgrešan

Ako ste dostigli željenu kilažu držite se pravila za trend-kost, odnosno ne mešajte belančevine i ugljene hidrate. Niko nije bezgrešan, pa kad pojedete tortu nakon ručka, sledeća dva dana držite prvi stepen ove dijete.

Svakoga dana se naizmenično menja jedan obrok ugljenih hidrata i jedan obrok belančevina. Beli sir uvek umutite sa malo kisele vode!

## Drugi stepen

U ovoj fazi koja traje pet dana izgubićete tri kilograma. Dnevno se unosi u organizam 650 kalorija.

**1. DAN** - Za doručak surutka sa jednom voćkom, za užinu 75 g posnog sira sa kašičicom peršuna. Za ručak pojedite ribu sa šargarepom i limunovim sokom, a za popodnevnu užinu dve sveže paprike. Uveče pojedite salatu od svežeg krastavca sa komadom obarene pastrmke.

# dijeta

**2. dan** - Ujutru pojedite komad prepečnog hleba sa nemasnim belim sirom i rotkvicama. Užina je 100 grama dinje, a ručak mešano, dinstano povrće sa obarenim pirinčem. Popodne jedan kivi, a uveče mešana salata sa dva režnja dimljene ribe.

**3. DAN** - Salata od dinje i ananasa sa malo posnog jogurta i dve kašičice soka od pomorandže. Užina je komad crnog hleba sa dva paradajza, a ručak pileće grudi (belo meso) sa dinstanim paradajzom i prazilukom. Popodne - jedna šargarepa i 50 g posnog jogurta. Večera - krompir salata sa zelenom salatom.

**4. DAN** - Ujutru surutka sa ispasiranim komadom dinje (125 g), a za užinu komad prepečnog hleba sa posnim sirom i 50 g svežeg krastavca. Za ručak skuvajte kromir, pojedite ga sa belim sirom i rukola salatam. Popodnevna užina - 100 g dinje. Večera je salata od mladog luka i sveže paprike, uz to komad kamember sira ili nekog drugog žutog sira, do 30 odsto masnoće.

**5. DAN** - Pomešati sir sa dve kašičice soka od pomorandže i malo džema od jagoda - to je doručak.

Užina je jedna presna keleraba, a ručak 100 g sinjskog filea sa nekoliko špargli i



jednim paradajzom. Popodne - jedan kivi, uveče tost sa šunkom, ne zaboravite da otklonite masni deo! Uz to 150 g dinje.

## \* Izbegavajte so

Ako jedete slano, slabije topite masnoću i izbacujete manje vode. U prodaji postoje



mešani začini sa malo soli ili so iz Mrtvog mora, koja sadrži jod.

## Treći stepen

Za sedam dana skinućete kilogram i po jer se dnevno unosi samo 1.000 kalorija. To je u stvari održavanje željene težine, više nego mršavljenje...

**1. DAN** - Komad hleba sa 30 g gorgonzole za doručak, užina - pola grejpfruta. Za ručak špageti sa sosom od paradajza, a za užinu jedna paprika i 30 g sira. Uveče pojedite ribu sa prazilukom.

**2. DAN** - Za doručak kajgana od dva jajeta! Užina je opet pola grejpfruta, a ručak pileći batak sa obarenom boranijom. Zelena salata za užinu, a salata od testa sa brokolijem za večeru.

**3. DAN** - Jedna zemička sa belim sirom i paradajzom za doručak, a 250

g šargarepe za užinu. Pekarski krompir sa paprikom i lukom, uz dodatak belog sira - to je ručak. Užina je jedna jabuka, a večera salata od špargli i narandža.

**4. DAN** - Ujutru mango sa voćnim jogurtom, za užinu jedan kivi, a za ručak jagnjeća šnicla na luku. Popodnevna užina je jedna paprika sa 30 g posnog sira. Večera: salata od krompira sa ribom.

**5. DAN** - Za doručak ovsene pahuljice, kojima možete dodati malo suvog grožđa. Užina je 150 g jagoda, ručak - riba sa dinstanom kelerabom. Popodnevna užina je jedna jabuka, a uveče hleb sa kamemberom.

**6. DAN** - Ujutru salata od ananasa i kivija. Pre podne pojedite jednu jabuku. Ručak: spanać sa obarenim pirinčem. Popodne komad tosta sa belim sirom. Uveče: kineska pileća salata sa sojasosom.

**7. DAN** - Ujutru banana sa švapskim sirom. Užina je jabuka, a za ručak rezanci sa dinstanom šargarepom. Popodne jedna šargarepa i 50 g sira. Uveče salata od povrća začinjena kari sosom.

## Mnogo tečnosti

Računajući sok i vodu trebalo bi dnevno da unesete tri litra tečnosti. Osim mineralne vode možete da pijete nezaslađeni zeleni ili crni čaj. Čaj od koprive i lipe pojačava izbacivanje tečnosti.

# Zelena dijeta

Kao što i sam naziv kaže, ova dijeta je namenjena svima onima koji ne konzumiraju meso, a želeli bi da se reše nekoliko kilograma viška

Ova dijeta je izuzetno zdrava jer je "bogata" voćem, povrćem i integralnim žitaricama koji predstavljaju izvor različitih vitamina i minerala. Ona podrazumeva unos hrane koja sadrži veliki procenat vode. Ineče, nutricionisti tvrde da je zdravije uzimanje hrane koja sadrži barem 70 posto vode, nego piti samu vodu. Ovakav način ishrane baziran na povrću i voću sa velikim sadržajem vlakana osloboda organizam od toksina i pomaže vam da se rešite suvišnih kilograma.

## Plan dijete

Ujutro: velika čaša voćnog soka

Do 12 sati: samo sveže voće

U podne: sveža salata, sveže povrće, tost od integralnog brašna ili supa

Glavni obrok: sok od svežeg povrća, krompir, kuvani pirinač, povrće.

Večera: Činija mešane salate

## Pravila dijete

Izuzetno je značajno pravilno kombinovati hranu jer se tako olakšava proces varenja.

Krompir se uvek jede sa drugim vrstama povrća, kuvanim ili svežim, u vidu salate ili variva.

Organizam se najefikasnije čisti ako jedete voće.

Voće nikada nemojte jesti sa nečim drugim niti odmah posle druge hrane - obavezno ga jedite na prazan stomak. Nakon voća treba sačekati barem 30 minuta pa tek onda uzeti drugu vrstu hrane. Voće može da se uzme tek 3

sata nakon krompira i pirinča.

Vodite računa da u toku jedne nedelje jedete različite vrste povrća (šargarepu, karfiol, krastavac, spanać, krompir, paradajz, kelj) jer ćete na taj način snabdeti organizam neophodnim amino-kiselinama.

Mleko nikada ne treba mešati sa drugom hranom, nego ga uzimati kao poseban obrok ili među obrok.

Sir se jede sa povrćem (uglavnom svežim). Gledajte da uglavnom jedete sir sa manjim procentom masti (švapski sir) a da izbegavate one topljene i tvrde.





# Mesečeva

Dakle, tog dana može da se "izgubi" i do 3 kilograma, a da to ne bude štetno za organizam. Jednodnevni post omogućava organizmu da se odmori, što doprinosi daljem jačanju njegovih odbrambenih sposobnosti.

Mesečeva dijeta nema loše posledice po telesne, fizičke i intelektualne sposobnosti. Gladovati jedan dan nije teško, naročito kada se zna kakav će rezultat biti na kraju, a pri tom nisu potrebni nikakvi lekovi za izbacivanje tečnosti.

## Dozvoljene namirnice

U toku dana trebalo bi popiti najmanje 2, a može i do 4 litra tečnosti (preporučljivo je da to bude voda, nikako zaslađeni čajevi ili gazirana pića). Mogu se piti i voćni sokovi, ali samo prirodni, bez ikakvih dodataka, dok su alkohol i mleko zabranjeni.

Ova dijeta nije preporučljiva za skidanje prevelike težine (telesne mase), ali jeste za njeno pravilno održavanje i jačanje organizma, kao i za podizanje odbrambenih sposobnosti organizma.

Mesečeva dijeta je u poslednje vreme jedna od najpopularnijih i o njoj se dosta govori. Osim što skida suvišne kilograme i čisti organizam od toksina, ova dijeta zasniva se na samo jednom pravilu: nije dopušteno ništa jesti 24 sata od prvog sata promene lunarne faze

To je zapravo "post" koji započinje određenog sata, u vreme Mesečeve mene i promene magnetnog polja na Zemlji (to traje 24 sata). U to vreme dolazi do pojačanog izlučivanja tečnosti koju organizam inače zadržava usled loše ili preobilne ishrane, ali i pojačanog stresa.

## Uputstva

Posvetite sebi malo vremena i pokušajte sledeće:

Kada Mesec opada, jedite hranu koju inače redovno uzimate i na koju ste navikli. U to vreme, za telo se ne "lepi"

# dijeta

hrana kao kada se Mesec nalazi u nekoj od ostalih faza.

Kada je Mesec raste, jedite manje nego uobičajeno, ili uzimajte manju količinu hrane na koju ste navikli.

Za vreme punog Meseca, telo najbolje koristi i prerađuje hranu, a za vreme mladog Meseca, najbolje se oslobada sala i različitih toksina. Bez radikalnih zahvata i na veoma jednostavan i "bezbolan" način, nakon nekoliko meseci možete steći vrlo korisno životno iskustvo koje će vas ispuniti pozitivnim raspoloženjem, većim samopouzdanjem i zadovoljstvom zbog boljeg psihofizičkog stanja. Pri tome, možete se uspešno rešiti barem onog "kritičnog dela" viška kilograma, bez imalo muke i štetnih posledica za organizam. Inače, ukoliko postite samo jedan dan u vreme mladog Meseca, možete sprečiti pojavu raznih bolesti. Naime, u to vreme je spremnost organizma da se oslobodi nagomilanih otrova i štetnih materija mnogo veća nego inače.

## \* Izbegavajte restorane

Ljudi koji jedu isključivo kući unose 300 kalorija manje od ljudi koji posećuju restorane - pokazuju najnovija istraživanja. Priznaćete da 9.000 kalorija mesečno nije mala cifra.

## \* Preskočite krofne

Obogaćena kremastim namazom ili pekmezom, samo jedna krofna vam

Na osnovu dosadašnjih rezultata - kada je reč o odvikavanju od pušenja ili alkohola, prekomernog jela ili konzumiranja prevelikih količina kafe - pokazalo se da su izgledi za uspeh mnogo bolji u ovoj Mesečevoj fazi nego inače. Tačnije, u fazi mladog Meseca, svi ovi "gubici" se mnogo lakše podnose.

## Mesečeve mene

Mlad Mesec - kada se Mesec nalazi između Zemlje i Sunca; posmatran sa Zemlje, on je nevidljiv. U kalendaru se prikazuje zatamnjenim krugom. Prva četvrt - kada osa Mesec-Zemlja formira pravi ugao sa osom Zemlja-Sunce. Prva četvrt ili polumesec nastupa 6 dana nakon novog meseca. U kalendaru je prikazan kao krug čija je leva polovina zatamnjena.

Pun Mesec - Zemlja se nalazi između Sunca i Meseca koji je potpuno osvetljen sunčevim svetlom. Pun Mesec se prikazuje nezatamnjenim krugom. Poslednja četvrt - položaj planeta je identičan kao u prvoj četvrti, ali se vidi leva strana Meseca. U kalendaru je prikazana krugom čija je desna polovina zatamnjena.

može doneti više od 400 kalorija. Umesto njih jedite tost sa margarinom od jogurta, nemasni sir ili krekeri od integralnog brašna i izgubićete 4.000 kalorija mesečno.

## \* Budite uporni

Svaki put kada preskočite parče torte ili neku čokoladicu uštedećete 180 do 200 kalorija.



# Hepatoprotek

Ova dijeta štiti vašu jetru, te se preporučuje svima koji imaju problema s jetrom (ciroza, hronični hepatitis, i druge bolesti)

Hepatoprotektivna dijeta podrazumeva ishranu bogatu:

- belančevinama (1 g / kg telesne težine ili oko 75 do 100 g dnevno),
- kalorijama (2000 do 2500 kcal na dan),
- ugljenim hidratima (300 do 400 na dan), i
- vitaminima A (ne u obliku karotena), B-grupe, C, D i K.

Hranu je potrebno rasporediti na veći broj malih obroka.

Termički obrađena hrana može biti kuvana, pečena u malo biljne masnoće, ili pirjana na laganoj vatri u malo ulja ili vode.

Izbegavajte pečenje u mnogo masnoće, ili prženje u dubokom ulju.

Izbegavajte industrijske i gazirane napitke, čak i guste sokove. Pijte vodu

(nemojte koristiti gaziranu mineralnu vodu), lagane biljne čajeve, sveže pripremljene sokove od voća i povrća. Strogo je zabranjena konzumacija bilo kakvih alkoholnih pića.

## Dozvoljena hrana

### \* Hleb i zamene

- cele žitarice (riža, pšenica, raž, zob, ječam, proso, heljda) i njihovi proizvodi (zobene i druge pahuljice, brašna od celog zrna, testenina, hleb),
- mahunarke (soja, slanutak, sočivo, grašak, pasulj),
- klice pšenice (sirove, pržene, sveže),
- namirnice rasporedite u više obroka dnevno,
- izbegavajte oljuštene žitarice i njihove proizvode.

### \* Mleko i zamene

- preporučuju se: neobrano mleko, mlečni proizvodi (acidofil, kefir, kiselo mleko, jogurt, mladi sir, mocarela)
- izbegavajte masne i tvrde sireve te masne pavlake,
- uzimajte najmanje 3 do 4 dcl mleka dnevno raspoređeno u barem dva obroka.





# aktivna dijeta

## \* Meso i zamene

- jedite nemasno meso, najbolje živinsko i ribu
- jaja (posebno žumance) nemojte jesti više od 3-4 komada nedeljno
- redovno jedite ribu i plodove mora, plavu ribu,
- izbegavajte konzervisane, dimljene i suve mesne prerađevine, kao i riblje prerađevine,
- meso pripremajte kuvano, pečeno ili pirjano na laganoj vatri, a ribu kuvanu ili pečenu.

## \* Povrće

Jedite sve vrste, raspoređeno u više obroka.

- Sledeće vrste povrća su posebno korisne: salate i slično povrće (cikorija, matovilac), karfiol, kelj, kupus, artičoka, grašak, pasulj, beli luk, praziluk, crni luk, keleraba, šargarepa, rotkvice, krompir, paprika, krastavac, patlidžan, paradajz, tikva, blitva, spanać,
- začini: bosiljak, anis, kurkuma, lovor (za kuvanje mahunarki), majčina dušica, origano, lišće peršuna i celera,
- ostalo: gljive

Povrće jedite sirovo, kuvano, pirjano ili lagano ukiseljeno. Izbegavajte industrijski konzervisano povrće.



## \* Voće

Jedite najmanje dva komada voća na dan, ili 2 porcije (kafene šoljice),

- Sledeće vrste voća su posebno korisne: ananas, banana, limun, narandža, mandarina, grejpfrut, šljive, breskve, kajsije, trešnje, jabuke, dunje, kruške, jagode, lešnici, bademi, borovnica, kesten, maslina, šipak, dinja.

## \* Masti

Hladno presovana ulja (maslinovo, suncokretovo, kukuruznih klica, tamno susamovo).

# Medicinska

Tajna ove dijete je u tome što se sagoreva više kalorija nego što se unose, a pri tom dolazi do detoksikacije organizma

Osnova ove dijete je supa koja se pravi od povrća. Ovo je, bolnička dijeta koja se primenjuje kod gojaznih srčanih bolesnika koji moraju da oslabe pre operacije, a da se pri tom ne budu malaksali i bezvoljni.

## Osnovna supa za sagorevanje masnoće

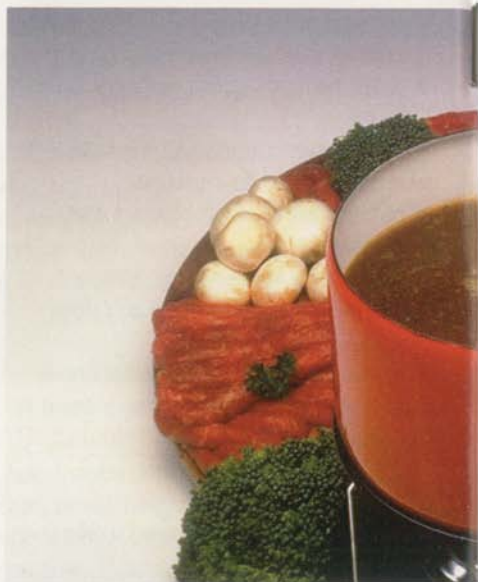
Sastojci: 6 velikih glavic luka, 1 do 2 velike konzerve paradajza, 1 velika glavica kupusa, 1 veza celera, 1 pakovanje gotove supe sa lukom. Začini: so, biber, kari, peršun i drugi začini.

Priprema: Povrće se iseče na male komade i prelije vodom. Prvo se 10 minuta kuva na visokoj temperaturi, a onda na manjoj sve dok povrće ne omekša. Ova supa se može jesti kada god poželite i koliko god želite jer ona ne sadrži kalorije. Što je više budete jeli više ćete gubiti na kilaži.

## Plan dijete

### \* Prvi dan dijete

Jede se svo voće osim banana. Pored voća jede se i supa, a od pića može da se konzumira nezaslađeni čaj, sok i voda.



### \* Drugi dan dijete

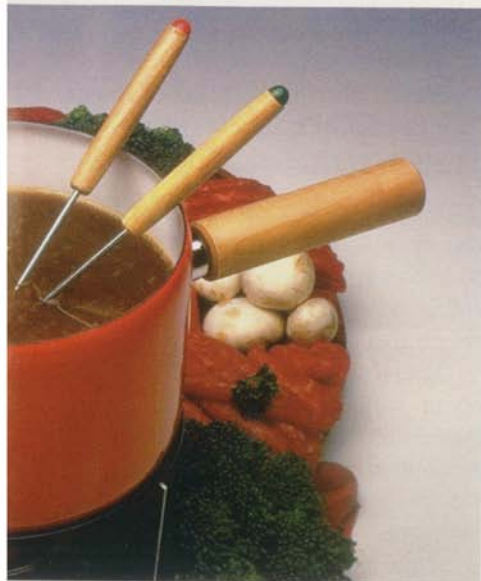
Jede se svo povrće, sveže i kuvano, ali treba se kloniti pasulja, graška i kukuruza. Jede se takođe i supa, a za večeru možete pojesti kuvani krompir sa maslacem. Drugog dana dijete se ne sme jesti voće.

### \* Treći dan dijete

Ovog dana se jede svo voće i povrće, sem kuvanog krompira. Supa je obavezna.

(Nakon tri dana dijete trebalo bi da izgubite 2-3 kg)

# dijeta



## \* Četvrti dan dijete

Jedu se banane i pije se obrano mleko. Može se pojesti do šest banana i, naravno, supa.

## \* Peti dan dijete

Junetina i paradajz. Možete pojesti od 300 do 600 g junetine i do 6 paradajza. Ovog dana bi trebalo da popijete tečnosti više nego inače, a supu samo jednom u toku dana.

## \* Šesti dan dijete

Junetina i povrće. Ovog dana možete pojesti dve ili tri šnicle sa raznim

povrćem, ali ne i kuvani krompir. Supa se podrazumeva.

## \* Sedmi dan dijete

Integralni pirinač, nezaslađeni voćni sok i supa.

## Zabranjena hrana

Tokom dijete ne sme da se jede pržena hrana, hleb i slatkiši. Onog dana kada je na jelovniku meso, umesto junetine možete jesti kuvanu ribu ili piletinu bez kože.

Ne sme se konzumirati alkohol, a količinu kafe treba svesti na minimum. Osobe koje su sprovodile ovu dijetu tvrde sa se oseća manja potreba za kofeinom nego inače.

## Rezultati dijete

Nakon sedam dana ove dijete izgubićete 4 - 6 kg, pod uslovom da ste se pridržavali plana. Ako ste izgubili više od 6 kg,

napravite pauzu od dva dana pre nego što nastavite sa dijetom.

Ova dijeta se može često sprovoditi, čak i ako ste pod nekom terapijom, jer poboljšava psihičko i fizičko stanje i umanjuje nervozu.



# Dijeta u 3 k

Ova dijeta, pored predloženog plana ishrane, podrazumeva 3 koraka. Prvi, i najvažniji, korak je čišćenje organizma od toksina, drugi je odvikavanje od slatkiša, a treći smanjenje količine masnoće pri pripremi hrane. Sama dijeta traje 3 nedelje, tokom kojih možete da skinete od 5 do 7 kilograma



Dakle, pre nego što pređete na dijetu u 3 koraka, odnosno pre nego što počnete da se pridržavate plana ishrane, treba da usvojite sledeće navike:

## 1. KORAK:

### Očistite organe filtere

Ako su želudac, jetra i bubrezi već prilično opterećeni neurednom i ne sasvim zdravom ishranom, prvo što treba da

uradite jeste da ih očistite od toksina, kako bi radili punom parom. To ne znači da treba samo da smanjite unos kalorija, već da morate da ispravite i određene navike. Evo osnovnih pravila:

✳ Ograničite upotrebu soli i so dodajte tek pri kraju kuvanja - tako će je jelo manje apsorbovati. Možete je delimično zameniti aromatičnim travama ili sasvim izbaciti i koristiti so s malo natrijuma.

✳ Birajte integralne namirnice: Nerafinisana testenina, hleb i pirinač bogati su balastnim materijama koje pospešuju rad creva, olakšavajući time izbacivanje otpadnih materija iz organizma.

✳ Jedite mnogo povrća jer ono sadrži mnogo tečnosti, minerala i antioksidantnih vitamina koji podstiču cirkulaciju. Sadrže i vlakna koja, osim što pomažu radu creva, drže pod kontrolom holesterol.

## 2. KORAK:

### Izbegavajte šećere

Izbacite slatkiše, jedite više svežeg voća: ukoliko se nekoliko dana budete

# oraka



pridržavali ovog pravila osećaćete se lakši. Ali, da biste brzo i delotvorno očistili organizam od toksina, birajte namirnice siromašne kalorijama, a bogate vodom.

## 3. KORAK:

### Smanjite količinu masnoće pri kuvanju

Ako mislite da će jelo biti bezukusno bez ulja ili maslaca, koristite maslinovo ulje, a meso pecite na roštilju ili u teflonskom tiganju.

### Plan dijete

\* Isti jelovnik možete ponavljati sve tri nedelje ili ga menjati, birajući između predloženih jela.

- \* Jelima možete dodati najviše pet kašičica ulja dnevno.
- \* Povrće možete jesti u neograničenim količinama.

### # SVAKI DAN

\* **Doručak:** nemasni jogurt, šoljica kafe bez kofeina, kriška integralnog hleba s malo marmelade

\* **Užina:** šoljica obranog mleka, ili čaša svežeg soka od narandže, ili dve kriške ananasa, ili dve kriške tosta s medom, ili manja banana

### # PONEDELJAK

**Ručak:** 70 g pirinča s uljem i parmezanom, 120 g ribe lista kuvane na pari, salata od šargarepe

**Večera:** tanjir pirea od povrća (200 g), 100 g nemasnog svežeg sira, salata od luka, boranije i kuvanog krompira

### # UTORAK

**Ručak:** 70 g integralnog pirinča s povrćem, 100 g pilećih prsa pečenih na roštilju, mešana salata začinjena s malo ulja

**Večera:** tanjir supe od povrća sa 20 g testenine, dva jajeta, tvrdo kuvana ili pečena u rerni, kriška integralnog hleba





### # SREDA

**Ručak:** 60 g integralne testenine sa umakom od graška i kašikom narendanog parmezana, zelena salata, voćna salata

**Večera:** supa od 200 g povrća s dve kašike kratke testenine, 150 g oslića pečenog na roštilju, kuvani spanać

### # ČETVRTAK

**Ručak:** porcija krompir pirea s umakom od paradajza, 60 g nemasnog svežeg sira, glavica kivanog kupusa začinenog uljem i peršunom

**Večera:** 150 g pečenih ćurećih prsa, kuvane tikvice, luk i boranija, integralno pecivo

### # PETAK

**Ručak:** 70 g integralne testenine s umakom od paprike, 100 g pečene teletine, zelena salata i šargarepa

**Večera:** tanjir pirea od povrća, 120 g kuvane ribe s jednim krompirom, salata od paradajza

### # SUBOTA

**Ručak:** činija salate (70 g) s mahunarkama (30 g suvih), mešano povrće pečeno u rerni, voćna salata

**Večera:** pica margarita ili vegetarijano, zelena salata, kugla voćnog sladoleda od limuna

## # NEDELJA

**Ručak:** 70 g rižota od integralnog pirinča i tikvica, tvrdo ili meko kuvano jaje, salata od kuvane boranije i luka

**Večera:** 150 g bifteka, integralni hleb, 2 artičoke pečene u rerni s belim lukom i peršunom

## Alternativna jela

### # Doručak

\* Čaša obranog mleka, dvopek od pirinča sa kašičicom meda, čaša soka od grejpfruta

\* Šoljica bele kafe, tri suva kekisa, komad voća

### # Ručak

\* 70 g pirinča sa spanaćem, sir mocarela, salata od radiča

\* 70 g testenine, riba kuvana na pari, salata od paradajza i komorača

\* 70 g ječma s mešanim povrćem, kuvano jaje, salata od šargarepe

\* 100 g raviola s umakom od paradajza, povrće s roštilja, dva kivija

\* 70 g pirinča s tikvicama, 100 g pilećih prsa s roštilja, salata od šargarepe

### # Večera

\* Supa od povrća s dve kašike pirinča, 150 g ribe pečene u foliji, blitva

\* 150 g pečene zečetine, integralno pecivo, kuvane tikvice, šargarepa i krompir

\* Omlet od dva jajeta, integralno pecivo, porcija kuvane boranije

\* Dva ražnjica od ćuretine i povrće pečeni na roštilju, integralno pecivo, tanjir karfiola kuvanog na pari

\* Tanjir pirea od povrća, kriška preprženog hleba, 120 g pilećine pečene s krompirima

### \* Kupujte mala pakovanja

Veća pakovanja čipsa su možda finansijski isplativija, ali će vam doneti suviše kilograme. Najverovatnije ćete pojesti više nego da ste kupili malo pakovanje. Zvuči glupo, ali mnoga istraživanja su pokazala da ljudi koji kupuju veća pakovanja pojedju više, odnosno unesu više kalorija.

### \* Počnite obrok supom

Mnoga istraživanja su pokazala da ljudi koji počnu obrok supom kasnije unesu manje kalorija. Zašto? Zato što supa stvara osećaj sitosti i nemate potrebe da se



prejedate. Pet dana večeru započnite supom i garantovano ćete se "spasiti" unosa 2.000 kalorija.

### \* Pijte zelene čajeve

Stručnjaci su utvrdili da 3 šolje zelenog čaja na dan sagorevaju 80 kalorija. Mesečno to iznosi 2.400 kalorija.

### \* Dijetalna pica

Eliminišite 1/2 kašike ulja prilikom pravljenja pice i izbeći ćete 20 kalorija za svako parče. Umesto šunke i kobasica koristite vegetarijanske sastojke (jaja, povrće) - to je još 100 kalorija manje po parčetu. Ukupno: 720 kalorija ako pojedete 6 parčadi za mesec dana.

# Kako da ostane

Jedite da biste živeli, ne živite da biste jeli! "L&Z" iznosi medicinske osnove pravilne ishrane koja će vam pomoći da sačuvate figuru koju ste stekli napornim dijetama ili vam je od boga data

**1** Dnevni bioritam ljudskog organizma obuhvata tri faze: od podneva do 2 sata idealno je vreme za jelo, od 20 časova do ranog jutra traje proces apsorpcije hranljivih materija, a od 4 ujutru do podneva eliminacija štetnih materija iz organizma. Ako našu ishranu prilagodimo ovom prirodnom ritmu, svome telu činimo veliku uslugu.

**2** U periodu eliminacije dobro je jesti voće jer je bogato vodom pa pomaže čišćenju organizma. Uz to, lako je varljivo pa nam ostavlja više energije za jutarnje i dnevne aktivnosti, a crevne resice, neopterećene varenjem, upijaju sve vitamine i minerale iz voća.

**3** Od voća do prvog konkretnog obroka treba da prođe od tridesetak (za laganije voće poput jabuka), do 45 minuta - za slađe voće poput banana i krušaka.

**4** Za ručak i večeru možemo da jedemo ono što volimo - ali ne bi trebalo da kombinujemo ugljene hidrate i belančevine. Naime, za razgradnju belančevina u želucu potrebna je kiselina, a za razgradnju ugljenih hidrata - baza. Ako ih jedemo istovremeno (npr. meso i krompir), trošimo više energije na probavu koja tada traje i

do osam sati. Loše svarena hrana potom ulazi u creva, gde trune, zbog čega se stvara neprijatan zadah. (Stari Kinezi su, na primer, po mirisu daha proveravali da li je čovek zdrav.)

**5** Dobro je ručak ili večeru početi supom jer ona daje osećaj sitosti. Ako je supa mesna ili riblja, trebalo bi je jesti bez testenine.

**6** Uz meso (preporučljivi su perad i riba), ali i uz testeninu, pirinač i krompir - najbolje je jesti povrće, jer se pravilno kombinovana hrana u želucu zadržava do četiri sata - upola kraće nego nepravilna kombinacija.

**7** Hleb se jede sa malo maslaca (najbolje biljnog - od susama, kikirikija, lešnika i sl). Margarin, ranije smatran zdravom zamenom za maslac, odnedavno se našao na crnoj listi nepoželjnih namirnica.

**8** Kombinacija dva različita ugljena hidrata, hleba i pekmeza ili hleba i meda, te graška i pirinča ili testenine i graška, dopuštena je samo onima koji nemaju višak kilograma.

**9** Večera neka bude do 19 časova, jer tada počinje proces apsorpcije koji ne valja ometati.



# te vitki?

**10** Želite li tokom popodneva ili večeri da pojedete voće, neka od obroka prođu barem tri, a ako ste jeli meso, četiri sata. Nakon nepravilne kombinacije treba da prođe barem osam sati.

**11** Napade gladi nakon 20 časova rešavajte pirinčem skuvanim na vodi, kuvanim krompirom ili voćem. Izaberite!

**12** Tokom obroka nije preporučljivo piti vodu jer njome razređujemo želudačne sokove, što ometa proces varenja. Čašu vode možemo da popijemo nakon obroka.

**13** Jednom nedeljno dobro je pročistiti organizam hranom koja sadrži visok procenat vode. S obzirom na to da sedamdeset posto tela čini voda, takva hrana je izuzetno korisna. Dakle, izaberemo jednu vrstu voća i jedemo ga koliko god želimo! Možemo da pijemo i sokove od te vrste voća, ali nezaslađene.

**14** Izbegavajte da postite pijuci samo vodu jer ona ne sadrži vitamine, kao što je to slučaj sa voćnim sokovima. Uzimanjem preteranih količina vode telo gubi elektrolite, što rezultira suvom kožom, umorom, padom energije, vrtoglavicama.

**15** Nipošto nemojte da mršavite uz pomoć diuretika ili laksativa. Sredstva za ubrzavanje metabolizma



## Ne brojite kalorije

To je zamorno i to ste valjda obavili u periodu "glavne dijete".

remete srčani ritam, a sredstva protiv gladi sadrže amfetamine, što može da vas odvede u zavisnost i depresiju.

**16** Seks vas može osloboditi suvišnih kilograma i kalorija kao i svaka druga fizička aktivnost.

**17** Morate da se bavite sportom: a bitno je da vas to raduje.

**18** Ukoliko "zgrešite", nema razloga za očaj - već sutra ćete jesti samo voće i povrće.

**19** Ne opterećujte druge svojim stilom života. Ako vas ponude pršutom i sirom, nemojte svima objašnjavati zbog čega se to ne sme jesti sa hlebom. Ćutite i jedite: već sledeći dan bićete disciplinovani i ispravićete grešku.

**20** S vremena na vreme se izmerite kako biste kilograme ipak držali pod kontrolom.

EXTRA DIJETA

# Slatka dijeta



Zanimljiva dijeta bazirana na velikom unosu banana savršena je za one koje ne mogu da se odreknu slatkiša

**1. DAN - za doručak:** tvrdo kuvano jaje s limunom i musli s bananom;  
**za ručak:** rižoto sa sirom i voćna salata od banana i jabuka

**za večeru:** salata od pasulja i voćna salata od banana i ananasa

**2. DAN - za doručak:** frape od banane s jogurtom

**za ručak:** testenina sa sirom i pržene banane

**za večeru:** supa od pirinča i celera, teleća šnicla, čaša vina i jedna banana

**3. DAN - za doručak:** čaša mleka i banana

**za ručak:** pržena riba i karfiol, šejk od banane

**za večeru:** supa od povrća ili riblja čorba, pohovane tikvice, banana

**4. DAN - za doručak:** banana s muslijem i mlekom ili gustim voćnim sokom, čaša mleka, meko kuvano jaje  
**za ručak:** rižoto i zelena salata te puding od banane

**za večeru:** čureći medaljoni na žaru, pasta s tikvicama i voćna salata od banana

**5. DAN - za doručak:** čaša mleka, jedna banana

**za ručak:** rižoto s povrćem, kuvana pileтина, salata od kupusa

**za večeru:** voćni kup od banane

**6. DAN - za doručak:** jogurt, dva keksa ili dve kriške integralnog hleba i jedna banana

**za ručak:** 50 grama pršuta, omlet, banana

**za večeru:** dinstani šampinjoni

**7. DAN - za doručak:** meko kuvano jaje i šejk od banane s jogurtom od banana

**za ručak:** supa s tortelinima, zelena salata i banana split

**za večeru:** rižoto s jetricom i mešano kuvano povrće

## SASTAV I KALORIJE

U 100 g banana (jedna banana srednje veličine) kriju se 92 kalorije. Banane su odličan izvor vitamina C, vlakana i kalijuma, a bogate su i beta-karotenom. Samo jedna banana zadovoljiće 16 % dnevnih potreba za vlaknima nužnim za dobru probavu, te 15 % dnevnih potreba za vitaminom C. Sa jednom bananom uneli ste 11 % dnevnih potreba za kalijumom. Pored toga, ovo voće sadrži i mnogo fosfora, magnezijuma i fluora.