

## ΔΙΑΙΤΑ ΤΡΙΩΝ ΗΜΕΡΩΝ – ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

Το συγκεκριμένο διατροφικό πλάνο, μπορεί με αυτές τις αντικαταστάσεις να μετατραπεί σε δίαιτα χωρίς γλουτένη ή χωρίς λακτόζη ή σε δίαιτα για vegetarians. Μπορείτε απλά να αλλάξετε τροφές που δεν σας αρέσουν. Αυτό το αφήνω σε εσάς.



Αν δεν την έχετε ήδη κατεβάσει, κάντε κλικ εδώ:

<https://www.arxizodiaita.gr/files/diaita3imeron.pdf>

Φροντίστε επίσης να διαβάσετε όλες τις πληροφορίες στο κεντρικό άρθρο μου που αφορά την συγκεκριμένη δίαιτα εδώ:

<https://www.arxizodiaita.gr/link-love-10-diaita-3-imeron/>

Εγώ την δοκίμασα σε συνδυασμό με λίγη άσκηση και ένα χάπι αδυνατίσματος που χρησιμοποίησα κυρίως για να μου κόψει την όρεξη και την πείνα. Έχασα 3,5 κιλά την πρώτη εβδομάδα, χωρίς να αλλάξω το παραμικρό. Η αλήθεια είναι ότι επειδή είμαι άντρας χάνω βάρος πιο εύκολα, ειδικά αν έχω πάρει λιποδιαλύτες.

Μπορείτε να τα καταφέρετε κι εσείς, αρκεί να πειθαρχήσετε στο πρόγραμμα και να έχετε πίστη στον εαυτό σας. Θα κάνετε την προσπάθεια σας για την επόμενη εβδομάδα και ύστερα θα αξιολογήστε τα αποτελέσματα.

Έχω ετοιμάσει έναν αναλυτικότερο οδηγό, για να συνεχίσετε να χάνετε βάρος μετά από τις επτά καθοριστικές ημέρες. Σας δείχνω επίσης, πώς να συνεχίσετε να τρώτε, ώστε να εκμεταλλευτείτε την ώθηση που θα έχετε πάρει στο κάψιμο λίπους.

[\(https://www.arxizodiaita.gr/link-love-10-diaita-3-imeron/\)](https://www.arxizodiaita.gr/link-love-10-diaita-3-imeron/)

Προτείνω επίσης να διαβάσετε τον οδηγό για αδυνάτισμα που έχω δημοσιεύσει εδώ:

<https://www.arxizodiaita.gr/adinatisma-3-sigoura-vimata/>

Έχει μια πληθώρα πληροφοριών, που θα σας βοηθήσουν να περάσετε την διαχείριση του βάρους σας σε άλλο επίπεδο!

Πριν ξεκινήσουμε με τις αντικαταστάσεις, θέλω να θυμάστε ότι:

- Δεν είμαι διατροφολόγος ή διαιτολόγος. Η δίαιτα προτάθηκε πρώτη φορά από το MedicalDaily.com και στην συνέχεια κυκλοφόρησαν πολλές πληροφορίες για αυτήν σε καταξιωμένες ιστοσελίδες. Όσα θα διαβάσετε στο άρθρο, στο πλάνο ή στις αντικαταστάσεις, στηρίζονται σε έρευνα που έχω κάνει, καθώς και στη προσωπική μου εμπειρία, αφού την δοκίμασα ο ίδιος.
- Η δίαιτα (σύμφωνα με τους δημιουργούς της) μπορεί να ακολουθηθεί ακριβώς όπως είναι από γυναίκες και από άντρες. Απλά στην περίπτωση των αντρών, προσθέτουμε 100 θερμίδες την ημέρα κυρίως σε πρωτεϊνούχες τροφές (στα κρέατα της δίαιτας και τα γαλακτοκομικά).

Στις αλλαγές που θα κάνετε, πρόσεξε τις θερμίδες της επιλογής σας και όχι την ποσότητα! Για παράδειγμα, τα 100 γραμμάρια cheddar έχουν τις ίδιες θερμίδες με 400 γραμμάρια τυρί cottage.

Στο εκτυπώσιμο αρχείο που δημοσίευσα, γράφω πόσες θερμίδες πρέπει να τρως την ημέρα. Απλά έχε τον νου σου και διάβαζε λίγο τις πληροφορίες στις συσκευασίες των προϊόντων. Αν δεν κάνεις πολλές αλλαγές στο πρόγραμμα, δεν θα χρειαστεί να αφιερώσεις επιπλέον χρόνο.

# Αντικαταστάσεις Τροφών Για Την Δίαιτα 3 Ημερών

## Καφές

Εχω ήδη προτείνει ως εναλλακτική επιλογή το τσάι. Το πράσινο είναι η καλύτερη επιλογή. Μην προσθέτετε γάλα ή ζάχαρη και όλα θα πάνε καλά.

Θα μπορούσατε να αντικαταστήσετε με μια ζεστή σοκολάτα χωρίς ζάχαρη (προσέξτε το αυτό γιατί πάντα υπάρχει κάπου κρυμμένη ζάχαρη). Θα σου δώσει λίγη καφεΐνη, όμως όχι όσο ο καφές ή το τσάι.

## Γκρέιπφρουτ

Μπορεί να μην σας αρέσει η γεύση του. Μπορεί να μην στο επιτρέπει ο γιατρός σε κάποιες θεραπείες. Είναι επίσης και λίγο δύσκολο να το βρείτε στην ελληνική αγορά. Όπως και να έχει, καταλαβαίνω ότι το γκρέιπφρουτ είναι η πρώτη επιλογή που πιθανόν θα θελήσετε να αντικαταστήσετε.

Μην το αλλάξετε με πορτοκάλια! Δεν δίνουν τα ίδια αποτελέσματα στην συγκεκριμένη δίαιτα. Θα σας χαλάσουν το πρόγραμμα. Υπάρχει μια παράξενη επιλογή που λειτουργεί παρόμοια στον οργανισμό σας.

Ρίξτε μισό κουταλάκι του γλυκού μαγειρική σόδα σε ένα ποτήρι νερό και ανακάτεψε το καλά. Πίνετε αυτό ρόγημα κάθε φορά που η δίαιτα σας δίνει γκρέιπφρουτ.

Θα αναρωτιέστε πώς γίνεται να σε βοηθήσει η σόδα στο αδυνάτισμα...

Έχει να κάνει με τα επίπεδα του pH στο σώμα σας, τα οποία μπορεί να είναι είτε αλκαλικά είτε όξινα. Σε ένα όξινο περιβάλλον, το λίπος μπορεί και κυριεύει τα κύτταρα σας. Οι «αλκαλικές» τροφές λοιπόν, ισορροπούν το pH σας και σας βοηθούν να διώξετε αυτό το περιττό λίπος από επάνω σας.

Σωστά καταλάβατε... Το γκρέιπφρουτ και/ή η μαγειρική σόδα δημιουργούν αλκαλικές συνθήκες ώστε να μπορείτε να καίτε λίπος πιο γρήγορα.

Εναλλακτικά, μπορείτε να στύψετε το φρούτο και να προσθέσετε λίγη Στέβια, ώστε να το γλυκάνετε και να πίνεται πιο εύκολα.

## **Φυστικοβούτυρο**

Συνήθως το αποφεύγουμε λόγω κάποιας αλλεργίας, ή επειδή είναι μια από τις ακριβότερες τροφές που περιλαμβάνει η δίαιτα. Αν δεν το έχετε δοκιμάσει... Χάνετε!

Θέλω να επιμείνω λίγο στην χρήση του. Αν δεν έχετε αλλεργία, καλύτερα να το αφήσετε στην δίαιτα σας. Είναι πολύ νόστιμο και παίζει σημαντικό ρόλο στα αποτελέσματα σας.

Μπορείτε παρόλα αυτά να το αντικαταστήσετε με βούτυρο από αμύγδαλο (αυτό και αν είναι ακριβό και σιγά μην το βρείτε) ή με 2 κουταλιές καθαρισμένους ηλιόσπορους. Τους βρίσκετε εύκολα σε καταστήματα που πουλάνε ξηρούς καρπούς.

## **Τόνος**

Μιας και μιλάμε για ακριβές αγορές, ο τόνος είναι η δεύτερη επιλογή της δίαιτας που κοστίζει λίγο παραπάνω. Εδώ τα πράγματα είναι πολύ πιο εύκολα. Ευτυχώς!

Μπορείτε πολύ απλά να αντικαταστήσετε τον τόνο με κοτόπουλο ή γενικότερα με άπαχα κρέατα. Πρόσεξε λίγο όμως τις ποσότητες σας, για να μην χάσετε τον έλεγχο των θερμίδων. Το ψάρι είναι μια πολύ καλή επιλογή.

Αν είστε vegetarian μπορείτε να αντικαταστήσετε τον τόνο με cottage τυρί ή αμύγδαλα. Μπορείτε να δοκιμάσετε και με φιστίκια. Έχουν πάνω κάτω το ίδιο αποτέλεσμα.

## Κρέας

Δεν βλέπω κάποιο λόγο για αλλαγές εδώ. Μπορείτε να διαλέξετε όποιο κρέας σας αρέσει. Η δίαιτα δεν σας περιορίζει σε αυτό.

Αν είσαστε vegetarian, η καλύτερη επιλογή είναι οι φακές. Μπορείτε εναλλακτικά να το αντικαταστήσετε με κάποιο άλλο όσπριο που σας αρέσει. Ταμανιτάρια Portobello είναι μια επίσης πολύ καλή επιλογή.

## Αυγά

Είναι η πιο πλήρης τροφή που μπορείτε να φάτε. Μπορείτε εύκολα όμως να αντικαταστήσετε ένα αυγό με ένα ποτήρι γάλα,  $\frac{1}{4}$  της κούπας ξηρούς καρπούς, δυο λωρίδες μπέικον ή μια φτερούγα κοτόπουλου.

## Ψωμί Τοστ

Εντάξει. Μπορείτε απλά να το αλλάξετε με μια φέτα κανονικό ψωμί από τον φούρνο. Αν είναι πολύσπορο ή ολικής αλέσεως, έχετε bonus οφέλη.

Εναλλακτικά μπορείτε να το αντικαταστήσετε με  $\frac{1}{8}$  της κούπας ηλιόσπορους,  $\frac{1}{2}$  της κούπας δημητριακά ολικής αλέσεως, μισή μπάρα πρωτεΐνης ή  $\frac{1}{4}$  της κούπας γιαούρτι.

Θα μπορούσατε να δοκιμάσετε την αλλαγή με 2 ρυζογκοφρέτες. Δεν μου αρέσουν καθόλου, αλλά εσείς ίσως να της βρείτε αρκετά νόστιμες.

## Μπανάνες

Μπορείτε να αντικαταστήσετε μισή μπανάνα με 1 βερίκοκο. Την αλλάζετε επίσης με σταφύλια ή δαμάσκηνα, αρκεί και πάλι να μην χάσετε τον έλεγχο στις θερμίδες σας.

## **Φασολάκια**

Αν δεν σας αρέσουν, σας καταλαβαίνω. Εχουμε πολλές επιλογές όμως. Μην σας ανησυχεί αυτό. Αλλάξτε τα με οποιοδήποτε πράσινο λαχανικό. Το μαρούλι και το σπανάκι είναι οι καλύτερες επιλογές. Οι ντομάτες μπορούν να δουλέψουν το ίδιο καλά, όμως... Να θυμάστε τις θερμίδες.

## **Καρότα**

Αλλάξτε τα με σέλινο, κολοκύθι, παντζάρια ή πιπεριές.

## **Μπρόκολο**

Το αλλάζετε εύκολα με κάποιο από τα άλλα σταυρανθή λαχανικά. Πρώτη επιλογή σας μπορεί να είναι το κουνουπίδι ή τα λαχανάκια Βρυξελλών. Στην συνέχεια επιλέγετε ανάμεσα σε πράσινα λαχανικά όπως το σπανάκι ή τα σπαράγγια.

## **Τυρί Cheddar**

Το cottage cheese είναι μια πολύ καλή εναλλακτική επιλογή. Αν έχετε πρόβλημα με τα γαλακτοκομικά, βάλτε στην δίαιτα αυγά ή ζαμπόν μπούτι.

Μπορείτε με λίγη καλή προσπάθεια, να βρείτε γάλα σόγιας (ή και τυρί σόγιας) ή απλά να το αντικαταστήσετε με λάχανο.

## **Τυρί Cottage**

Είναι καθιερωμένο πλέον στις δίαιτες, επειδή έχει πολύ λίγα λιπαρά και ελάχιστο αλάτι. Το αλλάζετε εύκολα όμως με ένα γιαουρτάκι, αυγά ή ζαμπόν μπούτι. Μπορείτε εναλλακτικά να επιλέξετε το cheddar ή κάποιο άλλο τυρί με λίγα λιπαρά.

## Κρακεράκια

Στην απίθανη περίπτωση που δεν σας αρέσουν, αλλάξτε τα με ρυζογκοφρέτες. Αν προσέξετε τις θερμίδες, θα είσατε μια χαρά.

## Παγωτό

Σκέφτηκα να μην σας κάνω τη χάρη. Να μην δώσω εναλλακτικές επιλογές. Δεν πειράζει όμως. Αν τυχόν δεν σας αρέσει να τρώτε παγωτό... Αλλάξτε το με μια κούπα γιαούρτι με γεύση φρούτου ή με χυμό μήλο. Τι να πω... Είναι δυνατόν να θέλετε να αντικαταστήσετε το παγωτό!;

Κλείνοντας...

Για άλλη μια φορά θέλω να προτείνω να διαβάσετε τον πλήρη οδηγό για αδυνάτισμα που έχω δημοσιεύσει εδώ:

<https://www.arxizodiaita.gr/adinatisma-3-sigoura-vimata/>

Η δίαιτα και οι αντικαταστάσεις της, μπορούν να σας δώσουν μια πάρα πολύ καλή εκκίνηση. Όμως για να χάσετε βάρος χωρίς να βλάψετε την υγεία σας και για να έχετε αποτελέσματα σε βάθος χρόνου, θα πρέπει να συνεχίσετε με κάτι πιο ασφαλές.



**Να προσέχετε τον εαυτό σας. Καλή συνέχεια! Γιώργος**