



ΔΙΑΙΤΑ 3 ΗΜΕΡΩΝ

ΑΠΟ ΤΟ ARXIZODIAITA.GR

Όπως παρουσιάστηκε στο
MedicalDaily.com

Απώλεια βάρους μέχρι και 2,5 κιλά την πρώτη εβδομάδα. Μπορείτε να τρώτε αλλαντικά και παγωτό!

ΗΜΕΡΑ #1 (1400 ΘΕΡΜΙΔΕΣ)

Πρωινό

1/2 γκρέιπφρουτ
1 φέτα ψωμί τοστ
2 κ.σ. φυστικοβούτυρο
1 φλ. καφέ ή τσάι (με καφεΐνη)

Μεσημεριανό

1/2 κούπα τόνος
1 φέτα ψωμί τοστ
1 φλ. καφέ ή τσάι (με καφεΐνη)

Βραδινό

85γρ. κρέας επιλογής σας
1 κούπα φασολάκια πράσινα
1/2 μπανάνα
1 μικρό μήλο
1 φλ. παγωτό βανίλια

ΗΜΕΡΑ #2 (1200 ΘΕΡΜΙΔΕΣ)

Πρωινό

1 αυγό
1 φέτα ψωμί τοστ
1/2 μπανάνα

Μεσημεριανό

1 φλ. cottage cheese
1 βραστό αυγό
5 κρακεράκια

Βραδινό

2 λουκάνικα (τύπου hot dog)
1 φλ. μπρόκολο
1/2 φλ. καρότο
1/2 μπανάνα
1/2 φλ. παγωτό βανίλια

ΗΜΕΡΑ #3 (1100 ΘΕΡΜΙΔΕΣ)

Πρωινό

5 κρακεράκια
1 φέτα τυρί τσένταρ
1 μικρό μήλο

Μεσημεριανό

1 βραστό αυγό
1 φέτα ψωμί τοστ

Βραδινό

1φλ. τόνος
1/2 μπανάνα
1 φλ. παγωτό βανίλια

ΛΙΣΤΑ ΓΙΑ ΨΩΝΙΑ

Μαύρο Τσάι - 1,80
1 Γκρέιπφρουτ - 0,30
2 Μπανάνες - 0,50
2 Μήλα - 0,50
Ψωμί Τοστ Πολύσπορο 380gr - 1,50
Φυστικοβούτυρο - 4,00
Αυγά - 1,50
3 τεμ. τόνος σε νερό - 5,30
Λουκάνικα hot dog - 2,00
1 Χοιρινή Μπριζόλα - 1,00
Φασολάκια Κατεψυγμένα - 2,00
Μπρόκολο - 0,50
Καρότα - 0,50
Κρακεράκια - 1,20
Τυρί Cottage - 1,80
Παγωτό Βανίλια - 1,50

ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΚΟΣΤΟΣ ΠΕΡΙΠΟΥ €25

ΗΜΕΡΕΣ #4 ΕΩΣ ΚΑΙ #7

Οι υπόλοιπες ημέρες μέχρι το τέλος της εβδομάδας είναι πιο χαλαρές και βασικός τους στόχος είναι να κρατήσετε τις θερμίδες σας κάτω από 1500 την ημέρα. Μπορείτε να τρώτε ό,τι θέλετε, αρκεί να μην ξεπεράσετε αυτό το όριο και να κάνετε υγιεινές επιλογές.

Αν έχετε ευαισθησία ή αλλεργία σε κάποιες τροφές, μπορείτε να κάνετε αντικαταστάσεις ακόμα και στις πρώτες ημέρες της διαίτας. Αν για παράδειγμα έχετε αλλεργία στα φιστίκια, μπορείτε να αντικαταστήσετε το φυστικοβούτυρο με βούτυρο αμυγδαλού. Αν είσαστε vegetarian, μπορείτε να αντικαταστήσετε τον τόνο με αμύγδαλα.

➡ Αν δώσατε το email σας στο ArxizoDiaita.gr για να κατεβάσετε αυτή την διαίτα, θα σας στείλω μέσα σε 24 ώρες αναλυτικό οδηγό με αντικαταστάσεις για την διαίτα των τριών ημερών!