
Σούπερ φρουτοδίαιτα για γρήγορη απώλεια βάρους

Τα φρούτα και τα λαχανικά πρέπει να υπάρχουν καθημερινά στη διατροφή μας σε αυξημένη ποσότητα, με μοναδική εξαίρεση άτομα με συγκεκριμένα προβλήματα υγείας, όπως π.χ. με σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου ή σακχαρώδη διαβήτη, τα οποία επιβάλλεται να εφαρμόζουν τις ιδιαίτερες συμβουλές του γιατρού τους.

Ωστόσο, **επειδή τα φρούτα περιέχουν πολλά σάκχαρα** (γλυκόζη, φρουκτόζη), είναι απολύτως απαραίτητο η μεγαλύτερη κατανάλωσή τους να εντάσσεται σε ένα ποικίλο θρεπτικό διαιτολόγιο, να γίνεται χωρίς υπερβολές και να συνδυάζεται με ένα σωματικά πιο δραστήριο τρόπο ζωής, ώστε να χρησιμοποιούνται για την άμεση παροχή ενέργειας και να μην αποθηκεύονται.

Η υπερβολικά υψηλή πρόσληψη απλών σακχάρων μπορεί να προκαλέσει διαταραχές στο μεταβολισμό του σακχάρου και των λιπιδίων του αίματος, αύξηση του σωματικού λίπους και προβλήματα στο ήπαρ.

Ακολούθησε τη φρουτοδίαιτα για 1-2 βδομάδες και κατόπιν, αν θέλεις, κατά περιόδους, π.χ. όταν νιώθεις ότι χρειάζεσαι μια διατροφική αποτοξίνωση ή μια περαιτέρω ενίσχυση του οργανισμού σου.

Όσο πιο συνεπής είσαι στην εφαρμογή της τόσο ευρύτερα θα είναι τα θετικά της αποτελέσματα. Μετά τη διακοπή της, μην αυξάνεις απότομα την κατανάλωση ζωικών τροφίμων, πολύ επεξεργασμένων προϊόντων και πρόχειρων φαγητών.

Συνέχισε να τρως πιο πολλά φυτικά τρόφιμα, τα περισσότερα εκ των οποίων ωμά ή ήπια μαγειρεμένα στον ατμό. Και μην ξεχνάς ότι είναι βασικό να καταναλώνεις καθημερινά αρκετά φρούτα και λαχανικά διαφόρων χρωμάτων.

Οι αλλαγές σε παγιωμένες διατροφικές συνήθειες και η εφαρμογή οποιουδήποτε μη εξατομικευμένου διαιτολογίου πρέπει να τυγχάνουν της γνώσης και της έγκρισης του προσωπικού σου γιατρού, ιδίως δε εάν έχεις πρόβλημα υγείας ή υποβάλλεσαι σε φαρμακευτική αγωγή.

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ
Πρωινό	Φρουτοσαλάτα με καρπούζι, πεπόνι, καρυδόψιχα και σουσάμι	Βρεγμένο κρίθινο παξιμάδι με ντομάτα, τυρί φέτα, ελαιόλαδο, ρίγανη και ελιές	Φρουτοσαλάτα με καρπούζι, πεπόνι, ροδάκινο και ξηρούς καρπούς	Χυλός από πλιγούρι ή νιφάδες βρόμης με σταφίδες, μπανάνα, αμύγδαλα και κανέλα
Ενδιάμεσο	Κεράσια	Πεπόνι	Βερίκοκα	Κεράσια
Μεσημεριανό	Τουρλού διαφόρων λαχανικών (π.χ. αρακάς, φασολάκια, μαρούλι, καλαμπόκι, καρότο κ.ά.) με ελαιόλαδο	Πατατοσαλάτα με πατάτες, κρεμμύδι, κρεμμυδάκια, άνηθο, μαϊντανό, πιπέρι, ελαιόλαδο και χυμό λεμονιού	Πιπεριά και κολοκυθάκι γεμισμένα με ρύζι ή πλιγούρι, μαϊντανό, ντομάτα και ελαιόλαδο	Σαλάτα με μαρούλι, ντομάτα, αγγουράκι, πιπεριές, καλαμπόκι, προαιρετικά λίγο στήθος κοτόπουλου και σάλτσα γιαουρτιού
Σνακ	Smoothie με γιαούρτι, φράουλες, πεπόνι και βανίλια	Milkshake με γάλα, μπανάνα και κανέλα	Smoothie με γιαούρτι, πεπόνι, καρπούζι και ροδάκινο	Milkshake με γάλα, πεπόνι, ροδάκινο και βανίλια
Βραδινό	Χωριάτικη σαλάτα με ποικιλία λαχανικών, τυρί φέτα, ελιές και ελαιόλαδο	Σαλάτα με ντομάτα, κρεμμύδι, πιπεριές (πράσινες, κόκκινες, κίτρινες), αβγό βραστό, ρίγανη και ελαιόλαδο	Πιπεριά γεμιστή (από το μεσημέρι) και γαριδόψιχα βρασμένη (προαιρετικά περιχυμένη με σάλτσα τυριού φέτας, κόκκινης πιπεριάς και γιαουρτιού)	Ντοματόσουπα με φρέσκια ντομάτα, ζυμαρικά (π.χ. αστράκια) και τυρί φέτα θρυμματισμένη
Σημειώσεις	<i>Χρησιμοποίησε εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο ή, εναλλακτικά, αρωματισμένο ελαιόλαδο, αγουρέλαιο, λινέλαιο ψυχρής έκθλιψης, λάδι από καρύδια, αβοκαντέλαιο ή συνδυασμό τους</i>	<i>Τρώγε αναλόγως των αναγκών σου, χωρίς να το παρακάνεις. Έλεγξε το μέγεθος των μερίδων σου, μην υπερβαίνεις το προσωπικό σου μέτρο, απόφυγε τις υπερβολές</i>	<i>Τα πολτοποιημένα φρούτα οξειδώνονται ταχύτερα και χάνουν πολύτιμες βιταμίνες, συνεπώς smoothies και milkshake πρέπει να καταναλώνονται εντός 5-10 λεπτών</i>	<i>Μπορείς να αντικαταστήσεις οποιοδήποτε τρόφιμο με ομοειδές, από την ίδια ομάδα τροφών, π.χ. τα προτεινόμενα φρούτα ή λαχανικά με άλλα, αρκεί οι επιλογές σου να μην περιορίζουν την απαιτούμενη διατροφική ποικιλία</i>

	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Πρωινό	Φράουλες με γιαούρτι και καρυδόψιχα	Καρπούζι με τυρί φέτα	Milkshake με γάλα, φράουλες, ροδάκινο και βανίλια
Ενδιάμεσο	Κεράσια	Πεπόνι	Καρπούζι ή πεπόνι
Μεσημεριανό	Ρύζι καστανό ή ριζότο με κόκκινες και πράσινες πιπεριές, κολοκυθάκια, μελιτζάνα, σκόρδο, ελαιόλαδο και λεμόνι	Λιπαρό ψάρι ή θαλασσινά με λαδολέμονο, τζατζίκι και σαλάτα με χόρτα και λαχανικά	Μπριάμ με πατάτα, μελιτζάνες, κολοκυθάκια, πιπεριές, ντομάτες και κρεμμύδια
Σνακ	Smoothie με γιαούρτι, φράουλες, πεπόνι και βανίλια	Ανθότυρο με φράουλες, μέλι και καρυδόψιχα ή σουσάμι	Γιαούρτι με φράουλες και μέλι
Βραδινό	Σαλάτα με ντομάτα, κρεμμύδι, κρεμμυδάκια, πιπεριές, ασπράδια αβγών, κρόκο αβγού, πιπέρι, ρίγανη και ελαιόλαδο	Μανιτάρια με κρεμμύδι, ντομάτα, κόκκινες και πράσινες πιπεριές, μαϊντανό, ρίγανη, ελαιόλαδο και χυμό λεμονιού	Σαλάτα με ωμό (μουλιασμένο) πλιγούρι, ντομάτα, αγγουράκι, τριμμένο καρότο, πιπεριές, τυρί της προτίμησής σας και ελαιόλαδο
	<i>Αν το θεωρείς αναγκαίο, πιες καφέ, τσάι και αφεψήματα σκέτα ή με λίγο μέλι. Απόφυγε ροφήματα καφέ με ζάχαρη και κρέμα γάλακτος, σακχαρούχα αναψυκτικά και αλκοολούχα ποτά</i>	<i>Εφόσον δεν υπάρχει ιατρική συμβουλή περί του αντιθέτου, π.χ. σε περίπτωση υπότασης, αύξησε την κατανάλωση νερού και ταυτόχρονα περιόρισε τη χρήση επιτραπέζιου αλατιού</i>	<i>Αν έχεις δυσανεξία στη λακτόζη, αντικατάστησε όσα γαλακτοκομικά δημιουργούν ενοχλήσεις με αντίστοιχα φυτικά υποκατάστατα, προτιμότερο εμπλουτισμένα με ασβέστιο και βιταμίνες Β</i>