

---

# Dieta zdrowa i inteligentna

Dodano: 2008-03-09 17:57:33

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1770 razy.

Sniadanie -do wyboru:

herbata ,kawa z mlekiem chudym b/cukru ,sok z pomaranczy(2)

6 herbatników b/cukru,o kromka chleba czarnego z miodem

i zawsze owoce 1 jabłko

2-sniadanie

mała kawa i owoce-1 jabłko

Obiad:-do wyboru

talerz zupy wiele warzywnej b/warzyw strączkowych,ryż na sypko.

ryba ugotowana podana z cytryną i kilka kropel "oleju ekstrawergine di oliva"

plaster mięsa usmazony na patelni bez tłuszczu -z

dotądkiem soku z cytryny i oleju mało soli!

szpinak;marchew z wody ;salata z pomidorów ,kalafior ugotowany ,kapusta gotowana,cukinia gotowana.

i oczywiście owoce-unikaj winogrona,figi,banany,brzoskwinie-zawierają dużo cukru!

Podwieczorek:

jabłka albo truskawki z odrobiną soku z cytryny i ze słodzikiem.

Kolacja:

salata do wyboru,b/smietany -szynka gotowana 150g.o/mięso na patelni b/oleju ,ryby o/ugotowane albo

upieczone w piecu .W tej diecie jemy bardzo mało pieczywa dziennie możemy zjeść tylko 50g chleba

,zapewniam ta dieta działa i to jak!

Nadesłał: Sora Dora kucharka rzymska italia <dory61@alice.it>