

Nova dijeta Ujedinjenih nacija

Autor Predrag Gogic

Thursday, 14 September 2006

Poslednji put ažurirano Thursday, 14 September 2006

"Dijeta Ujedinjenih nacija" traje ukupno 90 dana i za to vreme moguće je smanjiti od 18 do 25 kilograma. Ako želite da skinete manje kilograma, dijetu možete da prekinete i ranije. Dijeta "Ujedinjene nacije" sastoji se od četiri dana - proteinskog, skrobnog, ugljenohidratnog i voćnog, i to upravo ovim redosledom. Pored ova četiri dana, jednom mesečno ceo dan pije se samo voda. To je tzv. vodeni dan, koji obavezno dolazi posle voćnog dana. Iza njega ponovo sledi proteinski dan. Doručak kod ove dijete je uvek isti. Svih 90 dana jede se voće, i to uvek u paru (dve jabuke, dve kruške, dve pomorandže ili jedna sitnog voća). Kafa i čaj tokom "UN" dijete mogu da se piju neograničeno, ali bez šećera. Vrlo je važno svaki dan imati samo tri obroka u približno isto vreme! Treba obratiti pažnju na to da mleko i sir mogu da se konzumiraju samo kada je proteinski dan. Posle završetka dijete treba jesti normalno, osim doručka koji ostaje isti još 90 dana.

Prvi i drugi dan Prvi dan za ručak treba pojesti tri odreska pečenog ili kuvanog mesa u istoj količini, krišku hleba i salate u neograničenim količinama. Takođe treba popiti dva decilitra goveće supe bez rezanaca. Umesto mesa mogu da se pojedju tri kuvana ili pečena jaja. Mleko i sir mogu da se jedu samo ovaj dan. Večera je ista kao i ručak, ali bez supe. Drugog (skrobnog) dana jede se jedan puni, duboki tanjir graška, pirinča ili krompira s uobičajenim začinima (so, biber, začini C...), kriška hleba i salata prema želji. Večera je ista, ali s upola manjom količinom svega.

Treći i četvrti dan Ručak trećeg dana sastoji se od kuvane testenine uz dodatak začina ili pica samo s kečapom ili bilo koje slano pecivo. Za večeru su dva manja komada torte ili 3-4 kolača ili tri kugle sladoleda i obavezno jedan red čokolade za kuvanje. Voćni dan u potpunosti se sastoji od raznolikog voća koje se jede u neograničenim količinama i za ručak i za večeru.