

Δίαιτα με βότανα και αρωματικά φυτά

Βότανα ... τα διαιτητικά

Πρόγραμμα 10 ημερών

Μπορείτε εύκολα, υγιεινά και ακίνδυνα να χάσετε μέχρι και 7 κιλά μέσα σε 10 ημέρες, με ένα πρόγραμμα διαίτης (όχι πολύ αυστηρό) σε συνδυασμό με βότανα και αρωματικά φυτά. Οι εξαιρετικά πολύτιμες ουσίες που περιέχουν τα βότανα θα σας βοηθήσουν ν' απαλλαγείτε από καταρχήν από το περιττό νερό που έχει "κρατήσει" ο οργανισμός σας και το σημαντικότερο, θα σας βοηθήσει να "κάψετε" το λίπος που έχει συσσωρευτεί στο σώμα σας, λόγω της κακής διατροφής και της καθιστικής ζωής. Το πρόγραμμα της διαίτας που σας δίνουμε είναι πολύ απλό και μπορείτε να το εφαρμόσετε για όσο καιρό θέλετε.



Πρώτη μέρα

Πρωινό: Ένα φλιτζάνι τσαγιού αφέψημα δυόσμου, ένα γιαούρτι λάιτ, ένα αυγό σφιχτό, καφές (χωρίς ζάχαρη).

Ενδιάμεσο: 50 γραμμ. άπαχη μυζήθρα ή ανθότυρο.

Γεύμα: 200 γραμμ. ψάρι ψητό στη σχάρα, 2 μικρές πατάτες ψητές ή βραστές, κουνουπίδι βραστό, ένα μήλο, ένα φλιτζάνι τσαγιού αφέψημα δυόσμου.

Βραδινό: 1 φιλέτο στήθος κοτόπουλου ψητό, πράσινη σαλάτα με σάλτσα από γιαούρτι λάιτ και λίγη μουστάρδα, 40 γραμμ. γραβιέρα, 1 κούπα φράουλες, ένα φλιτζάνι τσαγιού αφέψημα δυόσμου.

Δεύτερη μέρα

Πρωινό: Ένα ποτηράκι του κρασιού χυμό ανανά και ένα μήλο, ένα φλιτζάνι τσαγιού αφέψημα λουίζας.

Ενδιάμεσο: Ένα μήλο.

Γεύμα: Μια μεγάλη σαλάτα μαρούλι και καρότο, ένα αυγό σφιχτό, 25 γραμμ. ανθότυρο, μία φέτα φρέσκο ανανά, ένα φλιτζάνι τσαγιού αφέψημα λουίζας.

Απογευματινό: Ένα γιαούρτι λάιτ.

Βραδινό: Μια μικρή τσιπούρα σχάρας, 4 φέτες ψωμί, δύο φέτες ανανά φρέσκο, ένα φλιτζάνι τσαγιού αφέψημα λουίζας.

Τρίτη μέρα

Πρωινό: Ένα φλιτζάνι τσαγιού αφέψημα βασιλικού, ένα φλιτζάνι τσαγιού γάλα, 1 φρυγανιά.

Γεύμα: Δύο γιαούρτια λάιτ, ένα μήλο, 25 γραμμ. ανάλατη μυζήθρα ή ανθότυρο, 20 γραμμ. γραβιέρα, δύο φέτες μαύρο ψωμί, ένα φλιτζάνι τσαγιού αφέψημα βασιλικού.

Απογευματινό: Ένα μήλο.

Βραδινό: Ένα μπουτί κοτόπουλου ψητό χωρίς πέτσα, κολοκυθάκια σαλάτα χωρίς λάδι, μια μικρή κούπα φρούτα, ένα γιαούρτι λάιτ, ένα φλιτζάνι τσαγιού αφέψημα βασιλικού.

Τέταρτη μέρα

Πρωινό: Τσάι ρόφημα ή καφέ, ένα αυγό μελάτο, 2 φέτες μαύρο ψωμί, 6-8 φράουλες.

Ενδιάμεσο: 30 γραμμ. ανθότυρο.

Γεύμα: Μια μεγάλη ανάμικτη σαλάτα με μαρούλι, μια φέτα ζαμπόν λάιτ, μια μερίδα ψητό κοτόπουλο (χωρίς πέτσα) ή βραστό, ένα φλιτζάνι τσάι.

Απογευματινό: Ένα γιαούρτι λάιτ.

Βραδινό: Μια μερίδα ψητό κοτόπουλο (χωρίς πέτσα) ή βραστό, σπανάκι με λεμόνι, ένα γιαούρτι λάιτ, ένα φλιτζάνι τσάι.

Πέμπτη μέρα

Πρωινό: Ένα φλιτζάνι τσαγιού φασκόμηλο, δύο φέτες μαύρο ψωμί, 1 γιαούρτι λάιτ, 7-8 φράουλες.

Ενδιάμεσο: 30 γραμμ. ανάλατη μυζήθρα ή ανθότυρο.

Γεύμα: Μεγάλη ανάμικτη σαλάτα από μαρούλι, αγγούρι, ντομάτα, καρότο, 1 αυγό σφιχτό, βραστό ή ψητό στήθος κοτόπουλου, χωρίς πέτσα, γιαούρτι λάιτ, ένα φλιτζάνι τσαγιού φασκόμηλο.

Απογευματινό: 1 γιαούρτι λάιτ.

Βραδινό: Αγκινάρες και κουνουπίδι σαλάτα, 1 φέτα μοσχάρι ψητό, χωρίς λίπος, 1 κούπα φράουλες, ένα φλιτζάνι τσαγιού φασκόμηλο.

Έκτη μέρα

Πρωινό: Ένα φλιτζάνι τσαγιού αφέψημα σέλινου, αυγό μελάτο, 3 φέτες μαύρο ψωμί, 1 ποτηράκι του κρασιού χυμό πορτοκαλιού, 30 γραμμ. ανάλατη μυζήθρα ή ανθότυρο.

Γεύμα: 1 ψητό η βραστό στήθος κοτόπουλου, χωρίς την πέτσα, 25 γραμμ. άπαχο τυρί, 1 φρούτο, ένα φλιτζάνι τσαγιού αφέψημα σέλινου.

Απογευματινό: 2 φέτες μαύρο ψωμί.

Βραδινό: 1 μπουτί κοτόπουλου, ψητό, χωρίς την πέτσα, σαλάτα κουνουπίδι, 30 γραμμ. ανάλατη μυζήθρα ή ανθότυρο, 1 γιαούρτι λάιτ, ένα φλιτζάνι τσαγιού αφέψημα σέλινου.

Έβδομη μέρα

Πρωινό: Ένα φλιτζάνι τσαγιού αφέψημα μαντζουράνας, με λίγο αποβουτυρωμένο γάλα, 40 γραμμ. άπαχο τυρί.

Γεύμα: 1 φιλέτο μπακαλιάρου ή γλώσσας στη σχάρα, σαλάτα αγγούρι και πράσινη πιπεριά, ένα φλιτζάνι τσαγιού αφέψημα μαντζουράνας.

Απογευματινό: 1 γιαούρτι.

Βραδινό: 1 στήθος κοτόπουλου, ψητό, χωρίς την πέτσα, μεγάλη σαλάτα από μαρούλι, καρότο και ντομάτα, 30 γραμμ. ανάλατη μυζήθρα ή ανθότυρο, ένα φλιτζάνι τσαγιού αφέψημα μαντζουράνας.

Όγδοη μέρα

Πρωινό: Ένα φλιτζάνι τσαγιού αφέψημα λουΐζας, 1 αυγό σφιχτό, 2 φέτες μαύρο ψωμί, 1 γιαούρτι λάιτ.

Γεύμα: 1 στήθος κοτόπουλου βραστό, κρύο, χωρίς την πέτσα, 100 γραμμ. πουρές από πατάτες (φτιαγμένο με αποβουτυρωμένο γάλα), 1 πιατάκι του καφέ χυλοπίτες (που δεν θα τις τσιγαρίσετε) ένα φλιτζάνι του τσαγιού αφέψημα λουΐζας.

Απογευματινό: 1 γιαούρτι λάιτ.

Βραδινό: 1 ψάρι μετρίου μεγέθους, ψητό, αγγουροντοματοσαλάτα, χωρίς λάδι, 30 γραμμ. ανάλατη μυζήθρα ή ανθότυρο, ένα φλιτζάνι τσαγιού αφέψημα λουΐζας.

Ένατη μέρα

Πρωινό: Ένα φλιτζάνι αφέψημα λουΐζας, 1 φέτα καπνιστό σολομό, 2 φέτες μαύρο ψωμί. Ενδιάμεσα 2 γιαούρτια.

Γεύμα: 1 μπιφτέκι στη σχάρα, κολοκυθάκια βραστά, 1 πορτοκάλι, ένα φλιτζάνι τσαγιού αφέψημα λουΐζας.

Απογευματινό: 2 φέτες μαύρο ψωμί.

Βραδινό: 1 ψάρι μετρίου μεγέθους βραστό ή ψητό, 2 πατάτες βραστές, 30 γραμμ. ανάλατη μυζήθρα ή ανθότυρο, ένα φλιτζάνι τσαγιού αφέψημα λουΐζας.

Δέκατη μέρα

Πρωινό: Ένα φλιτζάνι τσαγιού αφέψημα δυόσμου, 30 γραμμ. ανάλατη μυζήθρα ή ανθότυρο, 1 φέτα ζαμπόν λάιτ, 2 φέτες μαύρο ψωμί, 1 ποτηράκι του κρασιού φρέσκο χυμό πορτοκάλι, ενδιάμεσα 1 αυγό σφιχτό.

Γεύμα: 100 γραμμ. ψητό μοσχάρι, χωρίς λίπη, 5 κουταλιές της σούπας αρακά, 2 φέτες μαύρο ψωμί, 1 μήλο, 1 γιαούρτι λάιτ, ένα φλιτζάνι αφέψημα δυόσμου.

Απογευματινό: 1 γιαούρτι λάιτ.

Βραδινό: 200 γραμμ. καπνιστό σολομό, σαλάτα ντομάτα χωρίς λάδι, 2 φέτες μαύρο ψωμί, 30 γραμμ. ανάλατη μυζήθρα ή ανθότυρο, ένα φλιτζάνι τσαγιού αφέψημα δυόσμου.

Μπορείτε ν' ακολουθήσετε κι ένα άλλο πρόγραμμα διαίτης, σε συνδυασμό πάλι με βότανα, διάρκειας επτά ημερών

Πρωινό: Την πρώτη εβδομάδα, το πρωινό είναι ίδιο για κάθε μέρα. Μέχρι το μεσημέρι, φάτε όσα φρούτα θέλετε, αποφεύγοντας το πεπόνι, που χωνεύεται πολύ γρήγορα.

Δοκιμάστε ένα “ποτό” γεμάτο ενέργεια. Χτυπήστε στο μπλέντερ μια μπανάνα, ένα φλιτζάνι χυμό πορτοκάλι και ένα γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά.

Μετά την πρώτη εβδομάδα, προσθέστε στο πρωινό σας δημητριακά χωρίς ζάχαρη (π.χ. μούσλι), με αποβουτυρωμένο γάλα και ξερά βερίκοκα, ή ψωμί ολικής άλεσης, φρυγανισμένο και αλειμμένο με ελάχιστο βούτυρο (που είναι πιο “φυσικό” από τη μαργαρίνη).

Ξεκινήστε κάθε μέρα μ' ένα φλιτζάνι τσαγιού αφέψημα δυόσμου ή λουΐζας. Επιλέξτε ένα από τα δύο βότανα και πίνετε τρία φλιτζάνια τσαγιού την ημέρα μετά από κάθε γεύμα για όλες τις ημέρες του προγράμματος.

Πρώτη μέρα

Γεύμα: Ανακατέψτε 150 γραμμ. ψιλοκομμένο κόκκινο λάχανο, 1 πράσινη πιπεριά, 1 τριμμένο καρότο, 1 χούφτα σταφίδες και 1 χούφτα καρύδια ή αμύγδαλα. Φτιάξτε μια ελαφριά βινεγκρέτ και περιχύστε τη σαλάτα σας.

Δείπνο: 1 φιλέτο από στήθος κοτόπουλου (χωρίς, όμως, την πέτσα) ψημένο στο γκριλ, συνοδευμένο από πατάτες και λαχανικά στον ατμό, ένα γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά και ένα ροδάκινο ή άλλο φρούτο.

Δεύτερη μέρα

Γεύμα: Πράσινη σαλάτα με 2 φέτες ψωμί ολικής άλεσης, ανθότυρο και 1 μπανάνα.

Δείπνο: Μια μεγάλη μερίδα χορτόσουπα, φτιαγμένη με ζωμό κότας, καρότα, παντζάρια, κρεμμύδια, πράσα, κολοκυθάκια, αρακάς, σέλινο και 2 φέτες ψωμί ολικής άλεσης.

Τρίτη μέρα

Γεύμα: Σαλάτα από μισό μαρούλι, μισό αγγούρι, λίγες ελιές, λίγη φέτα και σάλτσα βινεγκρέτ.

Δείπνο: Μια μεγάλη πατάτα ψητή, με διάφορα λαχανικά ψημένα στο γκριλ, με ντρέσινγκ λίγο λάδι και σάλτσα σόγιας. Για επιδόρπιο, 2 γιαούρτια με 0% λιπαρά, που θα τα χτυπήσετε στο μπλέντερ με ½ κουτ. γλυκού βανίλια και 2 κουτ. σούπας λάιτ μαρμελάδα φράουλα, και θα το γαρνίρετε με ξηρούς καρπούς.

Τέταρτη μέρα

Γεύμα: Χορτόσουπα (όπως τη 2^η μέρα), μια μεγάλη φέτα ψωμί ολικής άλεσης, φρούτο.

Δείπνο: Ψάρι στη σχάρα, με πατάτες στον ατμό, άφθονη ανάμεικτη σαλάτα, με ντρέσινγκ χαμηλών λιπαρών.

Πέμπτη μέρα

Γεύμα: Ομελέτα με 2 αυγά, λίγο αποβουτυρωμένο γάλα και μανιτάρια, με μεγάλη ανάμεικτη σαλάτα και φρούτο.

Δείπνο: Μια μερίδα καστανό ρύζι με φιλέτο από στήθος στη σχάρα και ψημένα λαχανικά στο γκριλ, με λίγο λάδι και σόγια.

Έκτη μέρα

Γεύμα: 3 κομμένα μήλα, τα οποία θα περιχύσετε με χυμό λεμόνι και θ' ανακατέψετε με 3 τριμμένα καρότα, 2 χούφτες σταφίδες, 2 κουτ. σούπας καρύδια, ½ σαλάτα (μαρούλι) και βινεγκρέτ. Ένα ψωμάκι ολικής άλεσης.

Δείπνο: Μια μερίδα σπαγγέτι ολικής άλεσης και σάλτσα ντομάτας με κρεμμύδι, σκόρδο και βασιλικό. Μεγάλη ανάμεικτη σαλάτα με ντρέσινγκ χαμηλών λιπαρών.

Έβδομη μέρα

Γεύμα: Ανακατέψτε 150 γραμμ. βραστές πατάτες (αφού έχουν κρυώσει) με μισό βραστό κουνουπίδι, 250 γραμμ. σπανάκι, 2 μήλα, 30 γραμμ. ανθότυρο, λίγη μέντα και βινεγκρέτ.

Δείπνο: Φιλέτο γαλοπούλας στη σχάρα, πατάτες και λαχανικά στον ατμό. Για επιδόρπιο, θα ψήσετε στο φούρνο ένα μεγάλο μήλο με τρύπα στη μέση, την οποία θα γεμίσετε με ½ κουτ. σούπας φιστίκια, 1 κουτ. γλυκού κανέλα.

Πως θα ετοιμάσετε τα βότανα

Βράστε ένα φλιτζάνι νερό. Τοποθετείστε μέσα τα φύλλα από τα βότανα που έχετε επιλέξει και συνεχίστε το βράσιμο για 3 λεπτά ακόμη. Αποσύρετε από τη φωτιά και αφήστε το 5 λεπτά πριν το σερβίρετε. Να σας υπενθυμίσουμε ότι πίνονται και κρύα. Θα τα προμηθευτείτε από καταστήματα υγιεινής διατροφής ή και στα σούπερ μάρκετ.

