

Limun dijeta i sedmodnevni plan čišćenja tijela

- *7-dnevni plan nutricionista „dr. Andre“, s kompletnim menijima limun dijete, receptima i dnevnim ciljevima*

Prije nego što počnete s vašom limun dijetom morate osloboditi svoje tijelo od toksina koji ga oslabljuju i „probuditi“ vaš probavni sustav. To ne znači da trebate gladovati!

Gladovanje uzrokuje tijelu velike gubitke vitamina i hranjivih tvari što, umjesto da vas čisti, zapravo uzrokuje da vaše tijelo proizvodi više otpada.

Dakle, potrebno je cijeli dan jesti puno prirodnih namirnica koje će ubrzati proces detoksikacije, uključujući i vodu koja će pospješiti izlučivanje toksina iz tijela.

Potaknite proces čišćenja ispijanjem čaše limunade na sobnoj temperaturi tijekom dana.

Isključite čaj, kavu i alkohol!

Kako napraviti limunadu:

1-1½ limuna - iscijediti

300 ml filtrirane (ili prokuhane) vode

2 žličice kvalitetnog organski uzgojenog javorovog sirupa (ili štapić cimeta)

Prstohvat kajenskog papra.

Da bi napravili limunadu pomiješajte sve sastojke.

Domaća juha od povrća za detoksikaciju:

1 mrkva

1 štapić celera

½ luka

4 rotkvice

1 šaka graška

½ komorača

Nasjeckajte povrće u male komadiće. U kipuću vodu dodajte nasjeckanu mrkvu, celer i luk. Nakon 5 minuta dodajte rotkvice, grašak i koromač. Smanjite temperaturu i pirjate povrće 10-15 minuta.

DAN 1. – NEDJELJA: Pripazite na probavni sustav

Piće za buđenje – limunov sok s toplom vodom

Doručak: (30 minuta nakon što ste ustali) Voćna salata: kombinirajte: Jagode, maline, kupine, borovnice i trešnje.

Jabuke, kruške, organski jogurt i šaka neslanih sirovih badema.

Jutarnja užina: Čaša limunade

Banana

Šaka sjemenki suncokreta ili sjemenke bundeve

Ručak: Salata od graha ili leće s preljevom od limuna, octa i ekstra djevičanskim maslinovim uljem.

Popodnevna užina: Čaša limunade

Svježe povrće za grickanje (krastavac, rotkvice i celer) ili šaka suhog voća

Večera: Riba na žaru sa sokom od limuna i povrće na pari po izboru

1 sat prije spavanja - čaša mlake ili tople limunade

DAN 2. – PONEDJELJAK: Ubrzajte probavni sustav

U ponedjeljak je naglasak na konzumiranje velikih količina limunade. Od trenutka kada ste ustali iz kreveta pa do trenutka kada ćete poći na počinak. Baš poput vode, sok od limuna odličan je za „buđenje“ vašeg probavnog sustava; potpomaže radu crijeva i uklanja toksine iz tijela i probavnog sustava. Također, prirodno suzbija apetit. Stoga, čim ustanete, popijte čašu svježe iscijeđenog soka od limuna i filtrirane tople vode. Ostatak dana, usredotočiti se na hidrataciju! Ponesite bocu vode sa sobom i pijte što više (oko 6-8 velikih čaša), pogotovo između obroka - to će vam pomoći smanjiti apetit.

Piće za buđenje – limunov sok s toplom vodom

Doručak: Zdjela voćne salate, jogurt i velika žlica zobi

300ml organskog ili sojinog mlijeka

Jutarnja užina: 8 neslanih badema

Čaša svježeg voćnog soka razrijeđenog vodom

Ručak: Domaća ili organska juha od povrća

Sendvič od crnog kruha i sira po izboru

Užina: 2 keksa od zobi

Nekoliko cherry rajčica i žlica svježeg sira

Večera: Riba, piletina ili tofu s limunom i umakom (3 žlice maslinovog ulja, 1 žlica soka

od limuna i pola češanj češnjaka) na žaru

Zeleno lisnato povrće pirjano u woku s žlicom sezama

Kuhane breskve s cimetom

Limunov sok s toplom vodom

DAN 3. – UTORAK: Izgorite masnoće

Danas je naglasak na sagorijevanje masti pomoću vitamina C. Vitamin C je jedan od najučinkovitijih hranjivih tvari za sagorijevanje masnoća i mršavljenje. Uglavnom se nalazi u voću i povrću koji su niskih kalorijskih vrijednosti i bogati vlaknima. Uz jutarnje piće od limuna, konzumirajte najmanje 5 porcija voća i povrća tijekom dana. Možete miješati voće s pahuljicama, koristiti smrznuto, sušeno ili svježe povrće i voće.

Piće za buđenje: limunov sok s toplom vodom

Doručak: 1 kuhano jaje

2 kriške integralnog tosta s tankim slojem maslaca i 1 rajčica

1 jabuka

300 ml sojinog ili organskog mlijeka

Jutarnja užina: 2 svježe ili suhe marelice

Nekoliko neslanih kikirikija

Svježi sok od limuna, jabuke i soka potočarke

Ručak: 3 žlice različitih vrsta graha po želji (npr. slanutak, bijeli grah, crveni grah)

pomiješane s rajčicom, zelenom paprom i začinjene limunovim sokom

1 integralno pecivo

1 veliki tanjur zelene salate s vlascem

1 kivi

Užina: 1 kolač od zobi, svježi sir i jagode

Večera: Varivo (rajčica, slanutak, špinat, krumpir, grožđice i integralna riža)

Banana na žaru s 2 kockice rastopljene tamne čokolade

DAN 4. – SRIJEDA: Regulirajte razinu šećera u krvi

Cilj srijede je „pozabaviti“ se regulacijom razine šećera u krvi. Ako imate izrazito nisku ili izrazito visoku razinu šećera u krvi, veća je vjerojatnost da ćete se prejedati i žuditi za šećerom kojeg ćete ukoliko ga previše unesete pohraniti kao mast. Umiješajte malo limunovog soka ili limunovog soka s koricom u vaše jelo. Baš kao i ocat, limun pomaže postepeno razbiti šećer u krvotoku. Da biste držali šećer u krvi pod kontrolom jedite proteine u svakom obroku, nemojte preskakati doručak i jedite hranu s niskim GI kad god je to moguće (cjelovita riža, integralni kruh i mahunarke), kao i hranu bogatu vlaknima (voće, povrće i cjelozrnate namirnice).

Piće za buđenje: limunov sok s toplom vodom

Doručak: Maline i jagode pomiješati s 2 žličice zobi i 300 ml mlijeka

1 nektarina

Jutarnja užina: Voćna salata s limunovim sokom

300 ml organskog ili sojinog mlijeka

Ručak: Salata od graha po želji

Integralno pecivo s tankim slojem maslaca

Običan jogurt

Užina: 1 žličica sjemenki suncokreta

Malo grožđa

Večera: File od lososa s limunovim sokom pečen u pećnici s kuhanim povrćem

Mala kuglica sladoleda od čokolade s nasjeckanim orasima

DAN 5. – ČETVRTAK: Manje šećera više dobrih ugljikohidrata

Danas se usredotočite na konzumiranje manje šećer jer on potiče proizvodnju inzulina i povećava apetit za kalorične namirnice poput čokolade, keksa i slatkiša. Šećer također potiče skladištenje masti i otežava normalan rad jetre što uništava probavni proces. Ukoliko se zaželite šećera nemojte posegnuti za tortom ili kolačem, rađe pojedite kriški integralnog kruha, kolač od riže ili zobeni keks. Ne zaboravite da obrađena hrana ima isti učinak kao šećer na tijelu, pa je izbjegavajte poput kuge. Voće također ima visoki udio šećera, pa uzmite nekoliko oraha, badema ili sjemenki zajedno s voćem kako bi se smanjio učinak. I zaslađivači imaju tendenciju da potiču žudnju za šećerom, pa je bolja opcija javorov sirup ili med. Oni mogu sadržavati više kalorija, ali su zdraviji.

Piće za buđenje: limunov sok s toplom vodom

Doručak: Banana milkshake (pomiješati 300 ml organskog ili sojinog mlijeka, 1 obični

jogurt, 2 male banane i 1 žličica grožđica)

2 kriške integralnog tosta s tankim slojem maslaca

Jutarnja užina: Sjemenke i sušeno voće po izboru

Ručak: Krumpir s koricom pečen u pećnici s grahom po izboru

Velika salata s malo ribanog sira

Kruška ili breskva

Užina: Povrće s domaćim houmous umakom od slanutaka, limuna, paste od sezama i češnjaka

Večera: Punjena paprika: Pomiješati 4 žlice skuhanе cjelovite basmati riže, 2 žličice

pinjola, sjeckani vlasac, cherry rajčice i 60g feta sira. Papriku presjeći na pola i puniti smjesom te poslužiti s povrćem na pari po izboru.

Pečena jabuka posuta cimetom i javorovim sirupom.

DAN 6. – PETAK: Jedite zdrave masti

Danas je potrebno posebno paziti da ne zanemarite svoje potrebe za dobrim mastima. Iako masti mogu biti visoke u kalorijama (1 g masti sadrži 9 kcal), ali su neophodne za tijelo. Trebali bismo dobiti 25% naših dnevnih kalorija iz masnoća! Ako jedete dobre masnoće zapravo ćete izgubiti težinu jer zdrave masnoće usporavaju prolazak šećera u krvi. U idealnom slučaju, 20-25% naše prehrane treba biti sastavljena od dobrih masti, odnosno esencijalnih masnih kiselina (orašasti plodovi, sjemenke, masna riba, repičino ulje i ulje oraha) i mononezasićenih masti (ekstra djevičansko maslinovo ulje). Smanjite unos manje zdravih vrsta masti (koje se nalaze u mliječnim proizvodima, maslacu i mesu) na najmanju moguću visinu.

Jedite masnu ribu najmanje dva puta tjedno, i nekoliko orašastih plodova i sjemenka (bademi, orasi, suncokreta, bundeve i laneno sjeme) sa svakim zalogajem.

Piće za buđenje: limunov sok s toplom vodom

Doručak: Tvrdo kuhano jaje i narezane rajčice na kriške raženog kruha

Šalicu svježih malina

Jutarnja užina: Šaku orašastih plodova

300 ml organskog ili sojinog mlijeka

Ručak: Pečeni losos na integralnom tostiju i salata od krastavaca

Običan jogurt

Užina: Breskva

Šaka sjemenki grožđa

Šaka sjemenki suncokreta

Večera: Tjestenina s tunom i kukuruzom: Pomješajte šalicu integralne tjestenine, pola

konzerve tune u vlastitom soku, 2 žlice kukuruza i šaku brokule ili rajčice.

Poslužite uz povrće na pari i sok od limuna.

Voćni pire sa nasjeckanim suhim voćem

DAN 7. – SUBOTA: Jedite prirodnu hranu

Dan za integralne cjelovite žitarice. Cjelovite žitarice punog zrna su bogate hranjivim tvarima koje su neophodne za zdravlje i mršavljenje: vlakanima, vitaminima i mineralima. One ne sadrže nikakve skrivene šećere ili umjetne tvari koje usporavaju probavu, preopterećuju jetru i spječavaju tijelo od sagorijevanje masti. Izbacite svu rafiniranu, prerađenu hranu u bilo kojem obliku. Jedite samo cjelovita zrna i cjelovitu tjesteninu, rižu, kruh i žitarice. Napravite svoj vlastiti sok, juhe i umake pomoću svježih namirnica. Jedite organski ako možete!

Piće za buđenje: limunov sok s toplom vodom

Doručak: Zdjela svježe voćne salate

Obični jogurt s 2 žlice zobi

300 ml organskog ili sojinog mlijeka

Jutarnja užina: Nektarina

Šaka mješavine orašastih plodova i sjemenka

Ručak: Salata od avokada i kozica s preljevom od limunovog soka, maslinovog ulja

balsamico octa

Jabuka

Užina: Kriška integralnog tosta posuta ribanim sirom

Večera: Omlet od 2 jaja, gljiva, 3 žlice ribanog sira i povrće po izboru

Mala banana

Nekoliko jagoda

Zadnjeg dana vaše dijete usredotočiti se na pomaganju vašeg probavnog sustava. Poznato je da loša probava lišava tijelo esencijalnih hranjivih tvari koje su potrebne za metabolizam i mršavljenje. Prije svega, polako žvačite svaki zalogaj i dajte mu vremena da se spoji sa slinom jer je to najbolji način za početak procesa probave hrane. Jedite umjereno, u pravilnim razmacima između obroka te si uzimate vrijeme. Ne jedite ispred TV-a, ne ostajte dugo nakon što ste završili s jelom za stolom. Pazite da redovito vježbate kako biste poboljšali i održali svoju probavu zdravom.