

## Diéta-napok a 90 napos, kimondottan súlycsökkentést eredményező étrendben

A WellnessCafe dietetikus szakértői által átalakított 90 napos étrendben a következő diéta-napok szerepelnek:

A WellnessCafe dietetikus szakértői által átalakított 90 napos étrendben a következő diéta-napok szerepelnek:

### &bull;Fehérjenap

Ezen a napon a magasabb fehérjetartalmú élelmiszerek (tej-, tejtermékek, hús-, húskészítmények, tojás, hal) dominálnak, ám ekkor sem engedélyezett a korlátlan hús- és tejtermék-fogyasztás, ez ugyanis a méregtelenítést és zsírégetést nem segítené elő. Az ebéd és a vacsora gabonával vagy zöldségekkel kísért hús, hal, tojás, zsírszegény tej és tejtermék, virsli, felvágott, sovány sonka lehet, olyan mennyiségben, ahogyan azt egy normál étkezés mellett egy átlagos ember elfogyasztaná. Az uzsonna is magasabb fehérjetartalmú, itt azonban érdekesebb ügyelni a könnyebb ételekre és kisebb adagokra. Tehát ezen a napon az aránylag magas tej-, tejtermékek-, tojás, ha, hús-, húskészítmények mellett kevés gyümölcs, zöldség és gabona is szerepel.

### &bull;Zöldségnap

Ezen a napon az összes többi naphoz - a pihentető nap kivételével - hasonlóan gyümölcs is fogyasztható délelőtt, ha valaki nem szeretne egész nap párolt sárgarépat enni. Étélizésítő, só, ketchup, főtt paradicsom használható! Egy szelet kenyér és saláta ízlés szerint engedélyezett. A WellnessCafe a következő elv alapján teszi lehetővé a mintaétrend összeállítását: a zöldségnap legnagyobb mennyiségben friss vagy hőkezelt zöldségféléből készült ételeket ajánl, minimális gyümölcs, gabona és fehérje kiegészítéssel.

### &bull;Gabonanap

Ezen a napon az ebéd, uzsonna és vacsora folyamán elsősorban gabonából készült ételeket fogyasztunk, melyeket zöldségek is kísérhetnek. Gabonaételek például a tészták, kenyerek, pékáruk és a különböző kásák. Gabonanapokon a csoki, a piskóta, a kalács is engedélyezett, természetesen csokoládéból csak egy-egy kisebb szeletke! Ezeket a napokon - a nap jelentős részében - az eddigieknél jóval magasabb gabonataralmú ételek kerülnek terítékre, bővítve csekély mennyiségű gyümölcssel, zöldségekkel és fehérjével.

### &bull;Gyümölcsnap

A gyümölcsnap friss gyümölcsre épül, ám azt kiegészíti a farkaséhség és a gyümölcsök fogyasztása után gyakran jelentkező gyomorégés kivédése és a kiegyensúlyozottabb tápanyag-ellátás, a magasabb vitamin-, rost-, ásványianyag-bevitel érdekében némi gabona vagy fehérje is. Naponta 1-1,5 kg gyümölcsöt ehetünk, banánból azonban étkezésenként csak egy-egy kisebb darabot fogyasszunk. Az aszalt gyümölcsöket - mivel ezek koncentráltabban tartalmaznak energiát, és az előállítás során sok vizet, valamint vitamint vesztenek - lehetőség szerint kerüljük. Már csak azért is érdemes keveset enni ezekből, mert sok közülük az aszalt elnevezés ellenére is cukorral tartósított. A nagy mennyiségű gyümölcs fogyasztása miatt ezen a napon minden étkezésbe iktatható egy kevés gabona tartalmú rágcslálnivaló, növényi fehérje is. Gyümölcsnapon a tej vagy tejtermék fogyasztását csak minimális mennyiségben javasoljuk. Ha mégis tejfélére fanyalodnál, inkább a sajtot vagy kevéske tejjel, joghurttal, kefirrel kevert turmixot válassz.

### &bull;Pihentető nap

A pihentető nap a drasztikusabb víznap kiváltására szolgál. A nap folyamán alig terheljük szervezetünket az emésztéssel, ugyanakkor lehetőséget adunk testünknek arra, hogy kiválassza a felhalmozódott salakanyagokat. Könnyen rendelkezésre álló energiát szolgáltat számunkra a méz. Ahhoz, hogy a zsírégetés a mozgással együtt hatékonyabb legyen, érdemes több C-vitamint is juttatni a szervezetünkbe - például citromlé és csipketea fogyasztásával. A változatosság érdekében alkalmazhatók még különböző gyümölcssteák és zöld tea is. A kielégítő rostbevitt zabkorpa és lenmag segítségével oldjuk meg. A legnehezebb napon minden esetben magas folyadékbevitel ajánlott, méz (esetleg növényi szirup, mint például a csicsóka surítmény, juharszirup stb. ...) és rost (búzakorpa, rostkomplexek, stb.) kiegészítéssel. Ha legszívesebben teaféléket, limonádét iszol, lehetőség szerint mindig frissen készítsd és fogyaszd azonnal!

A fő különbség a régi és a módosított 90 napos étrend között a mesterséges vitamin és ásványanyag pótlása a hiánybetegségek megelőzése érdekében. Ugyancsak újdonság a pihentető nap beiktatása, ami a tisztító étrendekhez

hasnólóan - a korábnál kíméletesebb módon, de az eddiginél gyakrabban - biztosítja a folyadéknapot az étrendben. A délelőtt itt is gyümölcsre épül, ám azt kiegészíti a farkaséhség és a régi étrendben a gyümölcsök után gyakran jelentkező savtermelés-gyomorégés kivédése, és a magasabb vitamin, rost, ásványi anyag bevitel érdekében némi gabona is. Ugyanez a logika érvényesül a gyümölcsnapokon is (ez egyébként egyáltalán nem ritka kombináció a különböző tisztító kúrák idején). Abban sem változtattunk, hogy ebédre és vacsorára fogyasztható élelmiszerek megegyeznek.