

# Dieta hipocalorica de detoxifiere

written by Andreea



Bine ati venit la detoxifiere! ☐ Incep intr-o nota vesela si de buna dispozitie pentru ca orice dieta asa trebuie sa inceapa. Impartasesc cu drag aceasta experienta cu voi deoarece eu consider ca este una de bun augur.

Inainte de toate, va spun ca ceea ce gasiti mai jos sunt indicatiile unui doctor endocrinolog, ci nu o simpla dieta.

Prin urmare, va rog respectati indicatiile cu strictete si veti vedea ca merita. Tratati cu seriozitate dieta pe perioada indicata si nu o transformati intr-un mod de se va tine minim 7 zile, maxim 14 zile!

Desi la o prima vedere dieta pare foarte saraca si deloc atractiva, cu timpul va veti obisnui cu ea si veti observa ca nu veti duce lipsa multor alimente pe care le consumati in mod obisnuit. Anul trecut, exact pe vremea aceasta eu am tinut aceasta dieta si m-am simtit excelent. Anul acesta am inceput din nou dieta si totul este ok.

In primul rand trebuie sa intelegem ca inainte de toate aceasta este o dieta de detoxifiere, ci nu una pentru slabit! Ceea ce urmarim noi in aceasta dieta este sa ne detoxifiem, ci nu neaparat sa slabim. Evident, daca o respectam, vom si slabi :). Desi este hipocalorica, ea totusi nu ne infometeaza si reuseste in acelasi timp sa ajute corpul sa elimine in mod natural toxinele acumulate. Fiind dieta de detoxifiere, ea nu presupune consumul de carne, oua sau lactate. Dar ceea ce este convenabil aici este faptul ca putem "jongla" cu cantitatile de legume, cat si faptul ca putem alege sa mancam ce legume dorim noi si le putem combina dupa cum simtim.

Precizez ca nu am modificat nimic din dieta de baza, ci am respectat-o intocmai. Insa la un moment dat nu am reusit sa mai mananc tot ceea ce specifica dieta si mai ales nu am mai reusit sa mananc intreaga cantitate de orez fiert indicata. Incep prin a scrie dieta, dupa care revin cu unele precizari si cu unele "tips"-uri care m-au ajutat pe mine sa trec cu bine prin cele 12 zile de dieta.

*Dimineata (**orele***

***7-8)** – se mananca 2 linguri de orez ( masurat nefiert) fiert in apa, fara sare la care se pot adauga fructe de genul: mar (nu golden), kiwi, portocala, grapefruit, ananas;*

*-o cafea fara zahar sau zaharina sau ceai verde neindulcit*



In primele zile am reusit sa mananc intreaga cantitate de orez fiert si cate 2 mandarine. Insa dupa o saptamana nu mai puteam sa mananc decat jumatate din orez. Rolul orezului in aceasta dieta este cel de a elimina apa din corp si de a crea senzatia de satietate. Daca va oripleaza ideea de orez alb simplu, puteti sa puneti in apa de fiert 2-3 firicele de sofran pentru a-i da o culoare galbuie mai placuta. Cat despre tipul de orez, recomand orezul basmati care este mult mai usor si mai parfumat decat orezul normal. Este mult mai "mancabil" :).



In diferite zile am alternat cafea cu ceai verde. Daca nu va place foarte mult ceaiul verde, va recomand ceaiul verde cu iasomie. Are un gust tare parfumat si foarte bun! Se gaseste in ceainarii in borcane mari si il puteti cumpara la gramaj.

Daca nu suportati iasomia, atunci "scapati" in ceai 2-3 bucatele de coaja de portocala sau lamaie. Vor da un gust aparte ceaiului!



### Gustare I (**orele**

**10-10,30)** – 250 ml suc de morcovi (preparat in casa, nu cumparat) sau suc de portocala sau de grapefruit si 4-5 migdale sau nuci sau alune de padure.



Aceasta gustare pentru mine a fost precum dulciurile pentru copii! A fost gustarea mea preferata! Mi-am facut mai mereu suc proaspat de portocale si uneori suc de grapefruit sau uneori combinat portocale cu grapefruit.

### Pranz (**orele**

**12,30-14)**- se consuma 3 linguri de orez fiert in apa, fara sare cu legume crude sau fierte la aburi, ca: broccoli, varza, fasole verde, spanac, rosii, ciuperci, conopida, gulii, salata verde, ceapa verde, usturoi ( orice legume in afara de cartof, fasole alba, morcovi, masline). Se poate adauga 1 lingurita de ulei de masline eventual.

Se bea ceai de plante neindulcit sau apa plata.



La pranz cam de fiecare data reuseam sa mananc marea parte din cantitatea de orez , inasa mai mereu am adaugat sare la legume. Dintre legume am mancat mult broccoli, fasole verde, ciuperci, conopida toate cu muuuult usturoi :), salata de gulii, salata verde cu putina sare, putin ulei de masline si suc de lamaie.

Nu am simtit lipsa cartofului. In mare parte am pregatit legumele la cuptor, dar si uneori fierte, mai putin la abur deoarece dura mai mult pregatirea lor si nu aveam mereu timp. Atunci cand gaseam ceva timp, imi faceam cate o supa crema de legume.



*Gustare II (orele 16-16,30) – un fruct dintre cele de mai sus.*

De multe ori am uitat de aceasta gustare :), nu am sarit peste ea intentionat.

*Cina (orele 18-19,30) – 2 linguri de orez fiert (ca mai sus) si 2-3 felii de branza de soia (tofu simplu sau cu legume) sau o salata verde cu rosii sau salata de varza alba cu marar.*



Toufu simplu am incercat sa mananc o data, insa nu a fost pe gustul meu. Am preferat salata de varza cu marar. Daca va place tofu, va sugerez sa il mancati cu suc de rosii si oregano, va avea un gust mai placut. Fiind vorba de salata de varza, chiar nu am simtit nevoia sa mananc orez, ceea ce nu va sfatuiesc si pe voi! ☐



*La toate preparatele se pot adauga orice fel de ierburi-condimente, maximum o lingurita de ulei de masline si un varf de lingurita de sare. Se consuma multe ceaiuri de plante si apa plata -2-3 l pe zi.*

*Nu se mananca carne, oua sau lactate. Minimum de timp este de o saptamana iar maximum este de 2 saptamani.*

La legume am adaugat mereu cimbru, rozmarin, oregano, piper, marar, patrunjel si muuuult usturoi :).

*Este foarte solicitant si destul de greu de tinut dar da rezultate*

Scurta si simpla, nu? ☐

Va marturisesc ca la inceput mie una mi s-a parut tare ciudata

reteta, dar m-am obisnuit repede cu ea. Am totusi unele prietene carora le-am dat reteta asta si nu au putut sa o tina pentru ca nu suportau orezul fiert simplu! Mie mi-a placut insa orezul dintotdeauna asa, ca nu am probleme cu el. Ce mi-a fost mie insa greu, a fost sa respect orele indicate de masa. In weekend, fiind obosita am dormit mai mult, asa ca a trebuit sa decalez un pic orele de masa. Anul trecut am tinut dieta 12 zile. As fi dorit sa tin 14 zile si as fi reusit cu brio insa incepusem sa am unele crampe musculare din cauza lipsei de proteine din alimentatie. Asa ca primul semn ca este cazul sa va opriti cu dieta ar fi durerile musculare aparute la nivelul mainilor si picioarelor. Anul acesta sunt la a 9-a zi de dieta si totul este ok, nu simt durere in muschi.

Pe perioada dietei nu va recomand exercitii fizice intense, ci doar plimbari lungi si miscari usoare. Corpul este si asa destul de "revoltat" pe noul tratament la care l-am supus. Daca suneti fire sportiva si faceti foarte multa miscare in fiecare zi, atunci nu aveti probleme.



Buuun, acum ca am spus toate acestea, scrieti-mi feedback-ul vostru. Vreau pareri serioase, nu gluma! :)) Daca aveti intrebari si nelamuriri, stiti unde ma gasiti :). Revin in postarea urmatoare cu alte ponturi ca sa treceti mai bine peste zilele de dieta si cu cateva retete de mancaruri preparate de mine in perioada dietei.

Atentie deci! Tratati cu mare responsabilitate aceasta reteta si nu va infometati! Nu trisati si nu consumati alimentele interzise!

Mult succes!

Revin curand! ☐