

Lista de verificare



Primii pași spre silueta visată – dr.Laura Ene

Ce mănâncă un nutriționist la dietă?

Micul dejun:

Pâine graham
Cremă de brânză light
Somon afumat sau brânză telemea
Câteva rondele de castravete sau jumătăți de ardei

sau

O cutie de brânză slabă
Un fruct
Un căuș de migdale

sau

Cereale integrale (2-3 linguri)
1 cană de iaurt degresat sau kefir (sub 3%)
1 lingură de cacao
1 vârf de linguriță de scorțișoară



Prânz:

Pește slab sau carne la grătar
O salată generoasă
(varză, roșii, ardei, castraveți sau de ardei copti)
O garnitură de legume la grătar

Sau, în zilele de post:

O porție de cartofi, de orez, de paste, fasole boabe,
mazăre, năut sau linte
O salată generoasă de legume crude



Lista de verificare



Gustarea de după-amiază:

Un fruct de sezon

Un iaurt

Cină:

O supă caldă

sau

O salată cu legume de sezon

Brânză sau pește

Nu uita!

Bea apă

Fă mișcare zilnic

Nu te înfometa



Bucură-te de rezultate!

