

Dieta kopenhaska

Dzień 1 i 8: śniadanie – czarna kawa + 1 kostka cukru, obiad: – 100 g ugotowanego szpinaku, 2 jajka na twardo, pomidor, kolacja – 200 g befsztyka wołowego, sałata z sokiem z cytryny i oliwą

Dzień 2 i 9: śniadanie – czarna kawa + 1 kostka cukru, obiad – 200 g befsztyka wołowego, sałata z sokiem z cytryny i oliwą, jabłko, kolacja – plaster wędliny drobiowej, 2 szklanki jogurtu naturalnego

Dzień 3 i 10: śniadanie – czarna kawa + 1 kostka cukru + grzanka z 1 kromki razowego pieczywa, obiad – szpinak gotowany + pomidor + grejpfrut, kolacja – 2 jajka ugotowane na twardo + plaster szynki drobiowej + 5 liści sałaty z łyżką oliwy i sokiem z cytryny

Dzień 4 i 11: śniadanie – czarna kawa + 1 kostka cukru, obiad – 1 jajko ugotowane na twardo + 100 g chudego twarogu + 1 duża starta marchewka, kolacja – pół szklanki kompotu z owoców (kompot bez dodatku cukru, owoce można zjeść) + 2 szklanki jogurtu naturalnego

Dzień 5 i 12: śniadanie – starta marchewka (1 duża sztuka) skropiona sokiem z cytryny, obiad – 300g chudej ryby gotowanej lub smażonej bez dodatku tłuszczu, kolacja – 200 g befsztyka wołowego + kilka różyczek brokuła + sałata

Dzień 6 i 13: śniadanie – czarna kawa + 1 kostka cukru + grzanka z 1 kromki razowego pieczywa, obiad – 150 g piersi kurczaka + sałata skropiona sokiem z cytryny i oliwą, kolacja – 2 jajka ugotowane na twardo + 1 duża starta marchewka

Dzień 7: śniadanie – zielona herbata bez cukru, obiad – 150 g grillowanego mięsa z piersi kurczaka + jabłko, kolacja – bez kolacji

Dieta k-pop

Dzień 1: śniadanie – tost z pieczywa ciemnego i 150 g surówki z tartej marchewki, obiad – kromka chleba, 200 g sałatki warzywnej i szklanka soku z jabłek, kolacja – 250 g uduszonych grzybów i 1 ugotowany ziemniak

Dzień 2: śniadanie – 2 dowolne owoce, kromka ciemnego pieczywa i sok z jabłek, obiad – ryż z jabłkiem, 300 g szparagów oraz niewielki kawałek pieczywa, kolacja – 200 g ugotowanej ryby, 2 upieczone ziemniaki i kimchi

Dzień 3: śniadanie – 200 g sałatki z owoców, 1 szklanka soku pomarańczowego, obiad – 250 g szparagów, 150 g sałatki z kapusty i kromka chleba, kolacja – 100 g ryżu i połówka grejpfruta

Dzień 4: śniadanie – batat i 200 g gotowanej piersi z kurczaka, obiad – 200 g sałatki z warzyw i 100 g ryżu, kolacja – zielona sałata z tofu

Dzień 5: śniadanie – owsianka ryżowa na wodzie i owoce lub marchewka, obiad – 200 g surówki warzywnej z oliwą, kolacja – 100 g kaszy ryżowej, liście sałaty i połówka grejpfruta

Dieta dokrot Dąbrowskiej

Dzień 1: śniadanie – koktajl owocowy, obiad – zupa jarzynowa, kolacja – sałatka warzywna

Dzień 2: śniadanie – muesli z owocami, obiad – warzywa na parze, kolacja – surówka z marchewki i jabłka

Dzień 3: śniadanie – sałatka owocowa, obiad – zupa krem z brokułów, kolacja – kasza gryczana z warzywami

Dzień 4: śniadanie – koktajl z bananów i truskawek, obiad – zupa pomidorowa, kolacja – sałatka z buraków

Dzień 5: śniadanie – owsianka z owocami, obiad – zupa kalafiorowa, kolacja – warzywa duszone z ryżem