



Dieta disociata pe zile:

1. ZI DE FRUCTE: nu are importanta daca doriti un singur soi de fructe sau mai multe. Nu sunt recomandate bananele, nici fructele confiate care contin prea mult zahar. *Recomandarea prodieta.ro: daca tot aveti de gand sa tineti acest tip de dieta disociata alegeti pe cat posibil si fructe de padure naturale si proaspete pentru ca au foarte multi fitonutrienti, antioxidanti.*

2. ZI DE OREZ: orezul trebuie fiert simplu cu cateva verdeturi. Puteti combina si cu salata de telina, rosii, ardei si alte legume insa salatele nu este recomandat sa fie cu ulei. Va recomandam orezul brun, salbatic sau integral. *Recomandarea nu este numai pentru dietele disociate ci pentru alimentatia dvs. in general. Orezul alb, decorticat nu isi pastreaza toate proprietatile benefice.*

3. ZI DE LAPTE: maximum 2.5 litri de lapte sau alte lactate. Va recomandam lapte sau iaurturi pasteurizate, cu continut mic de grasime.

4. ZI DE SUCURI: sucurile de fructe sau legume trebuie sa fie proaspat stoarse la un aparat. Astfel ne asiguram ca sucul va contine cat mai mult din fruct, inclusiv pulpa acolo

unde este cazul (pentru aportul de fibra necesar organismului si recomandat in curele de slabire). Nu sunt deloc recomandate sucurile ambalate caci au sau pot avea adaos de zahar sau glucoza, s.a. Chiar daca pe cutie este scris „fara zahar adaugat” sau 100% suc asupra acestora se intervine totusi din fabrica pentru a rezista chiar si luni de zile in ambalajele respective. Sucurile realizate de dvs. se vor altera destul de repede dar acesta este de fapt un semn ca sunt proaspete si sanatoase!

5. ZI DE LEGUME: salata, mazare, rosii, morcovi, praz, sfecla rosie, conopida, fasole verde, ridichii, broccoli, gulii. Puteti manca salate mari. Legumele pot fi gatite la cuptor fara ulei, la gratar sau fierte la aburi. Puteti repeta mai des ziua de legume, nu numai in cadrul unei diete disociate.

6. ZI DE PESTE: fiert sau la gratar dar fara sosuri!

7. ZI DE MINI-RASFAT: ai voie cate putin din cele de mai sus. Poti combina astfel: *peste cu garnitura de orez cu legume.*

Mai multe informatii pe site-ul: www.prodieta.ro

