

## Dieta cu broccoli. Scapi de 8 kg în 10 zile

Rodica Mitu / 31 oct 2018 / 20:09



Descriere foto:

### **O dietă pe bază de broccoli te poate ajuta să slăbești opt kilograme în zece zile.**

Broccoli conține de două ori mai multă vitamina A și C decât portocala, este plin de vitamine din complexul B, calci mangan, seleniu, zinc, fier și potasiu. Are cea mai mare concentrație de substanțe anti-cancerigene.

Această dietă este împărțită în cinci etape, iar fiecare etapă ține două zile. Dieta cu broccoli îți permite să ai un meniu v din morcovi, cartofi, pește, carne de pui, carne roșie, pâine de seară, smântână, piper, ulei de măsline, ceapă, ap lactate degresate.

#### **Etapa 1 - Zilele 1 și 2**

Mic dejun: 200 grame broccoli fiert cu sare, 1-2 cești ceai negru fără zahăr

Prânz: 150 grame carne de pui fiartă, 250 mililitri supă de pui sărată, 100 grame broccoli gătit cu puțină sare

Cină: 250 grame broccoli fiert cu puțină sare, 1-2 cești ceai negru neîndulcit

#### **Etapa 2 - Zilele 3 și 4**

Mic dejun: Broccoli înăbușit în ulei de măsline, cu usturoi și piper

Prânz: broccoli înăbușit în ulei de măsline, cu roșii și ceapă

Cină: Broccoli înăbușit în ulei de măsline, cu usturoi și piper

#### **Etapa 3 - Zilele 5 și 6**

Mic dejun: salată de broccoli cu smântână cu o concentrație scăzută de grăsimi și carne de vită fiartă (100 de grame)

Prânz: 200 de grame de croccoli fierte rapid în apă clocotită (maxim 5 minute)

Cină: 150 grame carne de vită fiartă cu sare, 1 pahar de apă

### **Etapele opționale**

#### **Etapa 4 - Zilele 7 și 8**

Mic dejun: 100 grame broccoli gătit, 2 ouă, 1 ceașcă de ceai negru neîndulcit

Prânz: Supă de broccoli (În supă de sui simplă adaugă 100 grame broccoli, puțină sare și pătrunjel)

Cină: 2 felii de pâine din secară, 1 roșie, 100 grame broccoli gătit, 1 ceașcă suc de roșii

#### **Etapa 5 - Zilele 9 și 10**

Mic dejun: 100 grame broccoli gătit, sare și 2 morcovi fierți

Prânz: 100 grame broccoli gătit, sare și 100 grame pește fiert (poți consuma orice tip de pește)

Cină: 200 grame broccoli fiert cu puțină sare și 1 cartof fiert.