

Dieta faimoasa a lui Teo Trandafir

Miercuri, 18 Iulie 2007

Regimul lui Teo Trandafir se bazeaza pe un mod de viata echilibrat, care a ajutat-o sa slabeasca aproximativ 60 de kilograme. Multe legume si fructe, iar cand ii este foame mananca intotdeauna cate putin, pentru a nu consuma mai multe calorii de cat este nevoie.

Nutritionistul i-a prescris de asemenea carne de pui fiarta, fara pielita, ciorbite de legume, iar ca grasimi foloseste doar ulei de masline extravirgin (foarte putin), deoarece nu contine colesterol. Evita sa bea sucuri carbogazoase si necarbogazoaze, deoarece contin conservanti si coloranti.

Cum arata o saptamana de regim:

Luni:

Mic dejun - un ceai de plante, o omleta (compusa dintr-un ou si o feliuta de sunca presata), o felie de paine si o portocala;
Pranz - 150 g de carne de vita la gratar, o salata de cruditati (rosii, castraveti, ceapa, putin ulei de masline);
Cina - 100 g peste la cuptor, un ceai de tei si un mar.

Marti:

Mic dejun - un ou fiert, un ceai verde si o felie de paine de secara;
Pranz - piept de pui la gratar, un iaurt degresat, un mar;
Cina - fasole verde fiarta, o portocala si un ceai de lamaie.

Miercuri:

Mic dejun - o cafea neindulcita, o felie de paine si 100 g de sunca presata;
Pranz - peste la gratar cu multa lamaie, o banana;
Cina - salata de cruditati cu piept de pui, un ceai de fructe, un kiwi.

Joi:

Mic dejun - un bol cu fulgi de porumb, peste care s-a adaugat un pahar de lapte degresat, un mar;
Pranz - 150 g file de somon, o felie de paine de secara, o portocala;
Cina - o salata de sezon, o portocala si un ceai de tei.

Vineri:

Mic dejun - o felie de paine de secara, o felie de cascaval si o cafea neindulcita;
Pranz: 150 g de piept de pui la gratar, o salata de varza, un ceai de plante;
Cina - un compot de pere fara zahar, o felie de paine de secara.

Sambata:

Mic dejun - o cafea neindulcita, o felie de paine de secara si un cub mic de unt;
Pranz - ciorbita de legume, o portocala;
Cina - o salata de sezon cu mult suc de lamaie, un ceai de fragi.

Duminica:

Mic dejun - o cafea, un bol cu cereale;

Pranz - ciorbita de pui cu legume, un ceai de tei;

Cina - peste la gratar, un ceai de plante si o portocala.

Pe langa acest regim, Teo Trandafir face mult sport si bea aproximativ 2 litri de lichide pe zi. Alte reguli: nu bea alcool, nu mananca alimente care ingrasa dupa ora 18.00, nu consuma dulciuri. Urmand acest regim sanatos puteti slabi 3 kilograme in circa 2 saptamani.

Recomandarea nutritionistilor: cu cat slabiti mai putin intr-un timp indelungat, cu atat va veti mentine greutatea multi ani, sau, de ce nu, pe durata intregii vietii.