

Dieta de toamna

Articol de: Madalina Raveanu

Toamna bate la usa, iar pentru ca trecerea dintre sezoane sa nu lase urme nedorite pe corpul nostru avem nevoie de o dieta speciala, o dieta care sa ne mentina corpul in starea de peste vara.

Dieta de toamna presupune o cantitate bogata de oligoelemente adica fier, crom, cupru, iod, magneziu.mangan, fosfor.seleniu, sodiu, zinc pe care le gasim cel mai des in fructe si legume. Iar pentru ca in acest sezon fructele si legumele sunt omniprezenta, dieta propusa va fi compusa mai ales din aceste alimente.

Dar, pentru a incepe dieta trebuie sa ne pregatim pentru masa care va urma; astfel, inainte de a savura prima dieta a zile trebuie sa efectuati un exercitiu simplu si eficient; trebuie sa mergeti cel putin 20 de minute pe jos, acest exercitiu fizic fiind foarte eficient pentru buna functionare a organismului. O alta indicatie a acestei diete este consumul a cel putin 2 litri de apa zilnic.

Asadar, haideti sa vedem in ce consta dieta propusa pentru toamna 2011

Luni:

- mic dejun: 250 ml suc de portocale si o felie de paine integrala cu branzica de casa;
- pranz: friptura de vitel la gratar/cuptor, cu cartofi fierti si o salata de sfecla rosie;
- cina: piept de pui la gratar/cuptor si salata de rosii cu castraveti, ceapa si patrunjel;

Marti:

- mic dejun: o cafea fara zahar cu lapte degresat, 2 oua fierte tari, 1 rosie, 1 felie de paine prajita;
- pranz: ficatei de pui la cuptor si o salata de morcovi si telina;
- cina: peste la cuptor cu legume la gratatar/cuptor (rosii, vinete, dovlecei, ardei);

Miercuri:

- mic dejun: iaurt natural cu fructe confiate si o banana;
- pranz: supa de piept de pui cu legume, orez cu legume si o salata de varza alba;
- cina: muschi de vita la gratar si salata de rosii cu marar si branza slaba de vaca;

Joi:

- mic dejun: salata de fructe de sezon;
- pranz: file de porc la cuptor cu ciuperci la gratar si salata de varza rosie;
- cina: ciorba de legume si branza proaspata cu ardei;

Vineri:

- mic dejun: lapte cu cereale, o felie de paine prajita cu branzica degresata;
- pranz: pastrav la cuptor, sote de legume si salata rosii cu ceapa;
- cina: piept de pui fiert si compot de fructe de sezon indulcit cu putina miere;

Sambata:

- mic dejun: 1 banana, 2 oua fiete si o felie de paine prajita;
- pranz: muschi de vita la cuptor cu cartofi fierti si salata de varza alba si rosie;
- cina: iaurt natural cu fructe confiate, nuci si alune;

Duminica:

- mic dejun: 2 felii de paine integrala cu unt, un ceai de fructe de padure indulcit cu miere, un grapefruit;
- pranz: pulpa de pui la cuptor cu salata de morcovi si telina;
- cina: ciorba de legume si peste la cuptor;

Taguri articol: diete de toamna, cum sa slabesc, toamna 2011,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

