

ALIMENTATIE TREPTATA 10 ZILE RECOMANDAM

1. Sucurile se consuma pana la 7 minute dupa preparare.
2. O gura plina se amesteca de 32 de ori inainte de a inghiti.
3. Se bea apa masurata, 30 de grame/ per kg greutate. De exemplu, daca greutatea dumneavoastra este de 80 kg. $X 0.03. = 2400$ de litri de apa pe zi. Este de dorit ca apa sa fie fiarta.
4. . Nu este recomandat consumul simultan de apa si fructe. Trebuie sa existe un interval de 30 min. intre consumul de fructe si apa.
5. Apa sa bea cu pana la 30 de minute inainte de mese si la 1 ora dupa mese.
6. Este important pentru stomac sa aiba un repaus de cel putin 3 ore dupa fiecare masa.
7. In timpul alimentatiei treptate, evitati alimentele prajite, bauturile racoritoare, produsele de patiserie, alcoolul este **STRICT INTERZIS!** Consumul prematur de alcool, cafea, carne, ciuperci, peste si oua este extrem de periculos pentru corpul dvs. si duce la intoxicatie!
8. Este important ca cina sa se termine pana la ora 19.30.
9. Fiti sanatosi, pozitivi si perseverenti, pentru a va bucura de viata!
10. Pentru a mentine greutatea obtinuta si pentru a continua sa pierdeti in greutate sunt importante doua lucruri: alimentatie corecta si o zi pe saptamana de repaos cu siropul Madal Bal.

ALIMENTATIE TREPTATA – 10 zile. Alimentatia treptata contiunua pe o durata de tot atatea zile cat a durat programul cu siropul Madal Bal.

ZIUA INTERMEDIARA

/legatura intre dieta si alimentatia treptata/

O ceasca pentru cafea cu orez brun sau alb este fiert cu sapte cesti de apa. Apa in care orezul este fiert si orezul insusi sunt consumate pe tot parcursul zilei. Daca este necesar, poate fi indulcit cu sirop.

PRIMA ZI

MIC DEJUN: 200ml suc proaspat stors de fructe /grapefruit, portocale, mere, cirese, caise, piersici, fara pepene galben, pepene verde si banane/

PRANZ: 400ml suc proaspat de fructe.

GUSTARE: 200ml suc de fructe

CINA: 200ml suc de fructe sau 200ml cocktail cu siropul Madal Bal. Recomandam ca intre momentele in care beti sucurile de fructe sa consumati, dupa gustul si dorinta dvs., si un cocktail /cu siropul Madal Bal, lamai proaspete si ardei iute /

ZIUA A DOUA

MIC DEJUN: 200ml suc de fructe

PRANZ: 400ml suc de fructe + 150g fructe /mandarine, kiwi, grapefruit, ananas, cirese, pere/

GUSTARE: 200ml suc de fructe

CINA: 200ml suc de fructe sau cocktail cu Madal Bal

ZIUA A TREIA

MIC DEJUN: 200ml suc de fructe

PRANZ: 100g suc de legume /varza, morcov, patrunjel/, mai tarziu - 150g fructe/se poate un mar/

GUSTARE: 200ml suc de fructe + 150g fructe

CINA: 200ml suc de fructe sau cocktail Madal Bal

ZIUA A PATRA

MIC DEJUN: 200ml suc de fructe, 30 de minute mai tarziu - 150g fructe

PRANZ: 100ml suc de legume / ca in a patra zi / jumatate de ora mai tarziu - 100g supa de legume / varza, morcov, patrunjel, ceapa, fara cartofi/

GUSTARE: 250g fructe/ 2 fructe medii/

CINA: 200ml suc de fructe sau 250g fructe, puteti inlocui cina cu un cocktail Madal Bal

ZIUA A CINCEA

MIC DEJUN: 200ml suc de fructe, 30 de minute mai tarziu - 150g fructe

PRANZ: 100ml suc proaspat de legume /puteti include suc de castravete/, jumatate de ora mai tarziu - 100g supa de legume/puteti include cartofi, spanac, doc, urzica/

GUSTARE: 250g fructe

CINA: 200ml suc de fructe sau 250g fructe, puteti inlocui cina cu un cocktail Madal Bal

ZIUA A SASEA

MIC DEJUN: 200ml suc de fructe, 30 de minute mai tarziu - 150g fructe

PRANZ: 100g salata de legume fara continut de rosii /, 2-3 masline desarate, 100g supa de legume / sau fulgi de ovaz / 50g branza desarata

GUSTARE: 250g fructe sau 1 banana / se poate 1 felie de pepene galben - 100g/

CINA: 200ml suc de fructe sau cocktail Madal Bal

ZIUA A SAPTEA

MIC DEJUN: 200ml suc de fructe, 30 de minute mai tarziu - 150g fructe

PRANZ: 100g salata de legume fara continut de rosii /, 2-3 masline desarate, 100g supa de legume / sau fulgi de ovaz / 50g branza desarata

GUSTARE: 250g fructe

CINA: 100g legume fierte in abur /puteti include 1 cartof mic/, jumatate de ora mai tarziu - un cocktail Madal Bal

ZIUA A OPTA

MIC DEJUN: 200ml suc de fructe sau ceai de plante, 30 de minute mai tarziu - 150g fructe

PRANZ: 100g salata de legume, 100ml supa de legume, 100g piept de pui la cuptor in folie sau peste alb

GUSTARE: 250g fructe

CINA: 100g legume fierte in abur, jumatate de ora mai tarziu - un cocktail Madal Bal

A NOUA SI A ZECEA ZI

MIC DEJUN: 200ml suc de fructe sau ceai de plante, 30 de minute mai tarziu - 150g fructe

PRANZ: 100g salata de legume, 100ml supa de legume, 100g carne de pui sau peste, 1 felie de paine de seara /bavarez, tonus, bonus, sanatate, austriac/

GUSTARE: 250g fructe

CINA: 100g legume fierte la abur, jumatate de ora mai tarziu un cocktail Madal Bal