

# WPROWADZENIE PLANU



Nie chodzi o to, by wypić herbatę i czekać co się stanie, ale by wypić herbatę i pobudzić swój zapał i energię do życia! Na nasze zdrowie wpływa wiele czynników i większość z nich jest zależna od nas samych. Zbilansowana dieta, regularne ćwiczenia i równowaga między pracą a życiem prywatnym są podstawą długiego i zdrowego życia. Oprócz tego, co jemy, bardzo ważne jest ile jemy. Liczne opracowania naukowe wykazują, że nadwaga i otyłość znacznie zwiększają ryzyko poważnych chorób. Dlatego też, ważne jest nie tylko to, aby jeść zdrowo, ale by zachować szczupłą sylwetkę i świadomie dbać o figurę.

Poniższy plan ma ci pomóc znaleźć sposób, aby móc cieszyć się zdrowiem i dobrym samopoczuciem. Zakłada on świadomy sposób odżywiania, w którym nie ma miejsca na przekąski między posiłkami, a ilość węglowodanów jest ograniczona do minimum. Picie różnych rodzajów herbaty również może wspomóc utratę wagi i ułatwić wprowadzenie zmian w diecie.

Wiele osób pije za mało! Uczucie pragnienia jest często mylone z głodem, dlatego ludzie często jedzą więcej, niż jest to konieczne. Wystarczające spożycie niesłodzonych płynów jest nie tylko ważne dla utraty wagi, ale może również w kontrolowany sposób wspomagać realizację planu redukcji wagi. Różne rodzaje herbat doskonale się sprawdzają w tym przypadku!

Uwaga: Jeżeli przy danych produktach żywnościowych zostały podane ilości, należy się ich trzymać. Jeżeli nie, możesz zjeść tyle, na ile masz ochotę.

Życzę powodzenia i przede wszystkim dużo zdrowia!

Pozdrowienia,

dr med. Christian Matthai

# DIETA



## Faza 1

Na początku procesu redukcji wagi chodzi głównie o to, aby przezwyciężyć głód i zwiększyć spalanie tłuszczu. Metabolizm musi działać na pełnych obrotach. Dowiedziono, że na tym etapie pomocna jest herbatka Mate.

## Dzień 1



### RANO

1 filiżanka herbatki *Mate* w trakcie śniadania.

50g płatków pełnoziarnistych (zmiękczone w wodzie), 100g czarnych borówek. 1 łyżka stołowa posiekanych orzechów włoskich, 1 łyżeczka miodu, cynamon do smaku

### W POŁUDNIE

1 filiżanka herbatki *Mate* na godzinę przed lunchem.

Zielona sałata liściasta z ogórkiem, cebulą, kukurydzą, pomidorami, startą marchewką i sosem z octu balsamicznego

### PO POŁUDNIU

1 filiżanka herbatki *Mate* na godzinę przed obiadem.

150g grillowanego łososia z gotowanymi liśćmi szpinaku

## Dzień 2



### RANO

1 filiżanka herbatki *Mate* w trakcie śniadania.

1 świeży grejpfrut, 2 pełnoziarniste tosty posmarowane kremowym serkiem o obniżonej zawartości tłuszczu ze świeżą rzeżuchą

### W POŁUDNIE

1 filiżanka herbatki *Mate* na godzinę przed lunchem.

100g pełnoziarnistego makaronu ze świeżymi pomidorami, sosem pomidorowym i świeżą bazylią.

### PO POŁUDNIU

1 filiżanka herbatki *Mate* na godzinę przed obiadem.

200g fileta z piersi kurczaka z brokułem.

## Dzień 3



### RANO

1 filiżanka herbatki *Mate* w trakcie śniadania.

Omlet z 2 białek i 1 całego jajka z dowolnymi warzywami pociętymi w paski.

### W POŁUDNIE

1 filiżanka herbatki *Mate* na godzinę przed lunchem.

Kanapka z 2 kromek pełnoziarnistego chleba posmarowanych kremowym serkiem o obniżonej zawartości tłuszczu, sałata, papryka i szynka z indyka

### PO POŁUDNIU

1 filiżanka herbatki *Mate* na godzinę przed obiadem.

Warzywa z woka (brokuły, marchewki, grzyby shiitake, szparagi, cukinia) ze 100g wędzonego tofu i sosem sojowym.

## Dzień 4



### RANO

1 filiżanka herbatki *Mate* w trakcie śniadania.

150g kremowego twarożku o obniżonej zawartości tłuszczu z truskawkami i łyżeczką zmielonego siemienia lnianego

### W POŁUDNIE

1 filiżanka herbatki *Mate* na godzinę przed lunchem.

1 puszka tuńczyka w sosie własnym, 250g szpinaku, 50g czarnej fasoli i 1 łyżeczka sosu balsamicznego

### PO POŁUDNIU

1 filiżanka herbatki *Mate* na godzinę przed obiadem.

150g fileta z wołowiny z grzybami i kalafiorem.

## Dzień 5



### RANO

1 filiżanka herbatki *Mate* w trakcie śniadania.

Sałatka ze świeżego melona, ananasa i malin.

### W POŁUDNIE

1 filiżanka herbatki *Mate* na godzinę przed lunchem.

Sałatka z kuskus (50g suchej masy), połówki awokado, 1 kubeczkim serka wiejskiego i połówką ogórka.

### EVENING

1 filiżanka herbatki *Mate* na godzinę przed obiadem.

200g grillowanego strzępiela z dowolnymi warzywami gotowanymi na parze.



## Dzień 6



### RANO

1 filiżanka herbatki *MaTe* w trakcie śniadania.

1 kubeczek jogurtu waniliowego o obniżonej zawartości tłuszczu z 1 łyżką stołową jagód goji, cynamonem do smaku i 1 łyżką stołową posiekanych migdałów.

### W POŁUDNIE

1 filiżanka herbatki *MaTe* na godzinę przed lunchem

Mieszanka dowolnych warzyw z 50g brązowego ryżu i 1 jajko sadzone

### PO POŁUDNIU

1 filiżanka herbatki *MaTe* na godzinę przed obiadem.

200g grillowanej piersi z indyka ze szparagami i gotowaną kapustą/jarzem.

## Dzień 7



### RANO

1 filiżanka herbatki *MaTe* w trakcie śniadania.

1 kromka pełnoziarnistego chleba z kremowym serkiem Ricotta i chudą szynką, 1 jabłko.

### W POŁUDNIE

1 filiżanka herbatki *MaTe* na godzinę przed lunchem.

Zielona sałata liściasta z sercami karczochów, kiełkami soi, selerem, papają, 50g sera owczego i sokiem z cytryny/oliwą.

### PO POŁUDNIU

1 filiżanka herbatki *MaTe* na godzinę przed obiadem.

Mieszanka warzyw z grillowanymi krewetkami królewskimi i świeżym koprem.



**Pierwszy tydzień zakończony.**

Gotowy na kolejny tydzień?



## Faza 2

### Zalecany okres oczyszczenia

Po pierwszym tygodniu diety organizm potrzebuje dodatkowego doładowania. Z powodu moczopędnego działania pokrzywy, z organizmu wydalany jest nadmiar wody. Zielona herbata dodatkowo spala kalorie. Jest to idealne połączenie, jeżeli liczy się na dalszą redukcję wagi.

## Dzień 8



### RANO

1 filiżanka herbatki z pokrzywy albo herbaty zielonej w trakcie śniadania. 50g owsianki z cynamonem, 1 łyżką stołową zmielonego siemienia Inianego, 2 łyżkami stołowymi rodzynek, 1 łyżką stołową posiekanych orzechów laskowych.

### W POŁUDNIE

1 filiżanka herbatki z pokrzywy albo herbaty zielonej przed albo w trakcie posiłku.  
Kremowa zupa z dyni (bez śmietany) z 1 kromką pełnoziarnistego chleba.

### PO POŁUDNIU

1 filiżanka herbatki z pokrzywy albo herbaty zielonej przed albo w trakcie posiłku.  
150g gotowanego fileta z dorsza z soczewicą przyprawioną curry (100g soczewicy, proszek curry, mleczko kokosowe o obniżonej zawartości tłuszczu, sól).

## Dzień 9



### RANO

1 filiżanka herbatki z pokrzywy albo herbaty zielonej w trakcie śniadania. 70g musli wielozbożowego z odtłuszczonym mlekiem i świeżymi owocami.

### W POŁUDNIE

1 filiżanka herbatki z pokrzywy albo herbaty zielonej przed albo w trakcie posiłku.  
Potrawka z dowolnych jarzyn.

### PO POŁUDNIU

1 filiżanka herbatki z pokrzywy albo herbaty zielonej przed albo w trakcie posiłku  
150g dowolnej pieczonej dziczyzny oraz purée ziemniaczane 150g  
roast game of choice and sweet potato purée.

## Dzień 10



### RANO

1 filiżanka herbatki z pokrzywy albo herbaty zielonej w trakcie śniadania.

1 bułka pełnoziarnista z kremowym serkiem o obniżonej zawartości tłuszczu i paskami warzyw.

### W POŁUDNIE

1 filiżanka herbatki z pokrzywy albo herbaty zielonej przed albo w trakcie posiłku.

Zielona sałata liściasta z pomidorkami koktajlowymi, ogórkiem, grejpfrutem, kilkoma orzechami włoskimi i świeżym koprem.

### PO POŁUDNIU

1 filiżanka herbatki z pokrzywy albo herbaty zielonej przed albo w trakcie posiłku.

Kapuśniak z marchewką, brukselką i mielonym kminkiem.

## Dzień 11



### RANO

1 filiżanka herbatki z pokrzywy albo herbaty zielonej w trakcie śniadania.

1 pełnoziarnisty tost z odrobiną miodu, 1 jajko na miękko, mała miseczka świeżych owoców.

### W POŁUDNIE

1 filiżanka herbatki z pokrzywy albo herbaty zielonej przed albo w trakcie posiłku.

Salatka z kopru włoskiego i komosy ryżowej (50g komosy) z 1 łyżeczką miodu i pestkami granatu.

### PO POŁUDNIU

1 filiżanka herbatki z pokrzywy albo herbaty zielonej przed albo w trakcie posiłku.

Grillowana kałamarnica ze świeżymi liśćmi szpinaku.

## Dzień 12



### RANO

1 filiżanka herbatki z pokrzywy albo herbaty zielonej w trakcie śniadania

300g kremowego twarożku o obniżonej zawartości tłuszczu ze świeżymi jagodami.

### W POŁUDNIE

1 filiżanka herbatki z pokrzywy albo herbaty zielonej przed albo w trakcie posiłku.

100g ryżu pełnoziarnistego z sosem wielowarzywnym.

### PO POŁUDNIU

1 filiżanka herbatki z pokrzywy albo herbaty zielonej przed albo w trakcie posiłku.

Półówki bakłażana nadziewane soją i pomidorami, zapieczone z 2 łyżkami stołowymi parmezanu



## Dzień 13



### RANO

1 filiżanka herbatki z pokrzywy albo herbaty zielonej w trakcie śniadania.  
Omlet z 2 białek i 1 całego jajka z paskami indyka i papryką.

### W POŁUDNIE

1 filiżanka herbatki z pokrzywy albo herbaty zielonej przed albo w trakcie posiłku.  
1 miseczka sałatki greckiej z 50g sera Feta i kilkoma oliwkami.

### PO POŁUDNIU

1 filiżanka herbatki z pokrzywy albo herbaty zielonej przed albo w trakcie posiłku.  
1 mała porcja Chili con Carne z kukurydzą i fasolą.

## Dzień 14



### RANO

1 filiżanka herbatki z pokrzywy albo herbaty zielonej w trakcie śniadania.  
1 kubeczek jogurtu naturalnego o niskiej zawartości tłuszczu z cynamonem i malinami.

### W POŁUDNIE

1 filiżanka herbatki z pokrzywy albo herbaty zielonej w trakcie śniadania  
1 pełnoziarnista kanapka z chudą szynką, pomidorami, liśćmi sałaty i plasterkami awokado.

### PO POŁUDNIU

1 filiżanka herbatki z pokrzywy albo herbaty zielonej przed albo w trakcie posiłku.  
100g świeżego, lekko podsmażonego fileta z tuńczyka z tłuczonymi ziemniakami doprawionymi chrzanem japońskim (Wasabi).



**Drugi tydzień zakończony.**

Masz motywację do dalszej utraty wagi?



### FAZA 3

#### Zalecana herbatka Detox

Pierwsze dwa tygodnie diety za nami! Zmieniając dietę, zmieniłeś również skład bakterii jelitowych. Mięta pieprzowa oraz koper włoski wspierają funkcjonowanie przewodu pokarmowego i pozwalają utrzymać jelita w zdrowiu. Dobre samopoczucie zwiększy Twoją pewność siebie!

## Dzień 15



### RANO

1 filiżanka herbatki z pokrzywy albo herbatki miętowej w trakcie śniadania.  
2 tosty pełnoziarniste z kremowym serem o niskiej zawartości tłuszczu i szczypiorkiem.

### W POŁUDNIE

1 filiżanka herbatki z pokrzywy albo herbatki miętowej przed albo w trakcie posiłku.  
Smażone paski z piersi kurczaka z prażonymi pestkami dyni na liściach sałaty.

### PO POŁUDNIU

1 filiżanka herbatki z pokrzywy albo herbatki miętowej w trakcie śniadania.  
Mieszanka warzyw z woka.

## Dzień 16



### RANO

1 filiżanka herbatki z pokrzywy albo herbatki miętowej w trakcie śniadania.  
Mieszanka owoców: ananas, melon, papaja, 1 jajko na miękko.

### W POŁUDNIE

1 filiżanka herbatki z pokrzywy albo herbatki miętowej przed albo w trakcie posiłku.  
1 bułka pełnoziarnista z sałatą i warzywami, posmarowana twarożkiem,  
1 plaster wędzonego tofu.

### PO POŁUDNIU

1 filiżanka herbatki z pokrzywy albo herbatki miętowej przed albo w trakcie posiłku.  
150g fileta z wieprzowiny z czerwoną kapustą domowej roboty.





## Dzień 17



### RANO

1 filiżanka herbatki z pokrzywy albo herbatki miętowej w trakcie śniadania  
50g płatków pełnoziarnistych (zmiękczone w wodzie), borówki, 1 łyżka stołowa posiekanych orzechów włoskich, 1 łyżeczka miodu, cynamon do smaku

### W POŁUDNIE

1 filiżanka herbatki z pokrzywy albo herbatki miętowej przed albo w trakcie posiłku.  
Puree ze szpinaku z ziemniakami.

### PO POŁUDNIU

1 filiżanka herbatki z pokrzywy albo herbatki miętowej przed albo w trakcie posiłku.  
Duża porcja dowolnych grillowanych warzyw z 1 jajkiem sadzonym.

## Dzień 18



### RANO

1 filiżanka herbatki z pokrzywy albo herbatki miętowej w trakcie śniadania.  
70g musli wielozbożowego z odtłuszczonym mlekiem i świeżymi owocami.

### W POŁUDNIE

1 filiżanka herbatki z pokrzywy albo herbatki miętowej przed albo w trakcie posiłku.  
Paski wołowiny na rukoli z suszonymi pomidorami i orzeszkami piniowymi.

### PO POŁUDNIU

1 filiżanka herbatki z pokrzywy albo herbatki miętowej przed albo w trakcie posiłku.  
Grillowany filec z pstrąga alpejskiego z dynią.

## Dzień 19



### RANO

1 filiżanka herbatki z pokrzywy albo herbatki miętowej w trakcie śniadania.  
1 tost pełnoziarnisty z serkiem Ricotta i rzodkiewkami, 1 jajko sadzone.

### W POŁUDNIE

1 filiżanka herbatki z pokrzywy albo herbatki miętowej przed albo w trakcie posiłku.  
Miska mieszanych sałat ze świeżym szczypiorkiem i sosem jogurtowym, 1 kromka chleba pełnoziarnistego.

### PO POŁUDNIU

1 filiżanka herbatki z pokrzywy albo herbatki miętowej przed albo w trakcie posiłku.  
150g smażonego fileta z wołowiny z duszonymi pomidorami i cukinią.



## Dzień 20



### RANO

1 filiżanka herbatki z pokrzywy albo herbatki miętowej w trakcie śniadania.  
300g kremowego twarożku o niskiej zawartości tłuszczu z 1 łyżką stołową nasiona szalwii hiszpańskiej (chia), 1 łyżką stołową jagód goji i cynamonem.

### W POŁUDNIE

1 filiżanka herbatki z pokrzywy albo herbatki miętowej przed albo w trakcie posiłku.  
Kanapka pełnoziarnista z kremowym serkiem o niskiej zawartości tłuszczu, plasterkami ogórka, pasekami papryki i grillowaną pierśią indyka.

### PO POŁUDNIU

1 filiżanka herbatki z pokrzywy albo herbatki miętowej przed albo w trakcie posiłku.  
Pstrąg gotowany / na parze z brukselką i orzeszkami piniovymi.

## Dzień 21



### RANO

1 filiżanka herbatki z pokrzywy albo herbatki miętowej w trakcie śniadania.  
50g owsianki z cynamonem, 1 łyżką stołową zmielonego siemienia lnianego, 2 łyżkami stołowymi rodzynek, 1 łyżką stołową posiekanych orzechów laskowych.

### W POŁUDNIE

1 filiżanka herbatki z pokrzywy albo herbatki miętowej przed albo w trakcie posiłku.  
100g pełnoziarnistego spaghetti z sosem Bolognese.

### PO POŁUDNIU

1 filiżanka herbatki z pokrzywy albo herbatki miętowej przed albo w trakcie posiłku.  
Smażony filet z sandacza z kiszoną kapustą.



**Gratulacje!**  
Zakończone.