

# DIETA DUKAN

## I. ATACUL

In timpul acestei perioade a carei durata poate varia intre una si zece zile, aveti voie sa va hraniti cu urmatoarele opt categorii de alimente.

Din aceste opt categorii puteti consuma oricat va doriti si va face placere, fara nici un fel de limitare cantitativa si indiferent de ora din zi.

De asemenea aveti libertatea de a amesteca intre ele aceste alimente.

Cuvantul de ordine este deci simplu si nenegociabil: tot ceea ce este pe lista va apartine in totalitate, iar ceea ce nu se gaseste pe lista, nu va apartine, uitati de ele pentru moment, stiind ca in viitorul apropiat veti avea acces din nou la toate alimentele.

\* carnea slaba: vitel, vita, cal - cu exceptia antricotului si a coastei de vita - la gratar la prajite, dar fara materii grase;

\* organele: ficat, rinichi si limba de vitel si de vita (varful);

\* toate tipurile de pesti: grasi, slabi, albi, albastri, cruzi sau gatiti;

\* toate fructele de mare (scoici si crustacee);

\* toate tipurile de carne de pasare (cu exceptia celor cu ciocul lat) consumata fara piele;

\* sunca slaba de curcan, de pui si de porc

\* oua

\* lactate fara grsimi, dar se va evita laptele chiar si cu 0-0,1% din cauza continutului ridicat de lactoza

\* o jumatate de litru de apa fara saruri (impreduna cu ceaiul si alte lichide permise consumate trebuie sa se ajunga la 1,5 litri)

\* adaosuri: cafea, ceai, infuzii, otet, plante aromatice, verdeturi (nu salate), condimente, castraveciori murati (cu moderatie), lamaie (nu de baut), sare si mustar (cu moderatie), bauturi dietetice de genul Coca cola light sau zero, indulcitori (care nu contin fructoza, iar mierea este interzisa)

In afara de aceste adaosuri si de cele opt mari categorii descrise mai sus, **NIMIC ALTCEVA.**

Restul, tot ce nu este mentionat expres in aceasta lista, este interzis pe perioada relativ scurta a acestui regim de atac.

Prin urmare concentrati-va pe tot ce este permis si uitati restul.

Diversificati-va alimentatia, achizitionati aceste alimente in ce ordine doriti, incercati sa diversificati ceea ce mancati si nu uitati ca alimentele permise si scrise pe acesta lista va apartin cu adevarat si in totalitate.

## II. PROTEINE ALTERNATIVE

Mentineti toate alimentele permise in cadrul regimului de atac si adaugati urmatoarele legume crude sau gatite, fara restrictie de cantitate, de combinatii sau de ora; rosii, castraveti, ridichii, spanac, sparanghel, praz, fasole verde, varza, ciuperci, telina, fenicul, toate tipurile de salate, inclusiv andivele, sfecla, vinete, dovlecei, ardei iuti.

Morcovii si sfecla de zahar se pot consuma cu conditia de a nu fi consumate la fiecare masa.

Pe tot parcursul acestei faze de cursa lunga, alternati perioadele proteinelor cu legume cu perioadele proteinelor fara legume pana la obtinerea greutatii dorite.

**Atentie: nu trebuie sa aveti nici o masa numai de legume, in perioadele in care acestea sunt permise. Mesele trebuie sa contina combinatii sau doar proteine!**

## III. CONSOLIDAREA

Pe parcursul intregii perioade de consolidare a greutatii, veti urma cat mai fidel posibil regimul urmator, in care veti avea voie sa consumati urmatoarele alimente:

- \* alimentele proteice din regimul de atac
- \* legumele din regimul de cursa lunga
- \* o portie de fructe pe zi, cu exceptia bananei, strugurilor, cireselor si fructelor uscate
- \* doua felii de paine integrala pe zi
- \* 40 g cascaval pe zi
- \* doua portii de fainoase pe saptamana
- \* pulpa de miel si de porc (file)
- \* doua mese de gala pe saptamana
- \* o zi de proteine (regim de atac) pe saptamana, obligatoriu si de preferat joia

## IV. STABILIZAREA DEFINITIVA

Este ceea ce aveti de facut pentru tot restul vietii. Planul protal impune doar doua conditii, dar care sunt **obligatorii si nenegociabile**.

- \* o zi prestabilita, stricta si regulata de proteine pure pe saptamana

**Motto: "Ai reusit? Continua! N-ai reusit? Continua!" (Nansen)**

[www.magazinultaudefrumusete.ro](http://www.magazinultaudefrumusete.ro)

\* consumarea in fiecare zi a trei linguri de tarate de ovaz

Aceste doua masuri asociate, **daca sunt urmate cu strictete**, sunt de ajuns pentru a-l veni de hac obezitatii. Ambele actioneaza la radacina raului, exact in locul unde apare aceasta usurinta de a trage foloase de pe urma alimentelor, acolo unde alimentele si caloriiile patrund in organism. Proteinele asociate cu taratele de ovaz opun o rezistenta eficienta la extragerea nutrimentelor din bolul alimentar, in intestinal subtile.

In plus planul Protal beneficiaza si de o arma suplimentarea, un atu mai putin vizibil: puterea de invatare pe care o dezvolta de-a lungul intregului drum parcurs pentru a slabi si pentru a consolida greutatea pierduta.

SCHIMBA-TI VIATA LA ORICE VARSTA!

**Motto: "Ai reusit? Continua! N-ai reusit? Continua!" (Nansen)**

[www.magazinultaudefrumusete.ro](http://www.magazinultaudefrumusete.ro)