

BEVEZETÉS AZ ÉTRENDHEZ



Ne csak igyál egy csésze teát és figyeld, mi történik, hanem inkább igyál egy teát, kelj fel és mozogj! Sok tényező befolyásolja egészségünket, és a legtöbbjük rajtunk múlik. A kiegyensúlyozott táplálkozás, a rendszeres testmozgás és ésszerű munka-magánélet egyensúly az alapja a hosszú, egészséges életnek. Amellett, hogy mit eszünk, nagy jelentősége van annak, hogy mennyit eszünk. Számos tudományos vizsgálat kimutatta, hogy a túlsúly és elhízás lényegesen nagyobb eséllyel vezet különböző betegségekhez. Emiatt nemcsak az a fontos, hogy egészségesen étkezzünk, de az is, hogy karcsúak maradjunk, és alak-tudatos életet éljünk.

A következő terv azért készült, hogy segítsen megtalálni a módját, hogy egészséges maradj és, hogy jól érezd magad. Olyan típusú táplálkozást tartalmaz, amely tudatosan kihagyja a rágcsálnivalókat a főétkezések között, és a szénhidrát mennyiségét is a minimumon tartja. A különféle teák fogyasztása szintén segítséget nyújthat a fogyásban, és könnyebbé teheti a változtatást az étrendben.

Sok ember túl keveset iszik! Szomjúságot gyakran összetévesztik az éhséggel, ezért az emberek gyakran többet esznek, mint amennyi szükséges. A cukrozatlan folyadékok megfelelő bevitele nem csak azért fontos, hogy képes legyél lefogyni, de szabályozott módon használható a súlycsökkentési terv támogatásához is. A különféle teák különösen jók erre!

Tájékoztatás: Ha az élelmiszerek mennyisége adott, akkor kérlek, tartsd be ezeket a mennyiségeket. Ha nincs megadva mennyiség, akkor ehetsz tetszés szerinti adagot belőlük.

Sok szerencsét a tervhez, és mindenekelőtt jó egészséget kívánok!

Üdvözlettel:

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Matthai'.

Dr.med. Christian Matthai

AZ ÉTREND



1. fázis

A súlycsökkentés kezdetén a legfontosabb dolog ellenállni az éhség érzetnek, és fokozni a zsírégetést. Az anyagcserének teljes sebességgel kell működnie. Ebben a fázisban a Maté tea az, amely hasznosnak bizonyult.

1. nap



REGGEL

1 csésze Mate tea a reggelivel.

50g teljes kiőrlésű gabona pehely (vízben lágyítva), 100 g áfonya

1 evőkanál apróra vágott dió, 1 teáskanál méz, fahéj ízesítésként.

DÉLBEN

1 csésze Mate tea 1 órával ebéd előtt.

Zöld leveles saláta uborkával, hagymával, csemegekukoricával, paradicsommal, reszelt sárgaréppával és balzsamecet öntettel.

ESTE

1 csésze Mate tea 1 órával vacsora előtt.

150g grillezett lazac főtt spenót levelek.

2. nap



REGGEL

1 csésze Mate tea a reggelivel.

1 friss grapefruit. 2 szelet teljes kiőrlésű pirítós csökkentett zsírtartalmú sajtkrémmel megkenve és friss zsázsa.

DÉLBEN

1 csésze Mate tea 1 órával ebéd előtt.

100g teljes kiőrlésű tészta, friss paradicsom, paradicsomszósz és friss bazsalikom.

ESTE

1 csésze Mate tea 1 órával vacsora előtt.

200g csirkemell filé brokkolival.

3. nap



REGGEL

1 csésze Mate tea a reggelivel.

Omlett 2 tojásfehérjéből és 1 egész tojásból csíkokra vágott tetszés szerinti zöldségek.

DÉLBEN

1 csésze Mate tea 1 órával ebéd előtt.

Szendvics 2 szelet teljes kiőrlésű kenyérből, csökkentett zsírtartalmú sajtkrémmel, fejes salátával, paprikával és pulyka sonkával.

ESTE

1 csésze Mate tea 1 órával vacsora előtt.

Wok zöldségek (brokkoli, sárgarépa, shiitake gomba, spárga, cukkini) 100g füstölt tofival és szója szósszal.

4. nap



REGGEL

1 csésze Mate tea a reggelivel.

150g csökkentett zsírtartalmú krémtúró eperrel és teáskánányi őrölt lenmaggal.

DÉLBEN

1 csésze Mate tea 1 órával ebéd előtt.

1 doboz tonhal sós lében, 250g spenót, 50g fekete bab és 1 teáskánál bazsalikomos öntet.

ESTE

1 csésze Mate tea 1 órával vacsora előtt.

150g marhahús gombával és karfiollal.

5. nap



REGGEL

1 csésze Mate tea a reggelivel.

Friss vegyes gyümölcssaláta dinnyéből, ananászból és málnából.

DÉLBEN

1 csésze Mate tea 1 órával ebéd előtt.

Kuszkusz saláta (50g nyers súly), fél avokádóval, 1 csésze túró és fél uborka.

ESTE

1 csésze Mate tea 1 órával vacsora előtt.

200g grillezett tengeri sügér párolt zöldségekkel tetszés szerint.



6. nap



REGGEL

1 csésze Mate tea a reggelivel.

1 csésze zsírszegény vaníliás joghurt, 1 evőkanál Goji, fahéj ízlés szerint, és 1 evőkanál apróra vágott mandula.

DÉLBEN

1 csésze Mate tea 1 órával ebéd előtt.

Vegyes zöldség tetszés szerint, 50g barna rizs és 1 tükörtojás.

ESTE

1 csésze Mate tea 1 órával vacsora előtt.

200g grillezett pulykamell spárgával és párolt káposztával / kelkáposztával.

7. nap



REGGEL

1 csésze Mate tea a reggelivel.

1 szelet teljes kiőrlésű kenyér, tejszínes ricottával és sovány sonkával, 1 alma.

DÉLBEN

1 csésze Mate tea 1 órával ebéd előtt.

Zöld leveles saláta articsóka szívvel, szója csírával, zellerrel, pawpaw gyümölcscsel, 50g juhsajttal és citromlé / olaj öntettel.

ESTE

1 csésze Mate tea 1 órával vacsora előtt.

Vegyes zöldség grillezett királyrákkal és friss kaporral.



Vége az első hétnek.

Készen állsz egy újabb hétre?



2. fázis (A tisztítás ajánlott időszaka)

A súlyvesztés miatt még több toxin szabadul fel a zsírszövetekből. Most a cél nem csak tartani az irányt és fogyni, hanem segíteni a szervezetet a méregtelenítésben. A csalán és a zöld tea kombinációja különösen hasznosnak bizonyult ebben a tekintetben.

8. nap



REGGEL

1 csésze csalán tea vagy zöld tea a reggelivel.
50g zabkása fahéjjal, 1 evőkanál őrölt lenmaggal, 2 evőkanál mazsolával, 1 evőkanál aprított mogyoróval.

DÉLBEN

1 csésze csalán- vagy zöld tea étkezés előtt vagy közben.
Sütőtök krémleves (nem tejszínes) 1 szelet teljes kiőrlésű kenyér.

ESTE

1 csésze csalán- vagy zöld tea étkezés előtt vagy közben.
150g főtt tőkehal filé currys lencsével (100g lencse, curry por, zsírszegény kókusztej, só).

9. nap



REGGEL

1 csésze csalán tea vagy zöld tea a reggelivel.
70g több gabonás müzli sovány tejjel és friss gyümölccsel.

DÉLBEN

1 csésze csalán- vagy zöld tea étkezés előtt vagy közben.
Zöldség hotpot (forró fazék) tetszés szerinti zöldségből.

ESTE

1 csésze csalán- vagy zöld tea étkezés előtt vagy közben.
150g sertéssült és édes burgonya püré.



10. nap



REGGEL

1 csésze csalántea vagy zöld tea a reggelivel.

1 teljes kiőrlésű zsömle csökkentett zsírtartalmú sajtkrémmel, zöldség csíkok.

DÉLBEN

1 csésze csalán- vagy zöld tea étkezés előtt vagy közben.

Zöld leveles saláta koktélpáradicsommal, uborkával, grapefruittal, pár szem dióbéllel és friss kaporral.

ESTE

1 csésze csalán- vagy zöld tea étkezés előtt vagy közben.

Káposztaleves sárgarépával, kelbimbóval és őrölt köménnyel.

11. nap



REGGEL

1 csésze csalántea vagy zöld tea a reggelivel.

1 szelet teljes kiőrlésű piritós egy kis mézzel, 1 lágy tojás, egy kis tál friss gyümölcs.

DÉLBEN

1 csésze csalán- vagy zöld tea étkezés előtt vagy közben.

Édeskömény és quinoa saláta (50g quinoa) a 1 kiskanál méz és gránátalma mag.

ESTE

1 csésze csalán- vagy zöld tea étkezés előtt vagy közben.

Grillezett tintahal friss spenót levelek.

12. nap



REGGEL

1 csésze csalántea vagy zöld tea a reggelivel.

300g csökkentett zsírtartalmú krémtúró friss bogyós gyümölcsök.

DÉLBEN

1 csésze csalán- vagy zöld tea étkezés előtt vagy közben.

100 g barna rizs vegyes zöldség mártással.

ESTE

1 csésze csalán- vagy zöld tea étkezés előtt vagy közben.

Padlizsán fele szójával és paradicsommal töltve, csőben sütve, 2 evőkanál parmezán.

13. nap



REGGEL

1 csésze csalánteá vagy zöld tea a reggelivel.

Omlett 2 tojásfehérjéből és 1 egész tojásból, pulykamell csíkok és paprika.

DÉLBEN

1 csésze csalán- vagy zöld tea étkezés előtt vagy közben.

1 tál görög saláta 50g feta sajttal, és csak néhány olívbogyóval.

ESTE

1 csésze csalán- vagy zöld tea étkezés előtt vagy közben.

1 kis része Chili con Carne (csípős paprikás főtt hús) csemegekukoricával és babbal.

14. nap



REGGEL

1 csésze csalánteá vagy zöld tea a reggelivel.

1 pohár zsírszegény natúr joghurt fahéjjal és málnával.

DÉLBEN

1 csésze csalán- vagy zöld tea étkezés előtt vagy közben.

1 teljes kiőrlésű szendvics sovány sonkával, paradicsommal, saláta levelekkel és avokádó szeletekkel.

ESTE

1 csésze csalán- vagy zöld tea étkezés előtt vagy közben.

100g frissen sült tonhal filé wasabival ízesített burgonyapüré.



Vége a második hétnek.

Motivált vagy további fogyásra?



3. fázis

Purify & Slim tea ajánlott

A diéta első két hete után a testnek szüksége van egy extra lökésre. A magas teobromin (egy növényi vegyület) és a koffein tartalma miatt, a Pu-Erh tea serkenti az anyagcserét. Ez az energia-fogyasztás emelkedéséhez vezet, és ily módon segíthet fenntartani a sikeres fogyást.

15. nap



REGGEL

1 csésze Pu-Erh tea a reggelivel
2 szelet teljes kiőrlésű pirított zsírszegény krémsajttal és snidlinggel.

DÉLBEN

1 csésze Pu-Erh tea étkezés előtt vagy közben
Sült csirkemell csíkok pirított tökmaggal leveles salátán.

ESTE

1 csésze Pu-Erh tea étkezés előtt vagy közben
Wokban készült vegyes zöldségek.

16. nap



REGGEL

1 csésze Pu-Erh tea a reggelivel.
Vegyes gyümölcs: ananász, dinnye, paw paw; 1 lágy tojás.

DÉLBEN

1 csésze Pu-Erh tea étkezés előtt vagy közben.
1 teljes kiőrlésű zsömle saláta, zöldség és túrókrém, 1 szelet füstölt tofu.

ESTE

1 csésze Pu-Erh tea étkezés előtt vagy közben.
150g sertés szelet házi lilakáposzta.



17. nap



REGGEL

1 csésze Pu-Erh tea a reggelivel.
50g teljes kiőrlésű gabona pehely (vízben lágyítva), áfonya 1 evőkanál apróra vágott dió, 1 teáskanál méz, fahéj ízesítésként.

DÉLBEN

1 csésze Pu-Erh tea étkezés előtt vagy közben.
Spénót püré burgonyával.

ESTE

1 csésze Pu-Erh tea étkezés előtt vagy közben.
Nagy adag, tetszés szerinti grillezett zöldség 1 tükörtojással.

18. nap



REGGEL

1 csésze Pu-Erh tea a reggelivel.
70g vegyes gabona müzli sovány tejjel és friss gyümölcssel.

DÉLBEN

1 csésze Pu-Erh tea étkezés előtt vagy közben.
Marhahús csikok, rukkola saláta szárított paradicsommal és fenyőmaggal.

ESTE

1 csésze Pu-Erh tea étkezés előtt vagy közben.
Grillezett hús sütőtökkel.

19. nap



REGGEL

1 csésze Pu-Erh tea a reggelivel.
1 szelet teljes kiőrlésű pirítós ricottával és retekkel, 1 tükörtojás.

DÉLBEN

1 csésze Pu-Erh tea étkezés előtt vagy közben.
Egy tál vegyes saláta friss snidlinggel, joghurtos öntettel, 1 szelet teljes kiőrlésű kenyér.

ESTE

1 csésze Pu-Erh tea étkezés előtt vagy közben.
150g sült marhaszelet párolt paradicsom és a cukkini.



20. nap



REGGEL

1 csésze Pu-Erh tea a reggelivel.
300g zsírszegény krémtúró, 1 evőkanál chia mag, 1 evőkanál goji bogyó és fahéj.

DÉLBEN

1 csésze Pu-Erh tea étkezés előtt vagy közben.
Teljes kiőrlésű szendvics zsírszegény krémsajttal, uborka szeletekkel, paprika csíkokkal és grillezett pulykamellel.

ESTE

1 csésze Pu-Erh tea étkezés előtt vagy közben.
Párolt / posírozott pisztráng kelbimbóval és fenyőmaggal.

21. nap



REGGEL

1 csésze Pu-Erh tea a reggelivel.
50g zabkása fahéjjal, 1 evőkanál őrölt lenmag, 2 evőkanál mazsola, 1 evőkanál aprított mogyoró.

DÉLBEN

1 csésze Pu-Erh tea étkezés előtt vagy közben.
100g teljes kiőrlésű spagetti bolognai szósszal.

ESTE

1 csésze Pu-Erh tea étkezés előtt vagy közben.
Sült fogas filé savanyú káposztával.



Gratulálok!

Befejezted.