



Dieta Zero



Disa këshilla përpara se të filloni dietën

- Mund të shkëmbeni vaktin e parashikuar për drekën, me të darkës dhe anasjelltas.
- Nuk mund të anashkaloni një vakt ose të konsumoni më pak ushqim sesa indikohet në këtë dietë.
- Pini të paktën dy litra ujë në ditë.
- Në rast urie të papritur ndërmjet vakteve, hani finok ose tranguj.
- Ushqimet duhet të konsumohen me sasi kripe normale, mundësisht me kripë dietike.
- Mos konsumoni karamelë ose çamçakëz nëse nuk jeni plotësisht të sigurt që nuk përmbajnë karbohidrate.
- Gatuani ushqimin me avull, në skarë ose në mikrovalë.
- Mund të përdorni një sasi të vogël domate të kuqe për të gatuar mishin ose peshkun.
- Perimet konsumohen të gatuar, ose të freskëta të papërpunuara, si produkt i vetëm ose të përziera me përbërës të tjerë (sipas dëshirës suaj).
- Shmangni jetën sedentare (pushimet e tepërta, qëndrimin ulur për një kohë të gjatë, përdorimi i ashensorit, përdorni i mjeteve të transportit për rrugë shumë të shkurtra, moskryerja e një aktiviteti fizik etj)
- Praktikoni çdo ditë aktivitet fizik aerobik, pa sforcime (gjimnastikë, vrap, etj.)
- Sasia e produkteve të rekomanduara në dietë, i referohet sasisë së produktit të papërpunuar, pa përfshirë paketimin.



Dieta Zero

Kohëzgjatja e kësaj diete: Të paktën 30 ditë

Për të kontribuar në humbjen e peshës, si pjesë e një regjimi dietik, rekomandohet të merrni 1 g Glucomannan (ZeroLip Fibra) gjysmë ore para vakteve kryesore, si dhe 1 bustinë ZeroLip Dren e tretur në 1,5/2L ujë (për të mos formuar kokrra hidhni përmbajtjen e bustinës në një gotë dhe shtoni ujë duke e përzier me lugë çaji. Pasi të jetë tretur përmbajtja, hidhjeni në një shishe me ujë e mbetur).

Çfarë rekomandohet në dietën Zero ?

Në mëngjes rekomandohet :

Fillimisht merren 2 tableta Zero Lip Fibra, 30 minuta para vaktit të mëngjesit me shumë ujë
 2 Feta bukë integrale ose 2 Copa bukë e thekur integrale ose 30 gr Drithëra pa sheqer
 1 Frutë
 Qumësht i skremuar ose kos me pak yndyrë
 Kafë

Në mesditë rekomandohet :

10/15 kokrra Bajame ose 20/30 gr Djathë parmixhano

Në drekë rekomandohet :

Konsumimi i Zero Lip Dren
 Mish ose Peshk ose Pjatë tjetër proteinike + Perime

Në pasdite rekomandohet :

10/15 gr Djathë parmixhano ose Fruta

Në darkë rekomandohet :

Fillimisht merren 2 tableta Zero Lip Fibra, 30 minuta para vaktit të darkës me shumë ujë
 Mish ose Peshk, Vezë ose Ushqime të tjera me përmbajtje proteinike të lartë + Perime



Cilat produkte rekomandohen për secilën kategori ushqimore ?

Tek Pijet, rekomandohet konsumi i :

Ujit natyral ose të gazuar, Çajrat bimorë, ose kafe por pa sheqer të shtuar.
Gjithashtu lejohet konsumi i pijeve ose lëngjeve pa sheqer (p.sh. koka-kola zero)

Tek mishi, rekomandohet konsumi i :

Pulës, Gjeldeti, Mish i kuq, Mish viçi, Mish derri pa dhjamë.
Porcioni i lejuar 150 gr.

Tek peshku, rekomandohet konsumi i :

Oktapodit, Kallamarit, Sepjes, Merlucit, Merlucit Hake, Gjuhëzës, Levrekut, Grouper, Açuge, Dental, Sardele, Skumbri, Barbunj, Ton i freskët, Shojzë.
Porcioni i lejuar 150 gr.

Në ushqimet me përmbajtje proteinike mund të konsumoni :

- 2 vezë
- 60 gr. Proshutë e gatuar pa dhjamë + 1 vezë
- 60 gr. Proshutë e gatuar pa dhjamë + 1 kos me pak yndyrë
- 125 gr. Djathë me pak yndyrë
- 120 gr Proshutë të pjekur pa dhjamë

Konsumi i Perimeve ndahet në dy grupe :

Grupi i 1, ku përfshihen ato perime të cilat mund të konsumohen në sasi sipas dëshirës suaj. Këtu përmendim:

Asparag, Patëllxhanë, Spinaqi, Brokoli, Selino, Kërpudha, Lulelakër, Rrepa, Luspina, Tranguj, Sallatë jeshile, Lakra të egra, Kopër, Finok, Lakër e kuqe, Lakër e bardhër, Valeriane, Sojë, Hithra, Specat jeshil, Rukola, Lakër kineze.

Grupi i 2, ku përfshihen ato perime të cilat duhet të konsumohen vetëm në sasi 100 gr. Këtu përmendim:

Argjinarja, Kale, Lakra e Brukselit, Kungulli, Kungull i njomë, Fasulet jeshile, Panxhar, Preshi, Specat e Kuqe, Domatet, Erëza.

Tek frutat, rekomandohet konsumi i :

Mollës së kuqe Starking ose Frutat e pyllit (Boronica, Manaferra, Manaferra e kuqe etj)

Tek erëzat dhe aditivët ushqimorë, rekomandohet përdorimi i :

Vaj ulliri ekstra i virgjër 2 lugë gjelle në ditë të papërpunuara, 1 lugë çaji uthull dhe/ose lëng limoni, kripë (pak), piper, aromatizues dhe të gjitha erëzat.

