

Ai incercat dieta cu proteine anti-oboseala? Iata ce trebuie sa mananci in fiecare zi ca sa slabesti frumos si sa nu te simti lipsita de energie. Mananca mai ales oua, peste si branzeturi.

Sunt alimente proteice care contin tiroxina, aminoacid pe care organismul il foloseste pentru a produce dopamina (cunoscuta si sub denumirea de "hormonul fericirii"). Micul dejun si gustarile sunt aceleasi in fiecare zi. Diferă doar alimentele consumate la pranz si la cina. Respectand indicatiile din fiecare zi, nu vei manca mai mult de 1.500 de calorii.

- Mic dejun : paine integrala (70 g, 157 cal.) cu 100 g branza de vaci sau 80 g branzica de casa sau 2 oua, nu mai mult de 2 ori pe saptamana (140 cal.), ceai sau cafea cu jumatate de lingurita de zahar (10 cal.)
 - Gustare 1: un iaurt cu fructe (82 cal.)
 - Gustare 2: 20 g biscuiti sarati cu 30 g sunca slaba (130 cal.)
 - Paine: 100 g integrala (224 cal.)
 - Condimente: 6 lingurite de ulei de masline (30 g, 270 cal.)
-

LuniPranz: 200 g peste slab de cuptor cu 100 g cartofi (200 cal.); o salata de fructe proaspete (200 g, 80 cal.)

Cina: 150 g pulpa de porc la cuptor cu 20 g prune uscate (280 cal.); 150 g piure de mere (60 cal.)**Marti**Pranz: 50 g sunca slaba cu jumatate de mar verde, o telina taiata betisoare (195 cal.), 200 g broccoli fiert.

Cina: 200 g de somon la gratar, bine condimentat (370 cal.); 100 g salata verde (20 cal.)**Miercu**
riPranz

: 80 g branza de capra (320 cal.), 200 g conopida fiarta (50 cal.)

Cina: chiftele de vita (din 100 g de carne tocata); 200 g mazare fiarta (246 cal.)**Joi**Pranz: 200 g friptura slaba de manzat cu 100 g sote de ciuperci (270 cal.); 200 g ardei gras la gratar (62 cal.)

Cina: 200 g cod la gratar cu 2 rosii coapte si 20 g paine foarte prajita (280 cal.)**Vineri**Pranz: 200 g macrou la cuptor (340 cal.); 150 g salata verde (30 cal.)

Cina: 4 felii subtiri de piept de curcan la cuptor cu 200 g de fasole verde fiarta (256 cal.)**Sambat**
a

Pranz: 100 g sunca Praga (268 cal.); 100 g cartofi si 100 g morcovi fierti (120 cal.)

Cina: 150 g piept de pui la gratar (150 cal.); 200 g ardei gras si 50 g ceapa la teflon (80 cal.)**Du minica**

Pranz: 100 g branza afumata (334 cal.); 200 g salata de varza rosie (40 cal.)

Cina: un file de merlucius la gratar, cu o salata verde (170 cal.); o salata de fructe proaspete: mere, mandarine, portocale, kiwi (200 g = 80 cal.)

** sursa :femeia.ro