

DIETA DA USP

Segunda

Manhã : Café preto sem açúcar, com adoçante.

Almoço: 2 ovos cozidos e ervas a desejar.

Jantar : salada de alface com pepino e salsão à vontade.

Terça

Manhã : Café com bolacha cream-crakers.

Almoço: 1 bife grande com salada de frutas a gosto.

Jantar : Presunto à vontade.

Quarta

Manhã : Café com biscoito cream-crakers.

Almoço: 2 ovos cozidos, salada de vagem e 2 torradas.

Jantar : presunto e salada.

Quinta

Manhã : Café com biscoito.

Almoço: 1 ovo cozido , 1 cenoura e queijo minas à vontade.

Jantar : Salada de frutas e iogurte natural.

Sexta

Manhã : Cenoura crua espremida com limão e café preto.

Almoço: Frango grelhado à vontade.

Jantar : 2 ovos cozidos com cenoura.

Sábado

Manhã : Café com biscoito.

Almoço: Filé de peixe com tomate à vontade.

Jantar : 2 ovos cozidos com cenoura.

Domingo

Manhã : Café com limão.

Almoço: Bife grelhado e frutas à vontade.

Jantar : Comer o que quiser , menos doce e bebidas alcoólicas.

Observações :

1 - Consulte antes seu médico.

3 - Depois de completa esta série, comece novamente desde o primeiro dia ao sétimo dia. Depois de 14 dias você terá perdido 14 Kg.

4 - No 15º dia você poderá retornar a seus hábitos alimentares normais.

5 - Ervas permitidas: agrião, chicória, alface .

6 - Pode beber água, café e chá o dia inteiro.

7 - Não deve trocar os alimentos e nem substituí-los de horário.