

Jedite rajčicu za ručak i večeru, u pet dana izgubite do tri kilograma

Ako ste tijekom vikenda pretjerali s roštiljem i kolačima, riješite se viška kilograma i toksina



Ako ste tijekom vikenda pretjerali s delicijama, roštiljem, kolačima... u pet dana uz pomoć rajčice skinut ćete tri kilograma viška i riješiti se nakupljenih toksina. Nutricionistica Mirna Borbaš ističe da je rajčica jedan od najjačih prirodnih antioksidansa, a zbog niske kalorijske vrijednosti omiljena je u svim dijetalnim kombinacijama.

– Bilo da je riječ o juhi, salati ili jelu s rajčicom, konzumacijom ovog povrća radite veliku uslugu svom tijelu. Riječ je o hranjivoj, ukusnoj i niskokaloričnoj namirnici. Želite li ojačati imunitet, što češće trebate jesti kuhanu rajčicu jer njezina prirodna boja, likopen, djeluje kao zaštita od slobodnih radikala. Prava je likopenska bomba pire od rajčica. Jedina mana kuhanja je gubitak i do 90 posto vitamina C, koji sagorijeva masti. Ako doista želite brzo izgubiti tih nekoliko kilograma viška, iskušajte, savjetuje Mirna Borbaš, ovu dijetu, ali pazite da ne traje dulje od pet dana. Propisanih pravila ove brze rajčica-dijete trebalo bi se strogo pridržavati ako želite vidjeti rezultate. Dnevno imate četiri obroka – doručak i užina mogu sadržavati rajčicu, ali i ne moraju, a za ručak i večeru rajčicu morate obvezno jesti.

1. dan

Ručak

Tortilja

300 g rajčice i 100 g gljiva izrezati na pola, a dva jaja, četiri žlice mineralne vode, dvije žlice zeleni, sol i papar promiješati. Gljive i rajčicu staviti u zagrijanu tavu, preko staviti jaja i na tihoj vatri ostaviti da se stisne. Staviti toplo ili hladno na krišku raženog kruha. (320 kalorija)

Užina

Mrkva s puretinom

Dvije mrkve izrezati na dva štapića i uviti u 30 g pureće šunke. (100 kalorija)

Večera

Meso s rajčicom

Ispeći 125 g govedih šnicla u tavi bez dodatne masnoće i začiniti. Pola glavice luka pirjati na malo maslinovog ulja, posuti prstohvatom šećera. Dodati 400 g rajčice izrezane na kocke i malo timijana te sve to pržiti na jakoj vatri četiri minute. Uz to pojesti jedan tost od raženog kruha. (380 kalorija)

2. dan

Ručak

Grčka salata

Luk izrezati na kolutove, dodati dvije krupno izrezane rajčice i veći krastavac, dvije jušne žlice limunova soka, žličicu maslinova ulja, sol, papar, malo timijana i četiri crne masline. Umiješati i ostaviti oko 10 minuta da se sastoji prožmu. Ukrasiti sa 30 g ovčjeg sira i kriškom raženog kruha. (350 kalorija)

Užina

Kava i keks

Espresso s malo mlijeka i četiri mala keksa s bademom. (100 kalorija)

Večera

Juha s osličem

Dvije glavice luka pirjati na malo ulja, dodati dvije veće rajčice i 275 g juhe od povrća i kuhati na tihoj vatri oko 10 minuta. Smjesu propasirati kroz sitno sito, dodati sl, papar, prstohvat šećera, 125 g prethodno prokuhane riže i filet oslića. Ukrasiti žlicom kiselog vrhnja. (350 kalorija)

3. dan

Ručak

Talijanska salata

Izrezati na kocke tost - kruh i 400 g rajčice, dodati malo zelene salate. Preliti dvjema žlicama maslinovog ulja i octa, dodati sol i papar. Preko toga posuti kockice tosta. (360 kalorija)

Užina

Jabuka s medom i metvicom

Kivi i jabuku izrezati na kocke i pomiješati s nekoliko kapi meda. Dodati svježu nanu. (100 kalorija)

Večera

Ratatuli

Za ovo jelo potrebno je na kocke izrezati 200 g krumpira, četiri mrkve, dva poriluka, 100 g gljiva i četiri celera. Isjeckati dvije glavice luka i dva češnja češnjaka, zagrijati dvije male žlice ulja i dodati povrće i krumpir. Začiniti solju, paprom i origanom. Doliti 100 ml juhe od povrća i sve to kuhati poklopljeno oko 10 min. Dodati 425 ml kuhane rajčice. Sve kuhati na tihoj vatri 15 minuta (360 kalorija)

4. dan

Ručak

Hladni gaspačo

Skuhati 500 g rajčice, papriku i veći krastavac izrezati na kocke, propasirati s mikserom zajedno sa žlicom maslinovog ulja, bijelim lukom i dvije izmrvljene kriške tosta. Dodati sol i papar i ohladiti prije serviranja (330 kalorija)

Užina

Sendvič s rajčicom

Kriška tosta sa sezamom, kriškom dimljene puretine rajčicom. (100 kalorija)

Večera

Rajčica s rižom

Orezati vrh s dviju rajčica, izdubiti ih i staviti u vatrostalnu posudu. Smjesu za punjenje napraviti od 50 g polumasnog ovčjeg sira i 125 g prokuhane riže, malo bosiljka, rajčice izrezane na kockice i bijelog luka. Napuniti rajčicu i posuti sirom. Peći u zagrijanoj pećnici 15 minuta. (380 kalorija)

5. dan

Ručak

Rajčica sa sirom

200 g polumasne mozzarelle (30 posto masti) servirati sa 400 g rajčice. Preliti žlicom hladno prešanog maslinovog ulja i začiniti. Posuti bosiljkom i servirati s 30 g bijelog kruha. (350 kalorija)

Užina

Voće 350 g jagoda

Večera

Tjestenina u umaku od rajčica

Dvije mrkve izrezati na kockice i pirjati na malo maslinovog ulja, dodati 50 ml juhe i pirjati još pet minuta. Dodati 450 g rajčica (ili pakiranje pasiranog rajčice od 370 g), posoliti, popapriti i začiniti s pola žlice meda. Sve to kuhati 10 minuta. U prokuhanu i posoljenu vodu dodati 50 g tjestenine i kuhati. Tjesteninu preliterati umakom i posuti parmezanom. (350 kalorija)