

Cilj ove tzv. UN dijete je, pored skidanja viška kilograma, da dovede do promjene u metabolizmu, čime se garantira da se skinuti kilogrami neće vratiti. Dijeta traje 90 dana i za to vrijeme se oslabi od 18 do 25 kg. Ako je potrebno skinuti manje kilograma, dijeta se može prekinuti, ali onda neće doći do promjena u metabolizmu. Doručak je isti svih 90 dana - voće. Jede se uvijek u paru (dvije jabuke, dvije kruške, dvije naranče ili šaka sitnog voća). Dijeta uvijek počinje sa proteinskim danom i poslije voćnog dana opet ide proteinski dan.

Redoslijed dana se ne smije mijenjati.

PRVI DAN

Ručak: Meso kuhano ili pečeno u količini od 3 manje šnicle, jedan komad kruha, salata (u neograničenim količinama). Na kraju popiti dva decilitra juhe bez rezanaca. Umjesto mesa mogu se pojesti 3 jajeta kuhana ili pečena. Mlijeko i sir mogu se jesti samo ovog dana. Juha se mora obavezno popiti.

Večera: Isto što i za ručak, samo bez juhe. Treba voditi računa da ako je za ručak bilo meso, mora biti i za večeru. Isto važi i za jaja.

DRUGI DAN

Ručak: Grah, grašak, leća, riža, krumpir (obavezno kuhano uz dodatak začina - biber, kečap, kuhani paradajz, origano), komad kruha i salata.

Večera: Isto što i za ručak u manjoj količini (pun tanjur za ručak, pola tanjura za večeru).

TREĆI DAN

Ručak: Kuhano tijesto uz dodatak začina, pizza samo s kečapom, ili bilo koje slano pecivo količine jedne pizze u piceriji.

Večera: Dva manja komada torte ili 3-4 komada kolača, 3 kugle sladoleda i obavezno rebro čokolade za kuhanje.

ČETVRTI DAN

Ručak: Voće

Večera: Voće

Tri puta za vrijeme dijete (jednom mjesečno) treba držati "vodeni dan" koji ide poslije voćnog dana, a poslije njega se nastavlja s proteinskim danom. Kava i čaj mogu se piti u neograničenim količinama, ali bez šećera. Poslije završene dijete jede se normalno, s tim što voće ostaje još 90 dana za doručak. Ako se u naredna tri mjeseca od završetka dijete izgubi 5 kg, znači da je došlo do promjene metabolizma. Ako se ne izgube, dijetu treba ponoviti. Dijeta se ne smije produžiti. Ako je potrebno skinuti još kilograma, dijetu ponoviti tek za tri mjeseca.