

Dieta marchewkowa - najważniejsze informacje

[Strona główna](#) » [Zdrowie](#) » Dieta marchewkowa - najważniejsze informacje

Jeśli chcesz oczyścić organizm i dodać trochę "kolorku" swojej cerze, to ta dieta jest dla Ciebie!



Dieta marchewkowa polecana jest tym kobietom, które kochają marchewki. Właściwie to warunek konieczny - jeśli nigdy za nimi nie przepadałyście, dajcie sobie spokój z tą kuracją.

Nie jest to typowa dieta odchudzająca, bo trwa tylko jeden dzień, a w tak krótkim czasie, jak same dobrze wiecie, cudów się nie zdarza. Niemniej możecie spodziewać się, że Wasza waga trochę drgnie, bo dieta ma charakter oczyszczający. Zawarty w marchwi beta-karoten na pewno doda trochę kolorytu Waszej twarzy i sprawi, że będziecie wyglądały promiennie. Tyle plusów.

A minusy? Jeśli liczyłyście na to, że zrzucicie zbędne kilogramy, to ta dieta to nienajlepszy wybór. Musi też bardzo uważać, żeby nie nabawić się niestrawności, a o to bardzo łatwo - wystarczy, że nie będziecie dokładnie stosować zaleceń.

[Udostępnij](#) [Skomentuj](#)

[Zobacz także: Dieta lotników - wszystko, co chciałybyście o niej wiedzieć](#)

JAKIE SĄ ZASADY DIETY marchewkoWEJ?

- Dietę stosuj tylko jeden dzień.
- Jedz od 5 do 7 posiłków dziennie.
- Każdy posiłek powinien zawierać marchewkę z porcją tłuszczu. W praktyce oznacza to, że powinnaś zjeść marchewkę i popić ją półtłustym mlekiem albo podsmażyć (delikatnie!) marchewkę na maśle lub oliwie z oliwek lub zjeść oblaną olejem lnianym.
- Marchewkę możesz jeść solo lub w towarzystwie przypraw (z wyjątkiem soli i cukru!) lub soku z cytryny.
- Marchewkę możesz jeść na surowo, podsmażyć ją delikatnie, ugotować w garnku lub na parze.
- Pamiętaj o nawadnianiu organizmu między posiłkami. Możesz pić wodę, kawę, herbatę lub ziółka.
- Powinnaś w czasie stosowania diety marchewkowej zjeść ok. 1,5 kg marchwi.

[Zobacz także: Co powinnaś wiedzieć zanim zjesz jagody goji?](#)

Decyzję o zastosowaniu diety marchewkowej czy jakiegokolwiek innej warto skonsultować z lekarzem. Na pewno nie powinny stosować jej kobiety w ciąży, kobiety karmiące, dzieci i młodzież w okresie dojrzewania.

[Zobacz także: Czy twoja figura jest zapisana w genach?](#)

Gwiazdy jedzą słodczyce i nie tyją - jak one to robią?



Źródło: MilionKobiet.pl
Foto: Shutterstock

**Milion
Kobiet.pl**