

10

ΔΙΑΙΤΑ ΤΟΥ ΓΚΡΕΪΠΦΡΟΥΤ

Ή ΔΙΑΙΤΑ ΤΟΥ ΧΟΛΙΓΟΥΝΤ

Υποθερμιδική δίαιτα που ειση-
γείται απώλεια κιλών με κύριο
όπλο το γκρέιπφρουτ.

ΤΟ ΣΚΕΠΤΙΚΟ ΤΗΣ

Η δίαιτα αυτή στηρίζεται στην επί δύο εβδομά-
δες κατανάλωση γκρέιπφρουτ με κάθε γεύμα.
Τα γεύματα είναι θεωρητικά ισορροπημένα ως
ποσοστά, αλλά πολύ υποθερμιδικά. Η δίαιτα
του Χόλιγουντ ή δίαιτα του γκρέιπφρουτ πα-
ρουσιάζει το πρόβλημα ότι αποδυναμώνει
πλήρως τον οργανισμό, λόγω των ελάχιστων
θερμίδων της (που δεν ξεπερνούν συνήθως τις
800 την ημέρα). Επίσης, σας προτρέπει έμμεσα
να πίνετε πολύ καφέ.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

15 μέρες.

ΤΙ ΥΠΟΣΧΕΤΑΙ;

Χάνετε 3-5 κιλά την εβδομάδα.

ΘΑ ΞΑΝΑΠΑΡΩ ΕΥΚΟΛΑ ΚΙΛΑ;

Μάλλον ναι, γιατί θα δυσκολευτείτε να συ-
ντηρηθείτε για πολύ καιρό με τόσο λίγες θερμί-
δες. Για να μην πάρετε κιλά μετά, θα πρέπει
να κάνετε μια μεταβατική δίαιτα χαμηλών
θερμίδων (π.χ., μια δίαιτα των 1.100-1.200
θερμίδων το πολύ).

Η ΓΝΩΜΗ ΤΟΥ ΕΙΔΙΚΟΥ

Ο γαστρεντερολόγος κ. Άγγελος Αφρουδάκης
ξεκαθαρίζει ότι αυτή η δίαιτα θα ήταν εξίσου
αποτελεσματική και με «όπλο» το πορτοκάλι.
Τόσο αυτό όσο και το γκρέιπφρουτ έχει βιταμί-
νη C, λίγους υδατάνθρακες, ελάχιστο λίπος και
δίνει ελάχιστες θερμίδες. Κατά τα άλλα, κανένα

φρούτο ή τρόφιμο δεν προκαλεί μεγαλύτερη λιπόλυση από τα άλλα και γενικά δεν υπάρχουν



τρόφιμα που να «καίνει» περισσότερες θερμίδες από εκείνες που δίνουν στον οργανισμό, όπως ίσως πολλοί πιστεύουν. Ο οργανισμός καίει πάντα ένα σταθερό ποσοστό των θερμίδων από το τρόφιμο που «εισάγεται» στο στομάχι και στο έντερο - όποιο κι αν είναι το τρόφιμο αυτό. Κατά συνέπεια, δεν

έχει κανένα νόημα να προτιμάμε το γκρέιπφρουτ ή το ξίδι ως «θερμιδοβόρο», γιατί δυστυχώς δεν είναι. Η δίαιτα αυτή φέρνει αποτέλεσμα απλώς επειδή είναι στερητική.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ

Το διαιτολόγιο αυτό αποτελεί μία από τις εκδοχές που υπάρχουν για τη δίαιτα του Χόλιγουντ και είναι περίπου των 650 θερμίδων.

1

ΠΡΩΙΝΟ

- Καφές ή τσάι • 1/2 γκρέιπφρουτ

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

- 2 αυγά • Ντοματοσαλάτα (αγγούρι, ξίδι ή λεμόνι)
- 1 φρυγανιά • 1/2 γκρέιπφρουτ • Καφές

ΒΡΑΔΙΝΟ

- 150 γρ. κοτόπουλο
- Σαλάτα (10 φύλλα μαρουλιού, 1 ντομάτα, ξίδι ή λεμόνι)
- 1/2 γκρέιπφρουτ • Τσάι ή καφές

2

ΠΡΩΙΝΟ

- Καφές ή τσάι
- 1/2 γκρέιπφρουτ

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

- 1 αυγό βραστό με λίγο άπαχο ζαμπόν
- 1 αγγούρι • Λίγο μαρούλι
- 1 φέτα ψωμί
- 1/2 γκρέιπφρουτ
- Καφές

ΒΡΑΔΙΝΟ

- 150 γρ. ψάρι ψητό
- Σαλάτα (10 φύλλα μαρουλιού, 1 ντομάτα με ξίδι ή λεμόνι)
- 1/2 γκρέιπφρουτ
- Τσάι ή καφές

3

ΠΡΩΙΝΟ

- Καφές ή τσάι
- 1/2 γκρέιπφρουτ

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

- Σαλάτα (μαρούλι, ντομάτα και καρότο)
- 1 φρυγανιά
- 1/2 γκρέιπφρουτ
- Καφές

ΒΡΑΔΙΝΟ

- 150 γρ. χοιρινό
- Σαλάτα (10 φύλλα μαρουλιού, 1 ντομάτα με ξίδι ή λεμόνι)
- 1/2 γκρέιπφρουτ
- Τσάι ή καφές

ΠΡΩΙΝΟ

- Καφές ή τσάι
- 1/2 γκρέιπφρουτ

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

- Φρουτοσαλάτα με διάφορα φρούτα (μέχρι 5, π.χ., 2 μήλα, 1 πορτοκάλι, 2 λεπτές φέτες καρπούζι)

- 1/2 γκρέιπφρουτ

ΒΡΑΔΙΝΟ

- 150 γρ. γαλοπούλα
- Σαλάτα (καρότο, μαρούλι με ξίδι ή λεμόνι)
- 1/2 γκρέιπφρουτ

ΠΡΩΙΝΟ

- Καφές ή τσάι • 1/2 γκρέιπφρουτ

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

- 2 αυγά • Ντοματοσαλάτα
- 1 φρυγανιά • 1/2 γκρέιπφρουτ • Καφές

ΒΡΑΔΙΝΟ

- 150 γρ. μπακαλιάρος στο φούρνο
- Σαλάτα (μαρούλι, ντομάτα με ξίδι ή λεμόνι)
- 1/2 γκρέιπφρουτ

ΠΡΩΙΝΟ

- Καφές ή τσάι • 1/2 γκρέιπφρουτ

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

- 150 γρ. μοσχάρι φιλέτο
- Ντοματοσαλάτα με λεμόνι ή ξίδι • 1 φρυγανιά
- 1/2 γκρέιπφρουτ • Καφές

ΒΡΑΔΙΝΟ

- Χόρτα βρασμένα με ξίδι ή λεμόνι
- 1 φρυγανιά • 1/2 γκρέιπφρουτ

ΠΡΩΙΝΟ

- Καφές ή τσάι • 1/2 γκρέιπφρουτ

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

- 50 γρ. ζαμπόν • Ομελέτα (με 2 αυγά)
- 1 φρυγανιά • 1/2 γκρέιπφρουτ • Καφές

ΒΡΑΔΙΝΟ

- 50 γρ. τυρί κότατζ • Σαλάτα (ντομάτα και αγγούρι)
- 3 φρυγανιές • 1/2 γκρέιπφρουτ

Πείνα	5	Κόστος	5
Υγεία	5	Αποτέλεσμα	8
Ευκολία	5	Συντήρηση	2