

# 3

---

## Η ΔΙΑΙΤΑ ΣΚΑΡΣΝΤΕΪΛ

---

**Ε**ίναι δίαιτα στερητική, άλιπη, που παρέχει πολλές πρωτεΐνες. Είναι γνωστή και ως «ιατρική δίαιτα», παρότι δεν είναι ιατρική.

### ΤΟ ΣΚΕΠΤΙΚΟ ΤΗΣ

Είναι υποθερμιδική δίαιτα, που γίνεται έμμεσα μονοφαγική - έχει μονοτονία στο πρωινό και στα σνακ. Αποβλέπει στο να μην τρώτε πολύ, επειδή σας κουράζει με τη μονοτονία της.

### ΔΙΑΡΚΕΙΑ

14 μέρες.

### ΤΙ ΥΠΟΣΧΕΤΑΙ;

Χάνετε 4-5 κιλά σε μία εβδομάδα.

### ΘΑ ΞΑΝΑΠΑΡΩ ΕΥΚΟΛΑ ΚΙΛΑ;

Αν δεν κάνετε μετά μια υποθερμιδική δίαιτα συντήρησης, πιθανόν ναι, γιατί η δίαιτα Σκάρσντεϊλ είναι αρκετά στερητική.

### ΟΙ ΟΔΗΓΙΕΣ ΤΗΣ

Το πρωινό και το σνακ είναι κάθε μέρα τα ίδια (αν θέλετε να αλλάξετε κάτι, θα πρέπει να το αλλάξετε εξαρχής). Τα μόνα ροφήματα που επιτρέπει είναι ο καφές (κανονικός και ντεκαφεϊνέ), το τσάι, η σόδα με λεμόνι και η σόδα διαίτης. Απαγορεύει το αλκοόλ. Στα ενδιάμεσα των γευμάτων μπορείτε να τρώτε ως σνακ μόνο καρότο ή σέλινο σε όσες ποσότητες επιθυμείτε. Αν θέλετε, μπορείτε εξαρχής να αλλάξετε το σνακ με κάτι άλλο, όπως αγγούρι, σέλερι ή μαρούλι. Θα πρέπει πάντως να κρατήσετε το ίδιο λαχανικό σε καθημερινή βάση, για όσο διάστημα εφαρμόζετε τη δίαιτα - δηλαδή όλα τα σνακ για όλες τις μέρες θα είναι, π.χ., μαρούλι. Στις σαλάτες επιτρέπει ουσιαστικά μόνο το λεμόνι και το

ξίδι, ενώ απαγορεύει τελείως το λάδι και τη μαγιονέζα. Στα μαγειρεμένα λαχανικά συστήνει να βάζετε λεμόνι. Τα κρέατα πρέπει να είναι πάντα χωρίς λίπος και χωρίς πέτσα. Αν την κάνετε μόνο για μία εβδομάδα, δεν θα χρειαστείτε συμπληρώματα. Αν όμως την παρατείνετε, θα σας λείψουν όσα αναφέρονται στη γνώμη του ειδικού.

## Η ΚΡΙΤΙΚΗ

Η δίαιτα αυτή περιορίζει σημαντικά τους υδατάνθρακες και τα λίπη, οπότε καλό είναι να αξιοποιούνται στο έπακρο οι λιγοστοί υδατάνθρακες που απομένουν. Σκόπιμο είναι μάλιστα αυτοί οι υδατάνθρακες να επιλέγονται μεταξύ των καλύτερων δυνατών, όπως των φρούτων και του ρυζιού ολικής για παράδειγμα - όχι όπως των... γλυκών. Άλλο ένα πρόβλημα που ανακύπτει αφορά στον αποκλεισμό των λιπών, γιατί εκτός από τα “κακά λίπη” υπάρχουν και καλά λιπαρά όπως τα ακόρεστα και τα μονοακόρεστα. Αυτά προέρχονται από πολλές πηγές αλλά κυρίως από το ελαιόλαδο. Η απόλυτη έλλειψη των λιπαρών μας στερεί και από πολύτιμες αντιοξειδωτικές πολυφαινόλες ενώ δυσκολεύει την αφομοίωση των λεγομένων λιποδιαλυτών βιταμινών ( A, D, E και K). Τέλος, η δίαιτα δεν περιλαμβάνει καθόλου γάλα, και αυτό στερεί τον οργανισμό, μεταξύ άλλων, και από το ασβέστιο.

## ΕΙΝΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΗ;

**Ναι**, αν προγραμματίσετε τα ψώνια σας. Επίσης, δεν απαιτεί υπολογισμούς, ούτε περιλαμβάνει δυσεύρετα τρόφιμα. Μπορείτε εύκολα να την ακολουθήσετε αν τρώτε συχνά έξω, φτάνει να μη σας ενοχλεί η απαγόρευση του αλκοόλ.

## ΕΙΝΑΙ ΝΟΣΤΙΜΗ;

**Πολλοί** τη χαρακτηρίζουν άνοστη. Αποκλείει όλα τα λίπη και αποτρέπει τη χρήση αλατιού.

## ΕΙΝΑΙ ΣΤΕΡΗΤΙΚΗ;

**Ναι**, γιατί το διατολόγιο περιορίζει τις θερμίδες και αποκλείει κάποια βασικά τρόφιμα.

## ΝΑ ΤΗ ΔΟΚΙΜΑΣΩ;

**Αν** είστε απόλυτα υγιείς, μπορείτε να τη δοκιμάσετε για μία εβδομάδα. Αν έχετε προβλήματα υγείας, συμβουλευτείτε γιατρό.

## ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΤΗΝ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΩ;

**Ο** εμπνευστής της λέει απλώς «όχι». Αν πάντως θεωρείτε ότι αυτή η δίαιτα σας είναι χρήσιμη, δοκιμάστε να της προσθέσετε ελάχιστο ωφέλιμο λίπος, όπως π.χ. το λίπος των ψαριών ή του ελαιόλαδου.



## ΤΑ ΥΠΕΡ

- 1 **Χάνετε** κιλά.
- 2 **Δεν** χρειάζεται να μετράτε ποσότητες.
- 3 **Κατεβάζει** τη χοληστερίνη σας.

## ΤΑ ΚΑΤΑ

- 1 **Είναι** δύσκολο να αντέξετε με τόσο λίγες θερμίδες για πολύ καιρό.
- 2 **Είναι** αρκετά μονότονη.
- 3 **Είναι** προβληματικό το γεγονός ότι της λείπει το λίπος.
- 4 **Δεν** καλύπτει τις ανάγκες του οργανισμού.

## ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ

1

### ΠΡΩΙΝΟ

- 1/2 γκρέιπφρουτ
- 2 φρυγανιές ολικής αλέσεως

### ΣΝΑΚ

- Καρότο ή σέλινο

### ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

- Κρύο κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα χωρίς πέτσα, ή ψάρι, ή άπαχο μοσχάρι)
- 1 ντομάτα

### ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ

- Καρότο ή σέλινο

### ΒΡΑΔΙΝΟ

- Ψάρι ψητό
- 1 σαλάτα ανάμεικτων λαχανικών
- 2 φρυγανιές ολικής αλέσεως
- Γκρέιπφρουτ

### ΒΡΑΔΙΝΟ ΣΝΑΚ

- Καρότο ή σέλινο

2

### ΠΡΩΙΝΟ

- 1/2 γκρέιπφρουτ
- 2 φρυγανιές ολικής αλέσεως

### ΣΝΑΚ

- Καρότο ή σέλινο

### ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

- Φρουτοσαλάτα

### ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ

- Καρότο ή σέλινο

### ΒΡΑΔΙΝΟ

- Μπιφτέκια ατμού με άπαχο κιμά
- Σαλάτα (ντομάτα, σέλινο, ελιές, αγγούρι και μαρούλι)

### ΒΡΑΔΙΝΟ ΣΝΑΚ

- Καρότο ή σέλινο

3

### ΠΡΩΙΝΟ

- 1/2 γκρέιπφρουτ
- 2 φρυγανιές ολικής αλέσεως

### ΣΝΑΚ

- Καρότο ή σέλινο

### ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

- 1 κονσέρβα τόνος νερού
- Γκρέιπφρουτ

### ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ

- Καρότο ή σέλινο

### ΒΡΑΔΙΝΟ

- Άπαχο ψητό αρνί

- Σαλάτα (ντομάτα, μαρούλι, αγγούρι και σέλινο)

### ΒΡΑΔΙΝΟ ΣΝΑΚ

- Καρότο ή σέλινο

4

### ΠΡΩΙΝΟ

- 1/2 γκρέιπφρουτ
- 2 φρυγανιές ολικής αλέσεως

### ΣΝΑΚ

- Καρότο ή σέλινο

### ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

- 2 αυγά βραστά
- Άπαχο τυρί
- Σαλάτα (φασολάκια ή ντομάτα)
- 2 φρυγανιές ολικής αλέσεως

### ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ

- Καρότο ή σέλινο

### ΒΡΑΔΙΝΟ

- Ψητό κοτόπουλο χωρίς πέτσα
- Σαλάτα (σπανάκι, ή πράσινες πιπεριές, ή φασολάκια)

### ΒΡΑΔΙΝΟ ΣΝΑΚ

- Καρότο ή σέλινο

**ΠΡΩΙΝΟ**

- 1/2 γκρέιπφρουτ • 2 φρυγανιές ολικής αλέσεως

**ΣΝΑΚ**

- Καρότο ή σέλινο

**ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ**

- Τυρί • Σαλάτα σπανάκι
- 2 φρυγανιές ολικής αλέσεως

**ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ**

- Καρότο ή σέλινο

**ΒΡΑΔΙΝΟ**

- Ψάρι ψητό
- Σαλάτα (ανάμεικτων λαχανικών)
- 2 φρυγανιές ολικής αλέσεως

**ΒΡΑΔΙΝΟ ΣΝΑΚ**

- Καρότο ή σέλινο

**ΠΡΩΙΝΟ**

- 1/2 γκρέιπφρουτ
- 2 φρυγανιές ολικής αλέσεως

**ΣΝΑΚ**

- Καρότο ή σέλινο

**ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ**

- Φρουτοσαλάτα

**ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ**

- Καρότο ή σέλινο

**ΒΡΑΔΙΝΟ**

- Ψητό κοτόπουλο ή γαλοπούλα χωρίς πέτσα
- Σαλάτα (ντομάτα και μαρούλι)
  - Γκρέιπφρουτ

**ΒΡΑΔΙΝΟ ΣΝΑΚ**

- Καρότο ή σέλινο

**ΠΡΩΙΝΟ**

- 1/2 γκρέιπφρουτ • 2 φρυγανιές ολικής αλέσεως

**ΣΝΑΚ**

- Καρότο ή σέλινο

**ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ**

- Ψητό κοτόπουλο ή γαλοπούλα χωρίς πέτσα
- Σαλάτα (ντομάτα και καρότο, ή μπρόκολο, ή κουνουπίδι)

**ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ**

- Καρότο ή σέλινο

**ΒΡΑΔΙΝΟ**

- Ψητό άπαχο μοσχάρι
- Σαλάτα (μαρούλι, σέλινο, αγγούρι, ντομάτα και λάχανο)

**ΒΡΑΔΙΝΟ ΣΝΑΚ**

- Καρότο ή σέλινο

Πείνα.....	6	Κόστος.....	4
Υγεία.....	5	Αποτέλεσμα.....	9
Ευκολία.....	7	Συντήρηση.....	3