

Najlepszy efekt uzyskujemy **rozpuszczając w 200 ml ciepłej wody** (około 60°C). Po dokładnym **wymieszaniu i odczekaniu 3-4 minut** uzyskujemy koktajl o kremowej konsystencji.

Koktajl można przyprawić do smaku według uznania, mając jednak na uwadze, że **jego zadaniem jest przyćmić łaknienie**, a nie je rozbudzić. W przypadku zimnej wody, kefiru, jogurtu efekt zgęstnienia uzyskujemy po dłuższym czasie. Można rzecz jasna wypić zaraz po przygotowaniu, ale dobrze jest wtedy odczekać około 10 minut z rozpoczęciem posiłku. Zdajemy sobie sprawę, że spożywanie 4-5 kubków dziennie nie jest łatwe. **Klienci** którzy stosują je od dłuższego czasu **mają na to wypróbowane sposoby**. Trzy kubki wypijają z ciepłą wodą zwłaszcza ten śniadaniowy, czwarty z kefirem, jogurtem lub maślanką, piąty zwłaszcza na podwieczorek rozrabiają z sokiem jabłkowym, pomidorowym rezygnując wtedy z dodatkowej kanapki.

Warzyw Kubki **wykorzystywane są także jako** składnik sosu do makaronu, sałatki, zupy, dodawany do naleśników, placków a nawet jako dodatek do ciasta na chleb.

I Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
<p>Koktajl warzywny 250 ml</p> <p>1 bułka grahamka /50g/, 5g masła, sałata, 2 plasterki szynki z indyka, papryka</p> <p>Woda z cytryną 250 ml</p>	<p>Koktajl warzywny 250 ml</p> <p>Koktajl warzywny 250 ml</p> <p>Koktajl warzywny 250 ml</p> <p>Koktajl warzywny 250 ml</p>	<p>Herbata 250 ml</p> <p>150gr filet z indyka gotowany, 100g kuskus, 150g sałata z cytryną</p> <p>Koktajl warzywny 250 ml</p> <p>200g filet z dorsza pieczony w folii z oregano, 150g fasolka szparagowa żółta</p> <p>Woda z cytryną 250 ml</p> <p>100g pierś z indyka pieczona w folii, 100g gotowanego ryżu</p> <p>Koktajl warzywny 250 ml</p> <p>185g cukinia duszona z pomidorami 30g kuskus</p>	<p>Koktajl warzywny 250 ml</p> <p>kiwi 100g</p> <p>Koktajl warzywny 250 ml</p> <p>jabłko 100g</p> <p>Koktajl warzywny 250 ml</p> <p>pomarańcza 100g</p> <p>Koktajl warzywny 250 ml</p> <p>brzoskwinia 100g</p>	<p>Woda z cytryną 250 ml</p> <p>80g tuńczyka, 1 kromka pieczywa pełnoziarnistego, pomidor</p> <p>Herbata 250 ml</p> <p>150g chudego twarogu, 1 kromka chleba pełnoziarnistego, sałata</p> <p>Koktajl warzywny 250 ml</p> <p>150g tarte jabłko, 4 łyżki otrąb pszennych, pieczywo pełnoziarniste (1 kromka)</p> <p>Woda z cytryną 250 ml</p> <p>100g gotowanego białego ryżu, 100g gotowanego kurczaka, łyżka oliwy</p>
<p>2</p> <p>1 kromka chleba pełnoziarnistego, 5g masła, 2 plastry polędwicy drobiowej, pomidor</p>	<p>3</p> <p>Owsianka: 3 łyżki płatków górskich, 2 łyżeczki zarodków pszennych, 1 łyżeczka siemienia lnianego, 100g brzoskwini</p>	<p>4</p> <p>1 kromka pieczywa pełnoziarnistego, 5g masła, 3 plastry białego sera, pomidor</p>		

	Herbata 250 ml		Koktajl warzywny 250 ml	150g cielęcina duszona 150g ziemniaków gotowanych	Koktajl warzywny 250 ml	Herbata 250 ml pomidor, 3 łyżki otrębów, 1 kromka pieczywa na zakwasie
5	1 kromka chleba pełnoziarnistego, 30g gotowany filet z indyka, sałata	Koktajl warzywny 250 ml			morele 100g	
	Woda z cytryną 250 ml		Koktajl warzywny 250 ml	110g cielęcina duszona 100g tarta marchewka z jabłkiem	Koktajl warzywny 250 ml	Herbata 250 ml 1 kromka chleba na zakwasie, 20g wędliny z indyka, 50g pomidor
6	2 łyżki płatków owsianych, 120g jogurtu naturalnego, kiwi	Koktajl warzywny 250 ml			nektarynka 100g	
	Herbata 250 ml		Woda z cytryną 250 ml	150g mintaj pieczony w folii, zestaw surówek	Koktajl warzywny 250 ml	Koktajl warzywny 250 ml 100g gotowanego białego ryżu, 100g gotowanego kurczaka, łyżka oliwy
7	2 kromki pieczywa chrupkiego, serek wiejski	Koktajl warzywny 250 ml			banan 50g	
	Koktajl warzywny 250 ml	Owsianka: 3 łyżki płatków owsianych, 1 łyżeczka zarodków pszennych, 100g jabłko lub kiwi	Koktajl warzywny 250 ml	200g pstrąga pieczonego w folii, 120g sałatki (żółta papryka, pomidor, sałata)	Koktajl warzywny 250 ml	Woda z cytryną 250 ml 1 kromka ciemnego pieczywa, 2 plastry żółtego sera, pomidor
8					winogrona 70g	
	Woda z cytryną 250 ml		Koktajl warzywny 250 ml	150g indyka pieczonego w folii, 30g brązowego ryżu, kiwi 100g 120g sałatki (żółta papryka, pomidor, sałata)	Koktajl warzywny 250 ml	Herbata 250 ml 1 bułka grahamka (50g), 120g wędzonego łososia, szczypiorek
9	200ml mleka 0,5% 3 łyżki płatków owsianych górskich, 3 wafle ryżowe	Koktajl warzywny 250 ml				
	Herbata 250 ml		Koktajl warzywny 250 ml	Woda z cytryną	Koktajl warzywny 250 ml	Koktajl warzywny 250 ml 1 kromka pieczywa
10						

1 bułka grahamka /50g/, 80g szynki z indyka, owoc	1 jabłko starte na tarce, łyżka rodzynek, 2 łyżeczki otrębów pszennych	250 ml 110g cielęcina duszona 120g surówka z buraków z oliwą z oliwek + otręby pszenne	jabłko 100g	pełnoziarnistego, 120g sola pieczona w folii
Koktajl warzywny 250 ml	Koktajl warzywny 250 ml	Koktajl warzywny 250 ml	Koktajl warzywny 250 ml	Woda z cytryną 250 ml
111 kromka pieczywa pełnoziarnistego, 1 jajko na twardo, sałata		150g mintaj pieczony w folii, zestaw surówek	100g pomarańcza	120g brązowego ryżu, 60g gotowany filet z kurczaka, natka pietruszki
Koktajl warzywny 250 ml	Koktajl warzywny 250 ml	Woda z cytryną 250 ml	Koktajl warzywny 250 ml	Herbata 250 ml
12 Owsianka: 3 łyżki płatków owsianych, 2 łyżeczki siemienia lnianego, 75g jabłka lub kiwi		2 łyżki kaszy pęczak, 100g gotowany filet z indyka, zestaw surówek	100g brzoskwinia	1 kromka chleba pełnoziarnistego, 50g śledzia
Woda z cytryną 250 ml	Koktajl warzywny 250 ml	Koktajl warzywny 250 ml	Koktajl warzywny 250 ml	Herbata 250 ml
13 200ml mleka 0,5%, 2 łyżki płatków owsianych, 10g pestek z dyni		150g gotowany filet z kurczaka, 120g zestaw surówek	100g morele	Sałatka: 100g sałaty, 50g pomidora, 80g zielonej papryki, 50g ogórek kiszony, 100g gotowany filet z kurczaka, 1 łyżeczka oliwy, 1 kromka chleba
Koktajl warzywny 250 ml	Koktajl warzywny 250 ml	Herbata 250 ml	Koktajl warzywny 250 ml	Woda z cytryną 250 ml
142 kromki pieczywa chrupkiego, sałata, 80g białego sera		100g filet z ryby gotowany na parze, 120g surówka z marchwi i jabłka	100g nektarynka	Sałatka: 100g sałaty, 100g pomidora, 160g zielonej papryki, 80g tuńczyka, 1 kromka chleba

Spektakularne efekty stosowania " najprzyjemniejszej diety na świecie" zauważamy po **mniej więcej miesiącu stosowania**. Prawdziwa rewolucja przychodzi po trzech. Ale już **tygodniowa dieta** próbna da Wam odpowiedź, czy będzie to nie dość, że "najprzyjemniejsza dieta świata", ale czy też **ostatnie odchudzenie** :)