



J O R G E H A N É
Kreator **Reduce Fat-Fast**
najsuspešnijih prirodnih dijetetskih pilula

Hanéov

Program ishrane

Plan za 14 dana

Jedan dan sagorevanja kalorija

Da li ste umorni od tradicionalnih dijeta s malim sadržajem masti i sa visokim sadržajem ugljenih hidrata koje obećavaju gubitak težine sa malo ili bez rezultata? Ako je tako, Hanéov Program ishrane je tu za Vas! Dnevni program od 1800 kalorija dnevno obezbeđuje manje ugljenih hidrata (45 procenata) u odnosu na najtradicionalnije programe, uz adekvatnu količinu masti (28 procenata) i proteina (27 procenata).

Ovaj revolucionarni program podvlači značaj nezasićenih masti koje su zdrave za srce (kao što su maslinovo i kanolino ulje) i hranu sa visokim sadržajem vlakana (kao što su cela zrna žitarica) i održava nivo dobro balansirane dijeta. Najbolje od svega, ona zadovoljava i sadrži jedinstvenu kombinaciju širokog izbora hrane. Pijte 8 čaša vode dnevno i jednom dnevno uzmite multivitamin / mineral da pokrijete Vaše osnovne potrebe.

Približno:	
Ugljenih hidrata:	45% / 202 grama
Proteina:	27% / 120 grama
Masti:	25% / 56 grama

100%

Zapamtite da je vežbanje važan deo u upravljanju dostizanja Vaše željene težine. Najveći gubitak težine se dešava usled umanjenog unosa kalorija, ali podrška fizičke aktivnosti pomaže Vam da sagorite kalorije mnogo efektivnije u održavanju težine. Počnite da vežbate polako i postepeno povećavajte intenzitet.

Uživajte u Hanéovom programu ishrane!

Hanéov

Program ishrane

20 do 30 minuta pre doručka, ručka i večere,
uzmite Vaš *Reduce Fat-Fast* sa 2 čaše vode.

RUČAK

120 grama	jagnječih krmenadli, veoma tankih
2 činijice	sirovih listova spanaća sa 1/2 činije
	pečuraka i artičoka
1 kafena kašičica	maslinovog ulja i vinskog sirćeta
1/2 činijice	borovnica

DORUČAK

1	banana
1	šolja pripremljenih cerealija
1 šolja	nemasnog mleka
2 kafene kašičice	suvog grožđa
1	kuvano jaje

VEČERA

1 zemička	hamburger sa:
120 grama	tanko parče govedine
1 kašika	kečapa
2	kriške crnog luka, paradajza i zelene salate
10 komada	pečenog cedenog pomfrita sa 1 kašikom
	maslinovog ulja (peći 15 minuta)
1 činijica	seckane lubenice

Hanéov

Jednodnevni
zdrav obrok

(100 ili manje kalorija)

- ✓ 1 šolja nemasnog, nezašćerenog jogurta
- ✓ 30 grama nemasnog pudinga
- ✓ do 4 šolje nemasnih kokica
- ✓ 1/2 šolje nemasnog sladoleda ili ledenog jogurta
- ✓ 3 komada krekerja
- ✓ 1 malo parče torte
- ✓ 180 grama neslađenog želea
- ✓ 1 šolja borovnica ili malina
- ✓ 1 mini bagel

- ✓ 1 velika jabuka
- ✓ 1 srednja banana ili kruška
- ✓ do 16 srednjih jagoda
- ✓ 1 kivi
- ✓ do 30 zrna grožđa
- ✓ 1 smrznuta tabla od voćnog đusa
- ✓ 8 slanih krekerja
- ✓ 1 tabla od smokava
- ✓ 1 mandarina





Hanéov

Program ishrane

20 do 30 minuta pre doručka, ručka i večere, uzmite Vaš *Reduce Fat-Fast* sa 2 čaše vode.

RUČAK

90 grama	ćurećih grudi
60 grama	mocarela sira
2	parčeta hleba od celih žitarica
1 kafena kašičica	nemasnog majoneza
2 činijice	komadića krastavaca, šargarepe i celera
1 šolja	soka od jabuka

DORUČAK

1	kuvano jaje
1 kafena kašičica	nemasnog krem sira
1	pecivo
1 šolja	nemasnog jogurta

VEČERA

150 grama	pečenih račića sa limunom
1 činijica	kuvanih brokolija
1/2 činijice	pire krompira
1 kašika	margarina
1 činijica	svežih jagoda



Hanéov

Program ishrane

20 do 30 minuta pre doručka, ručka i večere, uzmite Vaš *Reduce Fat-Fast* sa 2 čaše vode.

RUČAK

1	rolat punjen sa:
90 grama	tanke pržene govedine
60 grama	švajcarskog sira
1 kašika	velikih rotkvica
2 kriške	paradajza
1 činijica	salate (spanać, ljubičasti kupus)
1 kafenu kašičicu	nemasnog preliva
1	mala kruška

DORUČAK

1 šolja	đusa od suvih šljiva
1 šolja	mekinjja sa 1 šoljom nemasnog mleka
2 kafene kašičice	belih klica

VEČERA

150 grama	pilećih grudi na žaru
1/2 činijice	kuvanog pirinča
1 činijica	kuvane šargarepe sa mirodijom
1 kafena kašičica	margarina
1/2 činijice	salate (seckani krastavac, paradajz, alfa prokelj-klica)
1/2 šolje	neslađenog sosa od jabuka



Hanéov

Program ishrane

20 do 30 minuta pre doručka, ručka i večere, uzmite Vaš *Reduce Fat-Fast* sa 2 čaše vode.

RUČAK

150 grama	pečene ribe sa limunom
1 šolja	sosa od barenog povrća
1/4 šolje	seckanog zelenog bibera
1	mala kifla bez dodataka
8 polovina	sušenih kajsija

DORUČAK

Francuski tost	1/2 činijice zamene za jaja, 2 parčeta hleba od pripremljen sa:
60 grama	celih žitarica, 1/2 kafene kašičice javorovog sirupa
1 šolja	američkog sira
1	posnog mleka
1	mala pomorandža

VEČERA

90 grama	tune u vodi
1 kašika	niskokaloričnog majoneza
2	činjice mešanog zelenog povrća
1	tanko parče pite (debljine oko 2,5 cm.)
1 šolja	limunade, bez šećera

Ponedjeljak

1. dan

Hanéov

Program ishrane

20 do 30 minuta pre doručka, ručka i večere, uzmite Vaš *Reduce Fat-Fast* sa 2 čaše vode.

RUČAK

120 grama	sušenih pilećih grudi
1/2 šolje	pasulja
1	(pakovanje od 6) pita hleba
2 činijice	sirovog povrća
1 činijica	kockica od dinje
1 kafena kašičica	maslinovog ulja (1)

DORUČAK

5	malih krepera od celog zrna žitarica, bez dodataka masti
60 grama	nemasnog sira
30 grama	nemasne šunke
1	mala jabuka
1	čaša nemasnog mleka

VEČERA

150 grama	ribe sa roštilja u limunu
1 (90 grama)	slabo pečeni krompir sa 1/2 kafene kašičice kisele pavlake ili margarina
1 činijica	zeleno salate pripremljene bez masnoća
1 šolja	soka od jabuke

Utorak

2. dan

Hanéov

Program ishrane

20 do 30 minuta pre doručka, ručka i večere, uzmite Vaš *Reduce Fat-Fast* sa 2 čaše vode.

RUČAK

1 (90 grama)	pljeskavica od povrća sa kolotovima luka
2	činijica sveže salate
1	činijica grožđa i jagoda
1 kafena kašičica	lajt šlaga
1 kafena kašičica	maslinovog ulja

DORUČAK

2	jajeta - omlet sa 30 grama nemasnog sira i 1/2 čaše povrća (koristite sprej koji sprečava lepljenje hrane)
1	kriška hleba od celog zrna žitarica
1	banana
1 (240 grama)	nemasan jogurt

VEČERA

150 grama	pečene pilećet sa 1 činijicom povrća i 1 kafenom kašičicom kikirikija (uzmite 1 kašičicu maslinovog ulja)
1/2 činijice	smeđeg pirinča
1/2	grejpruta srednje veličine

Sreda

3. dan

Hanéov

Program ishrane

20 do 30 minuta pre doručka, ručka i večere, uzmite Vaš *Reduce Fat-Fast* sa 2 čaše vode.

RUČAK

150 grama	lososa
1	mali slatki krompir
1	kolut tikvice
3	kriške paradajza
1 kašika	mirisnog vinskog sirćeta
1 kafena kašičica	maslinovog ulja
1/2 šolje	voćnog koktela (svetli sirup)

DORUČAK

1 činijica	domaćeg sira, nemasnog
1	breskva srednje veličine
4 kriške	tosta
1 šolja	nemasnog mleka

VEČERA

120 grama	svinjske krmenadle, veoma tanka
6	slanih krepera (sa malo soli, pšenični)
1/2 kašike	laganog preliva
1 činijica	mešanog zelenog povrća
1 kafena kašičica	nemasnog preliva za salate

Hanéov

Program ishrane

20 do 30 minuta pre doručka, ručka i večere, uzmite Vaš *Reduce Fat-Fast* sa 2 čaše vode.

RUČAK

1	parče pite od celog zrna pšenice, sečene na pola i punjene sa: 1 šoljom ulupanih jaja umućenih sa 1/2 lisekanog smrznutog spanaća; 30 grama nemasnog sira, 1/2 činijice pečuraka i biberom (malo soli i bibera)
1	mešana salata od povrća sa nemasnim prelivom
1 činijica	jagoda

DORUČAK

1/2 šolje	kockica od ananasa
2	kriške hleba od celog zrna žitarica sa 1 kašikom kikiriki butera i 2 kašike butera od jabuke
1 šolja	nemasnog mleka

VEČERA

1 činijica	salate od 3 vrste pasulja spremljena sa 1/3 činijice smeđeg pasulja, 2 kašike mlevenog crnog luka, crvenim vinskiim sirćetom, soli i biberom po želji
90 grama	kuvanih morskih račića
2	celera punjena sa:
2	kafene kašičice nemasnog krem sira
1/2 šolje	soka od grejfruta



11. dan

Četortak

Hanéov

Program ishrane

20 do 30 minuta pre doručka, ručka i večere, uzmite Vaš *Reduce Fat-Fast* sa 2 čaše vode.

RUČAK

150 grama	kuvane teletine
1/2 činijice	pire krompira
2 činijice	svežeg povrća (karfiol, šargarepa, trešnja, paradajz)
1 kafena kašičica	namasnog preliva
1	srednja nektarina

DORUČAK

1 šolja	cerealijska
1 šolja	posnog mleka
90 grama	kockica nemasnog sira
1	grejfrut srednje veličine

VEČERA

120 grama	mesa sa roštilja
1 činijica	pasulja i špagle sa 1 kafenom kašičicom maslinovog ulja
1	srednje pečeni slatki krompir
1 šolja	svežeg grožđa



12. dan

Petak

Hanéov

Program ishrane

20 do 30 minuta pre doručka, ručka i večere, uzmite Vaš *Reduce Fat-Fast* sa 2 čaše vode.

RUČAK

1	sendvič sa crnim lukom i sa: tunjevine sa seckanim lukom seckanog paradajza
90 grama	seckane salate
1/2	salate od spanaća mešane sa kriškama pomorandže i suvim grožđem sa maslinovim uljem i vinskiim sirćetom po ukusu
1/2 činijice	
2 činijice	

DORUČAK

1 činijica	kajgane od jaja sa 1/2 seckanog paradajza
1	engleski tost
1/2 činijice	svežih borovnica
1	šolja nemasnog jogurta

VEČERA

150 grama	pečene ribe sa povrćem (kao što je bosiljak, mirodija, majčina dušica, ruzmarin)
1/2 šolje	žutog pirinča
1	Salata: parčeta paradajza sa feta sira, sa manje masti
4	maslinovog ulja
3 kašike	maslinovog ulja
2 kašike	balsamic sirćeta
1 kašika	jagoda sa 1 kafenom kašičicom nemasnog krema
1/2 činijice	



13. dan

Subota



Hanéov

Program ishrane

20 do 30 minuta pre doručka, ručka i večere, uzmite Vaš *Reduce Fat-Fast* sa 2 čaše vode.

RUČAK

- 1 parče hleba od celog zrna žitarice
- 90 grama tankog parčeta pečene govedine
- 1/2 činijice naseckanog paradajza i kupusa
- Preliv: izmiksajte 1/4 šolje nemasnog jogurta, 1/2 kašike mirodije, 1/2 šolje iseckanog krastavca, ukloniti semenke, so i biber
- 1 činijica svežeg voća

DORUČAK

- 3 komadića kanadske slanine
- 1 jaje - kajgana
- 2 kriške tosta od celog zrna žitarice
- 1 šolja nemasnog mleka

VEČERA

- 90 grama pečene sabljarkje prelivene sa 1 kašikom limunovog soka
- 1 pečeni krompir, mali, sa:
- 1/2 kašike dijetalnog margarina,
- 1 činijica laganog preliva od barenog povrća sa zelenim biberom,
- 1 šolja soka od grejfruta



Hanéov

Program ishrane

20 do 30 minuta pre doručka, ručka i večere, uzmite Vaš *Reduce Fat-Fast* sa 2 čaše vode.

RUČAK

- Lagana zamena: 0
- 1 niskokaloričan hot-dog
- 60 grama nemasnog belog sira
- 90 grama tunjevine na vodi
- 1/2 seckanog paradajza, lišće zelene salate prelivene miksiranim crnim lukom i mirodijom
- 1 velika šargarepa isečena na štapiće
- 10 slatkih trešanja

DORUČAK

- 3 vegetarijanske kobasice
- 1 palačinka (10 do 12 cm.) sa:
- 2 kašike nekaloričnog sirupa,
- 1 šolja posnog mleka,
- 1/2 šolje soka od jabuka

VEČERA

- 1 činijica supe od povrća
- 120 grama goveđeg mesa
- 1/2 činijice smeđeg pirinča
- 2 komada celera
- 1 srednja mandarina



Hanéov

Program ishrane

20 do 30 minuta pre doručka, ručka i večere, uzmite Vaš *Reduce Fat-Fast* sa 2 čaše vode.

RUČAK

- 1 pečeni krompir, srednji, punjen sa 1/4 šolje domaćeg sira sa 1 % masti,
- 2 kafene kašičice paradajz sosa i 1 kašikom struganog sira
- 1 činijica zelene salate sa krastavcima
- 90 grama pečene ribe (som) sa prelivom od limuna
- 1 činijica mešanog svežeg voća

DORUČAK

- 1 beli bagel
- 1 kafena kašičica nemasnog krem sira
- 60 grama čiste šunke
- 1 šolja nemasnog jogurta
- 1/2 šolje soka od pomorandže

VEČERA

- 1 činijica paste sa 1 činijicom povrća i 2 kafene kašičice maslinovog ulja
- 90 grama pečenih pilećih grudí bez kože
- 1 srednja jabuka

Natural Premier Supplements Corp.

www.premiersolutions.com

**Miami
Florida**



Hanéovi Saveti za dijeteu

- ✓ Nemasna hrana nije bez kalorija, još uvek morate brojati kalorije.
- ✓ Koristite čisto meso, bez masti ili sireve sa malo masnoća, nemasan domaći sir ili domaći sir sa 2 % masti.
- ✓ Ulje za upotrebu: maslinovo, kanolino i suncokretovo ulje.
- ✓ Masnoće za upotrebu: dijetalni margarin / maslac.
- ✓ Ne preskačite obroke.
- ✓ Izaberite potpuno nemasno mleko ili mleko sa 1 ili 2 % masti.
- ✓ Koristite sprej koji sprečava lepljenje hrane na bazi maslinovog ulja kada pečete, kuvate, pržite na roštilju ...
- ✓ Vežbajte !!!
- ✓ Pijte najmanje 8 čaša vode i dodatno još jednu do tri čaše vode na času vežbanja (zavisno od intenziteta i dužine aktivnosti).
- ✓ Koristite balsamik sirće za Vaše salate ili neko drugo vinsko sirće.
- ✓ Napišite Vaš spisak za kupovinu kada niste gladni i idite u prodavnicu sa punim stomakom.
- ✓ Za večeru koristite manji tanjir nego obično da bi Vaša porcija izgledala veća.
- ✓ Jedite polako kako bi ste se osećali sitim. Uživajte u svakom zalogaju hrane. Odlazite viljušku između zalogaja, jer Vam to pomaže da usporite obrok.
- ✓ Pijuckajte radije nego da gutate vaše piće.
- ✓ Kada dobijete poriv za hranom između obroka, uradite nešto umesto toga.
- ✓ Džogirajte, zovite prijatelja ili šetajte psa.
- ✓ Planirajte unapred Vaše obroke i užine.
- ✓ Nasumična ishrana je obično visokokalorična.
- ✓ Meniji za ručak i večeru se mogu zameniti prema Vašem rasporedu.

NAPOMENA: Ručak i večera se mogu zameniti na dnevnom nivou prema Vašim potrebama i rasporedu.

Hanéov

Program ishrane

20 do 30 minuta pre doručka, ručka i večere, uzmite Vaš *Reduce Fat-Fast* sa 2 čaše vode.

RUČAK

1 činijica	paste sa:
90 grama	kuvanih morskih račića ili nemasne govedine sa
1/2 činijice	paradajza ili marinade
2 činijice	mešanog zelenog povrća sa 1 kafenom kašičicom nemasnog preliva
1	mala jabuka

DORUČAK

2 parčeta	tostiranog hleba od celog zrna žitarica
1 kašika	dijetalnog margarina ili krem sira
1 kafena kašičica	nezaslađenog želea
1 činijica	sveže dinje
1 šolja	neimasnog mleka

VEČERA

1	tanja tortilja
90 grama	čurećih prsa
30 grama	sira
2	kriške iseckanog paradajza, senf
1	velika šargarepa i 1 kriška celera
1	mala pomorandža

PREPORUČUJEMO DA Hanéov program ishrane započnete od prvog dana i nastavite sa ponavljanjem onoliko nedelja koliko je neophodno da dostignete Vašu željenu težinu.

Posebno se zahvaljujem

Klaudiji M. Gonzales MS. RD. LD/N koja mi je pomogla da priprelim Hanéov program ishrane. Klaudija je registrovani nutricionista i osoba za kontakt s medijima u Američkom dijetetskom društvu, najvećoj nacionalnoj organizaciji profesionalaca nutricionista, sa sedištem u Čikagu. ADA koja se sastoji od 70 hiljada članova služi javnosti promovišući optimalno zdravlje, ishranu i zdrav život.

Ona je stručnjak u menadžmentu težine, kao i u oblasti ishrane obolelih od HIV-a/AIDS-a, srčanih bolesti, dijabetesa i ishrane trudnica.

Ona je stekla svoju fakultetsku diplomu u dijetetici i nutricionizmu i Master diplomu u Komunikacijama na Međunarodnom Univerzitetu Florida.

Klaudija je radila kao nutricionista konsultant na međunarodnom sajmu hrane u Nemačkoj, Francuskoj, Španiji, Argentini, Meksiku i Sjedinjenim Američkim Državama.

Jonk Hané