ΜΕΘΟΔΟΣ DUCAN
ΦΑΣΗ 1

ΚΡΕΑΣ	ΨΑΡΙΑ-ΘΑΛΛΑΣΙΝΑ
Κοτόπουλο/γαλοπούλα χωρίς πέτσα Βοδινό και μοσχαρίσιο κρέας πάντα άπαχο Ρολό μοσχαρίσιο, όχι κοτόπουλο ρόλο (είναι γεμιστό) Μοσχαρίσιος άπαχος κιμάς, μπιφτέκια άλλα χωρίς ψωμί (δείτε συνταγή) ή Tartare (ωμός κιμάς χωρίς λάδι) Γαλοπούλα καπνιστή ή κοτόπουλο καπνιστό 0-3% πχ. Υφαντής ή Βίκυ Λαγός Κόκορα Πουλερικά/κυνήγι/στρουθοκαμιλος Συκώτι Μοσχαρίσια και αρνίσια γλώσσα Άλογο ΟΧΙ : Αρνί, χοιρινό, παριζάκι, πάπια, χήνα, ζαμπόν, λουκάνικα από κοτόπουλο.	Όλα τα ψάρια και θαλασσινά, οστρακοειδή κλπ. Σολομός καπνιστός Κονσέρβες θαλασσινών σε νερό, π.χ. τόνος σε νερό Καλαμάρι, χταπόδι, μύδια, στρείδια, γαρίδες, αστακός, καραβίδες, καβούρι, σουρίμι, χτένια, κλπ ΟΧΙ ΤΗΓΑΝΗΤΑ, σαρδέλες σε λάδι, τόνος σε λάδι ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ Γάλα 1,5 %, όχι γάλα 0%, όχι γάλα σόγιας Γάλα αποβουτυρωμένο σε σκόνη μάρκα Régilait (κουτί) Γιαούρτι μάρκα Total 0% ή κάποιο άλλο 0% πάντα Τυρί ΜΟΝΟ 0% - Στην Ελλάδα, δυστυχώς δεν υπάρχουν τυριά με 0% εκτός από το Fromage Frais 0% μάρκα Carrefour μόνο στα ψυγεία του Carrefour και ένα τυρί τύπου Φιλαδέλφεια με 0,02% Linessa στο Lidl. Κανένα άλλο τυρί γιατί κανένα δεν είναι 0% !

Αυγά : Απεριόριστα ασπράδια, 1 κρόκο ΜΟΝΟ την ημέρα, μέχρι 3 το πολύ 4 κρόκους συνολικά την εβδομάδα. Επειδή ο κρόκος χρησιμοποιείται είτε σε αυγολέμονο, είτε σε συνταγές, καλό είναι να μην ξεχνάτε ότι το προσθέσατε ήδη. Αν δηλαδή μια μέρα, φάτε ένα κρόκο, όχι άλλον, μόνο ασπράδι.

Τι επιτρέπεται από καρυκεύματα (σε όλες τις φάσεις):			
Σκόρδο Agar-agar φύκια άνηθος βασιλικός κύβοι άπαχοι (δεν νομίζω να υπάρχουν στην Ελλάδα) κακάο άπαχο Van Houten ή ION (χωρίς ζάχαρη) κανέλα κάρδαμο	ζαχαρίνη εστραγκόν Ginger (τζίντζερ) Ketchup (κέτσαπ) χωρίς ζάχαρη μέντα μοσχοκάρυδο φρέσκο και ξερό κρεμμύδι Πάπρικα πιπέρι Κόκκινη καυτερή πιπεριά Ραπανάκια	Σαφράν Sauce soya (σως σόγια) Σάλτσα ντομάτα (φρέσκια) Ντομάτα σε κουτί (χωρίς ζάχαρη), Soya σως όμως όχι γάλα σόγιας Τόφου Ξύδι Πίτουρο βρώμης Πίτουρο σιταριού λεμόνι (όχι όμως χυμός)	Βανίλια (άρωμα σταγόνες η σκόνη χωρίς ζάχαρη) Αλάτι (με μέτρο) γαρίφαλο κολίανδρο Δενδρολίβανο πίκλα/τουρσί χωρίς λάδι κύμινο κουρκουμάς μαϊντανός φραγκομαϊντανός

Ότι δεν αναφέρεται... απλά... ΔΕΝ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ !!! ΟΧΙ ΦΡΟΥΤΑ

Επίσης επιτρέπονται :
Ξύδι και βαλσάμικο (αντικαθιστάτε έτσι το λάδι πχ. σε σαλάτες στην 2η φάση ή γενικά)
Τσίχλες χωρίς ζάχαρη.
Μουστάρδα ΜΟΝΟ Dijon (δεν έχει ζάχαρη), με περιορισμό στην 1η φάση, στην 2η απεριόριστα, προμηθευτείτε την συσκευασία του ΑΒ ή του Carrefour που είναι πιο οικονομική (δείτε ετικέτα να μην έχει ζάχαρη). Όχι μάρκα Savora (έχει ζάχαρη). Έχει έντονη γεύση, πολύ καυτερή γι' αυτό με προσοχή, όταν ψηθεί γίνεται πιο απαλή.
Ζαχαρίνη/Ασπαρτάμη σε σκόνη (όχι άλλη ζάχαρη), προμηθευτείτε την συσκευασία του ΑΒ ή του Carrefour ή του Lidl που είναι πιο οικονομική.
Στέβια – φυσικό υποκατάστατο ζάχαρης.
Αρώματα μάρκα VAHINE στον ΑΒ Βασιλόπουλο και Carrefour, ράφι με είδη ζαχαροπλαστικής (άρωμα βανίλια, πορτοκάλι, αμύγδαλο), βοηθούν πολύ στην ζαχαροπλαστική, δίνουν εξαιρετικό άρωμα στα γλυκά σας, καλύπτουν την μυρωδιά του αυγού.
1 κουτ. του γλυκού την ημέρα κακάο άπαχο ΜΟΝΟ μάρκα Van Houten ή ION (χωρίς ζάχαρη)
Λεμόνι (έως 1 την ημέρα, παραπάνω θεωρείται φρούτο)
Αναψυκτικά light επιτρέπονται με μέτρο (όχι πάνω από 1 την ημέρα), Perrier όχι San Pellegrino, τσάι, χαμομήλι, καφές (με γάλα 1,5 %, όχι άλλο!). Τσάι Línea χωρίς ζάχαρη με γεύση φρούτων (με προσοχή, μπορεί να σας κολλήσει).
Αλάτι περιορισμένο

ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ 3 κουτ. σούπας ΠΙΤΟΥΡΟ ΒΡΩΜΗΣ (OAT BRAN) καθημερινά, ΠΡΟΣΟΧΗ ΟΧΙ ΝΙΦΑΔΕΣ ΒΡΩΜΗΣ!!! Στο γιαούρτι ή μέσα στο φαγητό.

Μαγειρεύουμε στο φούρνο/ατμό/γκριλ/αντικολλητικό τηγάνι (χωρίς λάδι, αλλά με 2 κουτ. νερό).

ΦΑΣΗ 2

2η φάση λέγεται Κρουαζιέρα (εναλλαγή καθαρής πρωτεΐνης με πρωτεΐνη και λαχανικά, 1 μέρα και 1 μέρα).
Μέρα PP (Protéines Pures) / και μέρα PL i PV (Protéines +Légumes)
Στη φάση αυτή, μια μέρα καταναλώνουμε καθαρή πρωτεΐνη (ότι δηλαδή και στην πρώτη φάση) και μια μέρα πρωτεΐνη και λαχανικά(1/1), δηλαδή όλα της 1ης φάσης συν τα λαχανικά που επιτρέπονται (όχι όσα δεν αναφέρονται). Μπορούμε επίσης να κάνουμε το 2/1, δηλαδή 2 μέρες πρωτεΐνη και λαχανικά και 1 μέρα καθαρή πρωτεΐνη, αλλά θα χάσουμε τα κιλά λίγο πιο αργά.
Στη φάση αυτή μένουμε έως ότου χάσουμε όλα τα κιλά που θέλουμε. Αν μια μέρα την χαλάσουμε, τότε την επόμενη κάνουμε μέρα πρωτεΐνης. Το ίδιο ισχύει και για την 1η φάση. Αν βγούμε έξω για φαγητό προσέχουμε οι σαλάτες να μην έχουν καθόλου λάδι, ακόμα και τα κρέατα ή τα ψάρια και τα θαλασσινά αντί γι' αυτό βάζουμε βαλσάμικο ή λεμόνι (όχι πάνω από ένα την ημέρα). Στα κρέατα όχι λίπη και πέτσα και να μην έχουν ψηθεί με λάδι.
Στις μέρες με πρωτεΐνη και λαχανικά καταναλώνουμε ότι και στην πρώτη φάση και επιπλέον όσα από τα παρακάτω λαχανικά θέλουμε (δεν περιορίζει την ποσότητα, αρκεί να καταναλώνονται μαζί με πρωτεΐνη και η πρωτεΐνη να είναι περισσότερη). Όχι π.χ. αγγουράκι μόνο του.
Κατά την διάρκεια την ημέρας των λαχανικών μπορούμε όμως να καταναλώνουμε μόνο πρωτεΐνη και αργότερα, λαχανικά συνοδευόμενα πάντα

με πρωτεΐνη.
Κρέμα γάλακτος 1.5 % ή 3% μάρκα Φάγε Nouvelle στα ψυγεία των σούπερ μάρκετ. Με μέτρο, όχι πολύ συχνά.

Τι επιτρέπεται στην 2η φάση
Ότι και στην 1η φάση συν την παρακάτω λίστα λαχανικών :

Χόρτα βραστά Κουνουπίδι Ντομάτα Αγγούρι Πράσινα φασολάκια (με μέτρο, μπορεί να σας κολλήσουν)	Πιπεριά Μπρόκολο Κολοκύθα Αμπελοφάσουλα Αγγινάρα Σπανάκι Μαρούλι	Σπαράγγια Λάχανο Μελιτζάνα Σέσκουλα Μανιτάρια Σέλινο	Άνηθο Κολοκύθι Πράσο Ραπανάκι Μαϊντανό Βασιλικό

ΟΧΙ :Καρότα, μπάμιες, τεύτλα, αβοκάντο, φασόλια όλα τα είδη, φακές, αρακά, ρεβίθια, πατάτα, λαγόχορτο, ρύζι, μακαρόνια.

ΟΤΙ ΔΕΝ ΑΝΑΦΕΡΕΤΕ ΣΤΗΝ ΛΙΣΤΑ ΑΠΛΑ ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ !!!

ΕΠΙΠΛΕΟΝ
ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ 3 κουτ. σούπας ΠΙΤΟΥΡΟ ΒΡΩΜΗΣ (OAT BRAN) καθημερινά, ΠΡΟΣΟΧΗ ΟΧΙ ΝΙΦΑΔΕΣ ΒΡΩΜΗΣ!!! Στο γιαούρτι ή μέσα στο φαγητό.

ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ 1Η ΚΑΙ 2Η ΦΑΣΗ
1. Διαβάστε πολύ καλά την δίαιτα πριν την ξεκινήσετε.
2. Εφοδιαστείτε με τα απαραίτητα τρόφιμα πριν ξεκινήσετε την δίαιτα.
3. Οι ποσότητες είναι απεριόριστες στις τροφές που επιτρέπονται.
4. Η δίαιτα δεν γίνεται στο περίπου. Για να έχει άμεσα αποτελέσματα πρέπει να γίνει κατά γράμμα!
5. Τα γαλακτοκομικά επιτρέπονται στο σύνολο τους 1 λίτρο την ημέρα. Όχι τυριά, εκτός αν βρείτε τα: Fromage frais 0% στα Carrefour ή το Linessa 0,02% στο LIDL.
6. Ασπράδια απεριόριστα, κρόκος 1 την ημερα/3-4 τη εβδομάδα, όποιος έχει χοληστερίνη αποφεύγει κρόκους.
7. Πίνετε πολύ νερό, όχι όμως πάνω από 2 λίτρα την ημέρα.
8. Περιορίστε το αλάτι.
9. Το πίτουρο βρώμης είναι υποχρεωτικό!!! Αλλά πάντα στην ποσότητα που αναφέρεται! ΜΟΝΟ πίτουρο βρώμης. ΟΧΙ νιφάδες. Τοβρίσκετε στα βιολογικά καταστήματα και σε λίγα super market.
10. Αν το πίτουρο βρώμης δε βοηθάει στην τουαλέτα, δοκιμάστε φύλλα Αιγύπτου ή Nujol. Για το Nujol συμβουλευτείτε πρώτα τον φαρμακοποιό σας.
11. Οι μπάρες πρωτεΐνης απαγορεύονται.
12. Το λάδι απαγορεύεται!
13. Βιταμίνες χωρίς ζάχαρη επιτρέπονται.
14. Προσπαθήστε να τρώτε μικρά και συχνά γεύματα.
15. Προτιμήστε να τρώτε τα φαγητά κρύα και να πίνετε κρύα υγρά, ο οργανισμός αναγκάζεται να ζεστάνει την τροφή ή τα υγρά, ώστε να τα χωνέψει και έτσι καίει θερμίδες !
16. Περπατάτε κάθε μέρα ή ανεβαίνετε σκάλες, γενικά άσκηση.
17. Εμπιστευτείτε την μέθοδο ακόμα και αν κάποιες μέρες η ζυγαριά κολλήσει. Αν συνεχίσετε θα δείτε ξαφνικά απώλεια και μάλιστα αισθητή!
18. Μετά τις PV ημέρες (πρωτεΐνη + λαχανικά) ίσως να ζυγίζουμε περισσότερο. Είναι υγρά από τα λαχανικά.
19. ΠΡΟΣΟΧΗ στα tolerated τρόφιμα, αν δείτε ότι κολλάτε, διακόψτε τα τελείως. Καταγράψτε τι τρώτε ώστε να βρείτε τί σας κολλάει.
20. Στην 2η φάση θα πάτε πιο αργά μην απογοητευτείτε, η απώλεια όμως θα είναι σταθερή κυρίως αν αποφεύγετε τις τροφές σε περιορισμό και φυσικά τα λάθη.
21. Στην 2η φάση δεν πρέπει να ξεχνάτε ότι τα λαχανικά πρέπει πάντα να συνοδεύονται από πρωτεΐνη και μάλιστα αν είναι δυνατόν η πρωτεΐνη να είναι περισσότερη ποσότητα.
22. Ακόμα και ένα μικρό λάθος στη δίαιτα, αυτό σημαίνει ότι την επόμενη μέρα κάνετε ξανά μέρα πρωτεΐνης και καλύτερα λευκή μέρα δηλαδή καταναλώνετε λευκές τροφές, ασπράδια, κοτόπουλο, ψάρια, λιγότερο αλάτι, νερό κλπ. και μισή ώρα περπάτημα ή άσκηση.
23. Η ποικιλία στη διατροφή θα σας βοηθήσει. Μην κολλήσετε σε 5 βασικές τροφές, φτιάξτε τις συνταγές που προτείνονται στον σύνδεσμο :

Όσα επιτρέπονται με métro (tolérés), το πολύ 2 φορές την εβδομάδα από την παρακάτω λίστα	
Κύβοι τύπου Knorr άπαχοι (μάλλον δεν υπάρχουν στην Ελλάδα) Άρα όχι κύβοι!!! Κρέμα γάλακτος light (υπάρχει 1,5 % και 3% Νουνού ή Φάγε, στα ψυγεία) Baking powder Corn Flour Χάρισα (αραβική σάλτσα καυτερή)	Λάδι παραφίνης (στα φαρμακεία), 1 κ. γλ. /ημέρα σύνολο 3 κ. γλυκού την εβδομάδα και πάντα σε κρύα μορφή/απαγορευεται να ζεσταθεί!!! Μαγιονέζα Ντουκάν (δείτε συνταγή) Μουστάρδα Ντιζόν (με μέτρο στην 1η φάση/ στην 2η απεριόριστα) Σουσάμι Βινεγκρέτ Ντουκάν (δείτε συνταγή)

Ότι δεν αναφέρεται... απλά... ΔΕΝ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ !!!

ΑΠΑΓΟΡΕΥΟΝΤΑΙ	
Βούτυρο Σοκολάτα Κρέμα γάλακτος με λιπαρά πάνω από 3%) Φυστικοβούτυρο Ξερά φρούτα (σύκα, βερίκοκα κλπ) Λάδια	Mayonnaise Ελιές Ζάχαρη Ξηροί καρποί Γάλα σόγιας με ή χωρίς γεύσεις (στην Ελλάδα περιέχει λιπαρά) Ketchup με ζάχαρη η κλασσική

Marianne, 28/05/2011,
http://www.greekmasa.gr/index.php?option=com_bridge&brid=106&Itemid=0&topic=7589.msg103248#msg103248