

# Диета белки + углеводы



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/dieta-belki-uglevody/>

Эта диета рассчитана ровно на две недели. За этот период вы станете легче на 4-9 кг в зависимости от начального веса. Здесь нет строгого деления на приемы пищи. Вы кушаете заданный набор продуктов тогда, когда вам удобно. Но, все же не стоит забывать, что идеальный вариант это дробное питание 5-6 раз в день небольшими порциями. Последний прием пищи желателен не позднее, чем за 4 часа до сна.

Меню на каждый день

День 1: сырые овощи и фрукты - количество, позволяющее не испытывать чувство голода, яйца вареные 2-3 штуки.

День 2: литр кефира, 500 гр обезжиренного творога со сметаной 10 % жирности.

День 3: литр кефира или литр фруктового сока без сахара, сырые овощи и фрукты до насыщения.

День 4: литр кефира, 500 граммов отварной (или на пару) куриной грудки без кожи или рыбы.

День 5: сырые овощи и фрукты до насыщения.

День 6: литр кефира, 500 граммов обезжиренного творога со сметаной 10 %.

День 7: сырые овощи и фрукты до насыщения.

День 8: салат из овощей без заправки до насыщения, 300 граммов отварной (или на пару) куриной грудки без кожи, одно вареное яйцо.

День 9: фрукты до насыщения, салат из помидоров и огурцов с растительным маслом до насыщения, 150 граммов отварной говядины.

День 10: поллитра кефира, салат из помидоров и огурцов с растительным маслом до насыщения, 150 граммов отварной (или на пару) рыбы, 2 кусочка ржаного хлеба.

День 11: поллитра кефира, салат из помидоров и огурцов без заправки, 2 вареных яйца, 150 граммов отварной говядины, 4 кусочка ржаного хлеба.

День 12: литр кефира, фрукты и овощи до насыщения.

День 13: 300 граммов отварной (или на пару) куриной грудки без кожи, салат из овощей без заправки до насыщения, 2 вареных яйца.

День 14: литр кефира, фрукты до насыщения, 4 некрупных отварных картофелины.