

Диета для здорового кишечника



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/dieta-dlya-zdorovogo-kishechnika/>
Данная диета рассчитана на 10 дней и, кроме того, что улучшает работу кишечника, позволяет сбросить до 7 кг лишнего веса.

Благодаря данной диете ты сможешь нормализовать обменные процессы в организме и улучшить работу кишечника. Однако нужно отметить, что во время диеты нужно употреблять витамин С, пить как можно больше минеральной негазированной воды и не употреблять сахар, соль, газированную воду, хлеб.
Первый и второй день во время этой диеты голодные, постарайся продержаться на зеленых яблоках, а к вечеру выпить чашку чая с ложкой меда.

Третий день

Завтрак: геркулесовая каша, сваренная на воде без соли и сахара, стакан минеральной воды.

Обед: 200 г. вареной говядины, помидор.

Ужин: 200 г. вареного риса (можно чуть-чуть соевого соуса), чашка чая с лимоном.

Четвертый день

Завтрак: геркулесовая каша, чашка кофе.

Обед: два яблока, долька лимона.

Ужин: яблоко и апельсин.

Пятый день

Завтрак: тертая морковь, политая лимонным соком, обезжиренный йогурт, 150 г. творога, минеральная вода.

Обед: печеный картофель, два яйца вкрутую, салат из помидоров и огурцов полить растительным маслом.

Ужин: 200 г. вареного риса (можно чуть-чуть соевого соуса), чашка чая с лимоном.

Шестой день

Завтрак: геркулесовая каша.

Обед: геркулесовая каша.

Ужин: 200 г. вареного риса.

Седьмой день

Завтрак: чашка кофе.

Обед: бульон из овощей, яблоко, 150 г. творога.

Ужин: кефир.

Восьмой день

Завтрак: геркулесовая каша, стакан минеральной воды, бульон из овощей, три яблока, апельсин.

Обед: кефир.

Ужин: вареная рыба, два апельсина, чай.

Девятый день

Завтрак: кефир.

Обед: рыба, чай.

Ужин: 200 г. вареной говядины, рис, три яблока.

Десятый день

Завтрак: кефир.

Обед: чай с медом.

Ужин: рис, апельсин и долька лимона.

На заметку

Диету лучше не соблюдать без консультации со специалистом, а также во время тяжелой работы или физических нагрузок.