

10 - дневная диета



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/10-dnevnaya-dieta/>

Основным продуктом в диете на 10 дней становятся белковые продукты, то есть по сути питание приобретает вид безуглеводной диеты. Хотя формально это не совсем точное утверждение - ведь продукты, в которых содержатся углеводы, допускаются в меню, хотя и в предельно малых величинах - не более 20 г в сутки. Питание в диете на 10 дней дробное и частое, но при этом количество потребляемой пищи не ограничивается.

Чтобы правильно соблюдать диету на 10 дней необходимо каждый день выпивать натощак стакан воды без газа (можно с лимоном). Исключите жареную пищу и сделайте акцент на запекание продуктов в духовке, на гриле или на пару. И если уж жарить, то только на оливковом масле. В качестве гарнира к мясу добавляйте овощи в пропорции 2:1. и не забывайте выпивать по 2л воды без газа каждый день (а иной раз полезно также провести и водную диету за 1-2 месяца до начала основной диеты для похудения), только не во время приема пищи и не за полчаса до и после него. Последний прием пищи должен быть не позднее 20.00.

Примерное меню на диете на 10 дней

- Завтрак :

1-й, 4-й, 8-й дни: 1-2 вареных яйца, овощной салат из огурцов, помидоров, пекинской капусты, трав и пророщенных семян с 1ч.л. оливкового масла, кофе или зеленый чай без сахара и молока;

2-й, 3-й, 7-й, 9-й и 10-й дни: омлет из 1-2 яиц с зеленью и помидорами, 50г нежирного сыра с 2 кусочками сельдерея или йогурт с натуральными ягодами, кофе или зеленый чай без сахара и молока;

5-й, 6-й день: нежирный творог ягодами или смузи из творога и ягод, кофе или зеленый чай без сахара и молока

- Второй завтрак :

1-й, 4-й, 8-й день: 50г нежирного сыра и 2 листа салата;

2-й, 3-й, 9-й, 10-й день: стакан кефира и горсть ягод или йогурт со свежими ягодами;

5-й, 6-й, 7-й день: салат «Цезарь» (с 1-2 куриными грудками) или куриная грудка и овощной салат «Сальса».

- Обед :

1-й, 8-й день: 2 куриные грудки на гриле, овощной салат из огурцов, помидоров, редиса, салатных листьев и пророщенных семян с 1ч.л. оливкового масла, кофе и зеленый чай без сахара и молока;

2-й, 3-й, 4-й, 5-й, 6-й, 9-й и 10-й день: филе рыбы (палтус, скумбрия, лосось, тунец, камбала) и овощное рагу из брокколи, помидоров, кабачков и лука-порей или суп-пюре из помидоров, лука-порей, брокколи и трав или суп-лапша из грибов в дополнение к рыбе;

7-й день: филе рыбы и запеченные овощи.

- Полдник :

1-й, 3-й, 4-й, 8-й, 10-й день: стакан кефира и горсть любых ягод;

2-й, 9-й день: огурец или помидор, фаршированный тертым сыром и травами;

5-й день: 3-4 ролла с огурцом или рыбой;

6-й, 7-й день: 50г нежирного сыра с 2 ломтиками сельдерея.

- Ужин :

1-й, 5-й, 8-й день: филе рыбы (палтус, скумбрия, тунец, лосось, камбала), запеченные овощи (кабачки, помидоры, цветная капуста, баклажаны, пророщенные семена);

2-й, 9-й день: 2 стейка из говядины гриль с салатом из помидоров, огурцов, рукколы, шпината и авокадо с 1ч.л. оливкового масла, кофе или зеленый чай без сахара и молока;

3-й, 10-й день: свиное филе на гриле, любой вид капусты на пару (брокколи, цветная, брюссельская) с 1ч.л.оливкового масла, кофе или зеленый чай без сахара и молока

4-й, 6-й, 7-й день: 2 куриные грудки, оладьи из кабачков или спаржа с тертым сыром на пару или салат гуакамоле, кофе или зеленый чай без сахара и молока.

На ночь во все дни диеты нужно выпить стакан кефира или нежирного молока.