

10 вариантов разгрузочных дней



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/10-variantov-razgruzochnyh-dnej/>

1. Фруктовый

1,5 кг свежих фруктов (какие угодно, только не бананы) делим на 5-6 приемов и едим. Не по графику, а по желанию

2. Кефирный

Этот разгрузочный день пользуется большой популярностью, потому что эффективен, переносится легко и нормализует работу кишечника. В течение дня можно выпить 1,5 литра кефира.

3. Яблочный

За день можно съесть 1,5 кг сырых или запеченных несладких яблок.

4. Огуречный

Опять таки 1,5 кг огурцов делим на 5 приемов. Можно приправить огурцы зеленью.

5. Белковый

В течение дня можно есть нежирные мясные и рыбные продукты, растительные белки (например, фасоль). К белковым продуктам можно добавить для разнообразия немного свежих овощей – помидоры, огурцы, зелень. Можно слегка посолить. Принимать пищу можно каждые 4-5 часов.

6. Рисовый

150 г. нешлифованного риса сварить без соли и разделить на 3 порции. Рис можно слегка посолить или добавить щепотку корицы. За день можно съесть еще яблоко, сладкий перчик, морковь.

7. Сырно-яичный

На завтрак стакан черного кофе с сахаром или без, 100 г сыра. На обед: стакан чая с сахаром или без, два яйца в смятку. На ужин чай, 200 г сыра.

8. Молочный

6 раз в день через каждые 2 часа пить по 100 мл молока. На ночь выпить 200 г фруктового сока с сахаром.

9. На гречке и кефире

Купите литр однопроцентного кефира. Вечером замочите в кипятке 200-250 гр гречневой крупы. Внимание: без соли, жира и специй!!! Закутайте в теплые вещи, и пусть она стоит до утра. Можно съесть 250 г гречки (вес до варки) в 3-5 приемов, запивая 1-процентным кефиром. Всего кефира можно выпить литр.

10. Морковно-свекольно-яичный

Можно съесть 300 г моркови, 300 г свеклы и 2 яйца. Морковь натереть на мелкой терке и заправить 1 ст. л. растительного масла. Свеклу сварить, натереть и заправить 1 ст. л. масла. Яйца просто сварить. Съесть все в 5 приемов.