

90-дневная диета раздельного питания



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/90-dnevnyaya-dieta-razdelnogo-pitaniya/>

1 день белковый (преимущественно мясные и молочные продукты, дополняемые овощами и небольшим кусочком хлеба)

2 день крахмальный (сложные углеводы, такие как бобовые, крупы и корнеплоды, а также овощи)

3 день углеводный (разрешены мучные изделия, выпечка без добавления молока и яиц, а на ужин сладости, такие как пирожные, мороженое, шоколад)

4 день витаминный (можно есть только фрукты, орехи и семена, при желании сочетая их с овощами).

Каждый 29 день разгрузочный (всего их за 90 дней получается 3). В эти дни есть нельзя, разрешается лишь пить чистую негазированную воду. Разгрузочный день должен следовать за витаминным и сопровождаться белковым.

Помимо этого, авторы 90-дневной раздельной диеты требуют соблюдения графика питания. Основные приемы пищи должны приходиться на период с 12 до 20 часов дня. В это время вы

обедаете и ужинаете. С утра и до полудня рекомендуется есть как можно меньше, предпочитая фрукты, пить много воды и некалорийных напитков. В течение дня необходимо выпивать не менее 2 литров воды. Натуральные неподслащенные соки, хотя и допускаются, считаются отдельным приемом пищи. Каждый день в обед вы съедаете большую порцию, на ужин в два раза меньшую. При желании между приемами пищи можно съесть один фрукт.

Разрешенные продукты (помимо фруктов на завтрак):

Белковые дни

Мясо любое (говядина, свинина, телятина, курятина, крольчатина, индейка).

Рыба любая, морепродукты.

Яйца.

Сыр, творог, любые молочные продукты.

Стакан бульона (можно из бульонного кубика), выпиваемый за обедом.

Всевозможные овощи в любом виде, за исключением крахмалистых, таких как картофель.

Помимо этого во время обеда разрешается съесть кусочек цельнозернового хлеба.

Крахмальные дни

Бобовые любые: фасоль, горох, нут, чечевица, соя.

Рис, перловка, пшеника, гречка и другие злаки.

Овощи любые, включая картофель.

Овощной бульон.

Помимо этого во время обеда разрешается съесть кусочек цельнозернового хлеба.

Углеводные дни

Мучные изделия: лепешки, макароны, крекеры, основа под пиццу.

Крупы: гречка, ячмень, просо и другие.

Овощи любые, томатная подлива, специи.

Выпечка бездрожжевая без молока и яиц: блины, печенье.

Сладости на ужин: 1 пирожное или 3 небольших печенья или горсть мелкого печенья или 3 шарика мороженого.

Полоска темного шоколада на ужин.

Витаминные дни

Фрукты в любом виде, можно с добавлением подсластителя.

Сухофрукты, лучше предварительно размоченные в воде (воду также можно выпить).

Орехи и семечки (порция 25 г).

Фруктовый, овощной сок.

Свежие овощи.

Комментарии: системы раздельного питания часто бывают эффективны при снижении и поддержании веса. Тем не менее, общий эффект достигается за счет уменьшения калорийности рациона. Ведь вам в любом случае приходится чем-то жертвовать: либо от котлеты отказываться, либо от куска хлеба. Оставшееся на тарелке место заполняется, как правило, низкокалорийными овощами.