

Американская диета



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

Американская диета - одна из самых известных систем для похудения в мире. Порой эту диету называют голливудской, так как многие звезды Голливуда применяют ее с большим успехом.

Соблюдая эту американскую диету, вы не будете испытывать чувства голода.

Правила американской диеты:

1. Употреблять большое количество жидкости, так как жидкость выводит шлаки и токсины
 2. Отказ от употребления тяжелых жиров, если же вы съели жирную пищу, то необходимо заесть ее парой долей грейпфрута или ананаса
 3. Питание до 17 часов
 4. Употребление в пищу только тех продуктов, которые, действительно, полезны
- Запрещаются соль, перец, жир, масло, уксус и алкоголь

Меню диеты:

Завтрак. Меню завтрака все дни одинаковое - чашка кофе с молоком, апельсин или пара яблок, яйцо всмятку, ломтик хлеба или гренка.

Понедельник

Обед - жареная или вареная рыба (200 гр.), сельдерей с лимонным соком (100 гр.) + чай или кофе без молока и сахара

Ужин - вареное мясо (100 гр., мелко порезать, приправить 1 желтком и 1 ч.л. лука), ломтик хлеба или гренка + яблоко или стакан обезжиренного молока

Вторник

Обед - тушеный шпинат (200 гр.), жареная печень телянка (150 гр.), пара вареных картофелин + чай или кофе

Ужин - стакан йогурта, овощной салат (помидоры, морковь, свекла, капуста + 1 ст. ложка раст. масла), ломтик хлеба или гренка, яйцо всмятку и ломтик постной ветчины

Среда

Обед - томатный сок, апельсин (можно заменить грейпфрутом или яблоком), жареное мясо (200 гр., нежирное), зеленый салат (можно заправить лимонным соком) + чай или кофе

Ужин - стакан йогурта, 2 вареных вкрутую яйца, пара помидоров и гренки, ломтик хлеба + груша или яблоко

Четверг

Обед - жареный или вареный цыпленок (200 гр.), кочанная капуста (150 гр.), ломтик хлеба или гренка + чай или кофе

Ужин - творог (50 гр. можно добавить зеленый лук или болгарский перец и сырой яичный желток), редис (6 шт.), ломтик хлеба или гренка + стакан обезжиренного молока

Пятница

Обед - тертая морковь (250 гр.), вареное мясо (150 гр.), пара картофелин (варить в мундире) + чай или кофе

Ужин - яичница из 2 яиц с овощами, помидоры с лимонным соком и зеленым луком + яблоко

Суббота

Обед - вареная рыба (200 гр.), зеленый салат (150 гр., можно заправить лимонным соком), ломтик кофе или гренка + чай или кофе

Ужин - вареная говядина с тертым хреном (150 гр.), зеленый салат, яблоко + стакан обезжиренного молока

Воскресение

Обед - вареная курица (200 гр.), вареный рис (100 гр.), зеленый салат с лимонным соком (100 гр.), яблоко + чашка обезжиренного молока

Ужин - стакан йогурта, пара небольших котлет, ломтик хлеба или гренка + яблоко