# Белая диета для похудения

Страница диеты: https://www.yournutrition.ru/diets/belaya-dieta-dlya-pohudeniya/
Если вы ищите легкий, вкусный и полезный способ похудеть, то белая диета – хороший вариант. Её основа – простые, низкокалорийные и вкусные продукты, доступные в любое время года. А главное, что для этого потребуется всего 5-7 дней.

Основа диеты
Белой диета названа неслучайно, ведь её основа – молочные продукты разного типа. Большинство из них имеют довольно низкую калорийность, что и обеспечивает отвес. Но, пожалуй, ещё более важное качество этой диеты – её польза для здоровья. Питаясь в течение недели преимущественно молоком, творогом, кефиром и йогуртом, вы насытите свой организм кальцием, магнием, калием и другими полезными веществами. Это позволит существенно улучшить состояние зубов, волос и ногтей. А полезные бактерии из йогурта, кислого молока, кефира и ряженки обновят состав кишечной флоры, отвечающей за процесс пищеварения, повысят уровень иммунитета и улучшат самочувствие. Поэтому многие диетологи считают белую диету не только весьма эффективной, но и полезной для организма. Что можно есть Один из главных плюсов этой диеты – её сбалансированность. В неё входят не только молочные продукты, но и многие другие: овощи, фрукты, мясо, рыба. И

далеко не все они будут иметь белый цвет.

В ваше меню могут входить:
Молочные продукты.
Основа меню белой диеты –молочные продукты. Они представлены во всем разнообразии: молоко, кефир, йогурт, ряженка, творог, нежирная сметана, сыворотка и так далее. Но именно поэтому жирность продуктов должна быть минимальной – не больше 4%, но по возможности стоит покупать полностью обезжиренные продукты.

Мясо.
Белое мясо птицы восполнит потребность в белках животного происхождения, но злоупотреблять им не стоит.

Рыба и морепродукты.
Эти источники многих минералов, вполне впишутся в такой рацион.

Фрукты и овощи.
Несмотря на то, что диета называется белой, многие овощи и фрукты будут кстати. Но есть и исключения – цитрусовые и другие кислые фрукты, а также бобовые, картофель. Первые могут повысить кислотность желудка, вторые – слишком калорийны для диетического питания. Зато зелень и листовые овощи можно есть без ограничения.

Яйца.
Ценный источник витаминов и микроэлементов, они даже цветом соответствуют этой диете. Их можно варить всмятку или вкрутую, а также готовить в виде омлета.

Злаки.
Высокое содержание белка должно быть скомпенсировано углеводами, добытыми из злаков. Для этого в рацион можно вводить каши (кроме манной и пшеничных), а также хлеб. Но хотя белый хлеб лучше всего соответствует названию диеты, от него лучше отказаться, заменив на отрубной, цельнозерновой или ржаной.

Сладкое.
Хотя сахар и белый, от него лучше отказаться, заменив на более полезный мед, но и его количество стоит ограничивать.

Напитки.
Питьевой режим очень важен для правильного соблюдения диеты. Поэтому кроме всего перечисленного выше, в день нужно выписать до двух литров жидкости: зеленого или черного чая и простой воды.

Благодаря соблюдению этих правил, можно сформировать комплексное и полноценное меню, которое, тем ни менее, позволит добиться довольно ощутимой потери веса – до пяти килограмм за неделю.

Правила диеты
В соблюдении этой диеты есть ряд правил, которых следует придерживаться, чтобы добиться оптимального результата:
В сутки нужно съедать не более 1500 килокалорий. Для этого придется хотя бы примерно подсчитывать объем и энергетическую ценность продуктов.

Суточная норма разделяется на 5-6 небольших приемов. Наиболее обильным будет обед, а на ужин стоит оставлять самые легкие продукты. Привязывать его к шести часам вечера не обязательно, но стоит поужинать за три часа до сна минимум.

Рекомендуют перед каждым приемом пищи выписать стакан прохладной минеральной негазированной воды.

Эта диета достаточно питательна, чтобы не вызвать упадка сил, поэтому можно повысить её эффективность, введя умеренную физическую нагрузку. Её интенсивность и тип зависит только от индивидуальных предпочтений.

Несмотря на то, что диета относится к категории довольно щадящих, придерживаться такого питания можно не дольше 7-8 дней. Повторять курс следует не ранее, чем через 2-3 недели полноценного питания.

Молочная диета не подходит для людей, не переносящих лактозу, а также не имеющих необходимых ферментов для переваривания цельного молока. Другое противопоказание – любые хронические или острые заболевания ЖКТ.

За неделю можно получить отвес до 5 килограмм, но размер его будет зависеть от первоначальной массы, скорости метаболизма и выбранного рациона.

Как и любая другая диета, белая требует правильного выхода. Постепенно добавляя продукты и повышая калорийность нужно в течение 1-2 недель вернуться к обычному рациону. Тогда достигнутый эффект сохранится надолго.

Эти рекомендации помогут получить от этой диеты максимальную пользу и желанное похудение без вреда для организма.