Белковая диета

Страница диеты: https://www.yournutrition.ru/diets/belkovaya-dieta/
Диета рассчитана на 5 дней.
Ожидаемая потеря веса около 6 кг.

Меню белковой диеты

Завтрак:
Вареное яйцо, зеленый чай с ломтиком сыра

Второй завтрак:
Тертое зеленое яблоко с морковью. Для большего эффекта можно добавить немного меда, имбиря или корицы.

Обед:
Отварная куриная грудка, либо приготовленная на гриле.
Жиросжигающий салат – белокочанная капуста, огурец, сельдерей, лук репчатый, салатный лист. Салат заправить столовой ложкой оливкового или подсолнечного масла, можно

посыпать свежей зеленью.
Курицу можно заменять любым другим нежирным мясом или рыбой.

Полдник:
Грейпфрут, зеленое яблоко.
Вместо грейпфрута можно съесть апельсин, мандарин или киви.

Ужин:
Творог, стакан кефира, зеленое яблоко

Порция на завтрак, обед и ужин должна составлять примерно 250 грамм, а на второй завтрак и полдник 150 грамм.
Пить во время диеты нужно воду без газа 1,5 — 2 литра в день за 20 минут до еды и через 40 минут после.

Противопоказания:
Белковая диета противопоказана людям, имеющим нарушения функции желудочно-кишечного тракта и почек.
Конечно, соль желательно не употреблять, но если для Вас это невозможно, то постарайтесь хотя бы ограничить ее потребление.

Белковая диета очистит организм, избавит от лишних килограммов, и Вы почувствуете себя легкой, стройной и счастливой!