

# Белково-углеводное чередование



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/belkovo-uglevodnoe-cheredovanie/>

Суть этого способа питания заключается в сменном варьировании количества употребляемых белков и углеводов, чтобы достичь постепенного, но эффективного и безопасного похудения.

Схема БУЧ

1 и 2 день - минимум углеводов и максимум белка. 3 день - минимум белка и максимум углеводов. 4 день - усредненный день, и все же старайтесь съесть углеводов больше, чем белка. Питаться по этой нехитрой схеме можно сколько угодно долго - до достижения заветной цифры на весах. Рассмотрим более детально каждый из дней.

Примерное меню диеты БУЧ на все дни

Белковые дни

Завтрак: творог, несладкий чай

Ланч: омлет  
Обед: рыба на пару, огурец  
Полдник: кефир или натуральный йогурт  
Ужин: куриная грудка на пару или тушеная говядина  
На ночь: ряженка

#### Углеводные дни

Завтрак: мюсли (по желанию - с молоком, сухофруктами, медом)  
Ланч: два абрикоса или яблоко  
Обед: рис, греча или макароны с томатным соусом, овощной салат, кусочек ржаного хлеба  
Полдник: фрукт  
Ужин: салат из листовых овощей, обжаренное в масле мясо или рыба, хлебец  
На ночь: ряженка или кефир

#### Белково-углеводные дни

Завтрак: овсянка с сухофруктами, йогурт  
Ланч: яблоко  
Обед: рис или греча с рыбой на пару  
Полдник: ряженка с медом  
Ужин: чечевица, тушеное мясо  
На ночь: ряженка или питьевой йогурт

#### 1 день - белковый

Необходимо рассчитать нужное вам количества белка в граммах, исходя из формулы: 3 умножить на ваш желаемый вес в килограммах. Например, вы мечтаете весить 50 килограммов. По нашей формуле вам требуется 150 граммов белка на весь день. Это нежирные сорта мяса, рыбы, птицы, обезжиренные кисломолочные продукты. Продукты, богатые углеводами, полностью исключаем. Углеводы допустимы лишь те, что входят в состав белковой пищи. В общей сложности их должно быть не более 20-25 граммов за сутки. Жиров - так же не более 25 граммов.

#### 2 день - белковый

Дублируется питание 1 дня. Если вы следите за калорийностью, то ваш дневной рацион должен укладываться в 1200 - 1500 килокалорий.

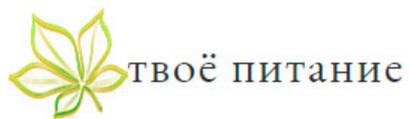
#### 3 день - углеводный

Необходимо рассчитать нужное вам количества углеводов в граммах, исходя из формулы: 4 умножить на ваш желаемый вес в килограммах. Например, вы мечтаете весить 50 килограммов. По нашей формуле вам требуется 200 граммов углеводов на весь день. Это фрукты, овощи, крупы, мучное. Разрешается немного шоколада, сладостей, но в пределах 1200-1500 килокалорий. Потребление белковых продуктов сокращаем до минимума (до 1,5 граммов), но последний прием пищи должен быть строго белковым (молоко, творог, сыр, кефир). Жиров должно быть примерно 30 граммов за день.

#### 4 день - обычный день (усредненный)

Как вариант, можно питаться, как в 3-й день. Либо по своему усмотрению. Главное, чтобы калорийность не превышала 1200 килокалорий.

Повторять меню диеты углеводного чередования в виде таких четырехдневных циклов можно до тех пор, пока вы не достигнете желаемого результата. Если не ставится цели совершить «революцию» в похудении, а избавиться от 5-15 кг, то придерживайтесь



твое питание

программы 2-3 месяца.

[www.yournutrition.ru](http://www.yournutrition.ru)