

Чечевичная диета



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

Выбор в пользу чечевицы

При достаточно низкой калорийности чечевичная диета обеспечивает быстрое насыщение, благодаря большому количеству белков в ней. Кроме того, чечевица содержит много клетчатки, поэтому придерживаться такой диеты можно на протяжении длительного времени, не навредив здоровью. «Сесть» на чечевичную диету могут даже беременные женщины, благодаря высокому содержанию полезной для них фолиевой кислоты в этом продукте.

Несколько примеров дневного меню

Приступать к чечевичной диете можно без особой подготовки, дополняя ее овощами (сырыми и отваренными), молочнокислыми продуктами. Из напитков лучше всего употреблять зеленый чай и соки, минеральную воду. Похудение с помощью чечевицы не исключает других продуктов, которые вы обычно едите, но в меньших количествах.

Завтрак. Варианты завтрака при чечевичной диете:

один йогурт, 50 г мюслей, одна груша и чайная ложка меда;

два тоста с нежирным творогом и две чайные ложки меда;
один кусок грубого хлеба с маслом и двумя кусочками ветчины;

Обед обязательно должен включать одно из чечевичных блюд, рецепты которых будут приведены ниже. Между употреблением пищи можно перекусить фруктами, стаканом томатного или другого сока с мякотью, стаканом нежирного кефира. Зеленый чай и минеральная вода – в неограниченных количествах.

Ужин. Варианты ужина при похудении посредством чечевицы:
одно из чечевичных блюд;
1 артишок и порция винегрета с кусочком грубого хлеба;
1 кусок хлеба с постным сыром, луком и редиской;
тарелка овощного супа.