

Цветная диета



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

В основе цветной диеты лежит принцип монодиеты. По дням недели распределены разные по цвету продукты. Питаться таким образом возможно хоть всю жизнь.

Понедельник - белый цвет

Отварной картофель, бананы, рис, молоко, сыр мацарелла, спагетти, мякоть кокоса, отварной белок куриного яйца, каштаны, цветная капуста. В продуктах белого цвета много углеводов, с которыми необходимо быть осторожными, чтобы не пополнеть. Белый охлаждает, отдает энергию.

Вторник - красный цвет

Красная фасоль, томаты, вишня, красная смородина, бастурма, красное сухое вино, красный сладкий перец, кайенский перец. Такие продукты, как клюква, свекла, красный виноград и ягоды, получают свой яркий цвет благодаря флавоноидам, более сильным антиоксидантам, чем витамин С. Флавоноиды в красном вине защищают сердце.

Антоциандины, самые сильные флавоноиды, дают цвет красному винограду, чернике, ежевике и черной смородине.

Красный усиливает кровообращение, повышает мышечный тонус в три раза. Организм точно в таком же режиме тратит калории.

Среда - зеленый цвет

Листовые овощи, зеленые пряные травы, киви, зеленый чай, ревень, огурцы, морская капуста. Брюссельская капуста и брокколи - это богатые источники хлорофилла и магния, необходимых для укрепления нервов, мускулов и поддержания гормонального баланса.

Зеленый успокаивает, расслабляет. Однако он отнюдь не способствует похудению, поэтому устраивайте себе "зеленые" дни не слишком часто.

Четверг - оранжевый цвет

Морковь, папайя, лосось, манго, облепиха, тыква. Арбузы, морковь, манго, абрикосы, персики, папайя и помидоры содержат каротиноиды, такие как бета-каротин и ликопен, оба из которых обладают сильными антираковыми свойствами и предотвращают преждевременное старение.

Оранжевый повышает аппетит. Но сколько бы вы ни съели, все равно будете худеть! Кроме того, считается, что все оранжевое защищает от простуды.

Пятница - фиолетовый цвет

Баклажаны, темный виноград, ежевика, голубика, черная смородина, слива, эстрагон. Фиолетовый замедляет обмен веществ, вызывает сонливость.

Суббота - желтый цвет

Ананас, персики, абрикосы, сладкий желтый перец, кабачки, сладкие желтые яблоки, кукуруза, "зрелый" сыр, мед, пиво, яичный желток. Кукуруза и желтые перцы богаты каротиноидами (не путать с каратеноидами), сильными антиоксидантами. Горчица и куркума содержат куркумин, антиоксидант, обладающий противовоспалительными свойствами.

Желтый - самый "жаропонижающий" цвет. Переключает мысли о еде на интеллектуальные размышления и заряжает великолепным настроением.

Воскресенье

Только минеральная вода. Разгрузочный день.