

Десятидневная ореховая диета



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

Данная диета предлагает меню, которое понравится даже гурману. Однако придется потратить некоторое время на приготовление блюд, поэтому этот вариант совершенно не подойдет тем, кто большую часть времени проводит на работе.

Стоит помнить важное условие порция еды по весу не должна быть больше 250 г.

За 10 дней обычно уходит 3-4 кг лишнего веса. Из приведенного ниже меню диеты необходимо выбрать один из вариантов.

Завтрак:

Салат из томатов, рукколы и измельченного миндаля, заправленный оливковым маслом, а также черный кофе и пита (пресная лепешка)

Запеканка из нежирного творога, политая соусом из апельсинового сока и присыпанная измельченным миндалем, а также чай

Обед:

Суп из белых грибов и брокколи, а также горсть орехов, изюма или чернослива и стакан любого несладкого ягодного сока

Суп с базиликом и томатами, а также листья салата с молотыми орехами, заправленные оливковым маслом и овощной сок (250 мл)

Полдник:

По горсти орехов и изюма

Горсть любых орехов и зеленое яблоко

Ужин:

Геркулесовая каша на воде и травяной настой

Салат из тёртой моркови с нежирной сметаной и компот из кураги и чернослива

На время ореховой диеты необходимо исключить любые мясные и рыбные блюда, соль, сахар, алкоголь, мучные и кондитерские изделия.