

## Диета «5 столовых ложек»



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/dieta-5-stolovyh-lozhek/>

Среднее снижение веса за неделю – 4-6 килограмм, за месяц – 15-20 кг.

### Пища:

Количество приемов пищи – неограниченно.

Объем пищи, съеденной за 1 прием – 5 столовых ложек (или 150-200 граммов продукта).

Вид употребляемых блюд и продуктов – любой.

Перерыв между приемами пищи – не менее 3-х часов.

### Жидкость:

Количество чистой питьевой воды – неограниченно.

Напитки без содержания сахара (чай, кофе, соки, минеральная вода) неограниченно.

Разрешено употребление фруктозы в расчёте 1 чайная ложка на 250 мл. жидкости (стакан)

Единственное, в чем Вам следует себя ограничить – сладкие газированные напитки и прочие жидкости, содержащие сахар и «подсластители». Употреблять их категорически запрещено, поскольку такие напитки являются, в прямом смысле, жидкими калориями. Всеми любимые чай, какао или кофе можно пить, но, естественно не добавляя в чашку ни ложки сахара.

Часто задаваемые вопросы по диете 5 столовых ложек

Если мне хочется съесть кусок мяса, как «черпать» его ложкой, чтобы отмерить нужную порцию?

Как съесть бутерброд на диете «5 столовых ложек»?

Все продукты, не обладающие жидкой или кашеобразной консистенцией, Вы можете примерно (в диете не важна принципиальная скрупулезность) соотносить с объёмом 5-ти столовых ложек. Для твёрдой пищи общая масса равна примерно 150-200 граммам.

Могу ли я пользоваться чайной ложкой вместо столовой?

Безусловно, если Вам удобнее пользоваться чайной ложкой, вместо столовой, Вы можете использовать и её. Главное, помните, что в одной столовой ложке могут «уместиться» 3 чайные, следовательно, вместо 5-ти столовых ложек, Вы можете съесть 15 чайных за один раз.

Результаты на диете 5 столовых ложек будут видны уже через несколько дней соблюдения её режима. Сроки, в течение которых можно следовать методике, неограниченны.