

Диета «6 лепестков»



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/dieta-6-lepestkov/>

Итак, меню диеты «6 лепестков»

1 день - рыбная монодиета

Можно есть любые сорта рыбы в вареном, запеченном или тушеном виде. Разрешена соль, неострые приправы и зелень. Допускается уха (без картофеля и прочих ингредиентов, кроме зелени), рыбный бульон.

2 день - овощная монодиета

Ешьте любые сорта овощей в сыром, вареном, запеченном или тушеном виде. Можно добавить соль и неострые приправы, зелень. Допускаются овощные соки без добавок.

3 день - куриная монодиета

Ваше лакомство в этот день - куриное филе (грудка) в вареном, запеченном или тушеном виде. Естественно, без кожи. Разрешается соль и неострые приправы, зелень. Допустим куриный бульон.

4 день - злаковая монодиета

Питайтесь любыми видами каш, злаками, пророщенными семенами, семечками, зерновыми хлебцами, отрубями, клетчаткой. Можно использовать соль, зелень. Допускается квас.

5 день - творожная монодиета

Кушайте творог, обезжиренный или с невысоким процентом жирности. Допустимо нежирное молоко.

6 день - фруктовая монодиета

Разрешаются любые сорта фруктов в сыром или запеченном виде. Можно использовать пряности. К примеру, корицу, ванилин, цедру лимона. Можно пить фруктовые соки без добавления сахара.

Каждое предыдущее меню подготавливает организм к меню следующего дня. Например, рыбный рацион в первый день немного «усыпляет» бдительность организма, снабжая его значительным количеством полиненасыщенных жирных кислот Омега-3. К тому же рыба – наиболее легкоусвояемый белок. Так при небольшом числе калорий за день рыбный рацион (к примеру, в горбуше 110 ккал/100 гр) принесет не только хороший отвес, но и подготовит организм к овощным блюдам за счёт большого количества белка.

На второй день овощи еще больше снизят калорийность за сутки и при этом обогатят организм полезными растительными углеводами.

Сахар и сахаросодержащие блюда строго запрещены!

Желательно пить как можно больше чистой воды, а также зеленый и черный чай. Кофе лучше сократить или исключить вовсе.