

Диета «АВС»



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

В последнее время в модный мир диет вошла диета АВС. Задача данной диеты - помочь похудеть организму без морального и физического насилия. В рацион при данной системе питания входят продукты разных типов, которые можно есть и после 6ти вечера. Диету АВС часто называют светофором.

Продукты красного света - это продукты, от которых нужно отказаться - фаст-фуд, майонез, молоко, жирное мясо и сало, пиво, шампанское, сладкие изделия с кремом, мороженое, газировка, белый хлеб и мучное, для приготовления которого использовалось дрожжевое тесто.

Продукты желтого цвета - это продукты, разрешенные к употреблению до 6ти вечера (или за 2-3 часа до сна) - макароны, каши на воде (манная запрещается), выпечка из слоеного теста, колбаса, сосиски, нежирные мясные продукты, постное мясо, куры, шоколад, леденцы, сыр, творог, соленья, кетчуп, кофе, пряности, фрукты и сухофрукты.

Продукты зеленого цвета - это продукты, разрешенные в любое время и в любом количестве

- морепродукты, вареная рыба, капуста, салат, зелень, огурцы, морковь, яблоки, цитрусы, гречка, хлебцы без дрожжей, легкий йогурт, кефир, растительное и оливковое масло, 2 вареных яйца в день.

Правила диеты ABC

Из алкоголя позволительны только мартини, виски, водка, сухое и полусладкое вино. Питание должно проходить в 5-6 приемов, благодаря чему нормализуется работа пищеварительного и желудочно-кишечного тракта. Блюда лучше варить или тушить. После приема пищи следует прогуляться или походить.