

Диета «белки и углеводы»



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/dieta-belki-i-uglevody/>

Минус 4-9 кг за 2 недели

Здесь нет строгого деления на приемы пищи. Вы кушаете заданный набор продуктов тогда, когда вам удобно. Но, все же не стоит забывать, что идеальный вариант это дробное питание 5-6 раз в день небольшими порциями. Последний прием пищи желателен не позднее, чем за 4 часа до сна.

Меню на каждый день

День 1: сырые овощи и фрукты - количество, позволяющее не испытывать чувство голода, яйца вареные 2-3 штуки.

День 2: литр кефира, 500 гр обезжиренного творога со сметаной 10 % жирности.

День 3: литр кефира или литр фруктового сока без сахара, сырые овощи и фрукты до насыщения.

День 4: литр кефира, 500 граммов отварной (или на пару) куриной грудки без кожи или

рыбы.

День 5: сырые овощи и фрукты до насыщения.

День 6: литр кефира, 500 граммов обезжиренного творога со сметаной 10 %.

День 7: сырые овощи и фрукты до насыщения.

День 8: салат из овощей без заправки до насыщения, 300 граммов отварной (или на пару) куриной грудки без кожи, одно вареное яйцо.

День 9: фрукты до насыщения, салат из помидоров и огурцов с растительным маслом до насыщения, 150 граммов отварной говядины.

День 10: поллитра кефира, салат из помидоров и огурцов с растительным маслом до насыщения, 150 граммов отварной (или на пару) рыбы, 2 кусочка ржаного хлеба.

День 11: поллитра кефира, салат из помидоров и огурцов без заправки, 2 вареных яйца, 150 граммов отварной говядины, 4 кусочка ржаного хлеба.

День 12: литр кефира, фрукты и овощи до насыщения.

День 13: 300 граммов отварной (или на пару) куриной грудки без кожи, салат из овощей без заправки до насыщения, 2 вареных яйца.

День 14: литр кефира, фрукты до насыщения, 4 некрупных отварных картофелины.