

Диета без жира



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

Диета основывается на снижении употребления жирной пищи, богатой углеводами, отказа от сладкого и алкоголя. Рекомендуется включить в рацион имбирь и перец чили, способствующие расщеплению жиров. Пить воду можно в любых количествах.

1-ый день

Завтрак: 1 тост из хлеба с отрубями, намазанный нежирным сливочным сыром или творогом + 1 помидор.

Второй завтрак: 1 зеленое яблоко.

Обед: 200 гр. отварной куриной грудки + 100 гр. салата из свежих овощей.

Полдник: Запеченное яблоко с медом.

Ужин: Рагу из тушеной капусты с помидорами и фасолью + ломтик твердого сыра.

2-ой день

Завтрак: сендвич из ржаного хлеба, зеленого салата и запеченной рыбы + ломтик сыра.

Второй завтрак: немного винограда.

Обед: овощной суп + тост с кислым джемом.

Полдник: салат из свежих овощей с лимонным соком и оливковым маслом.

Ужин: картофеля в мундире + 100 гр. запеченной с зеленой фасолью индейки.

3-ий день

Завтрак: тост + яйцо всмятку.

Второй завтрак: груша.

Обед: 200 гр. отварной фасоли с грибами + зеленый салат + ломтик арбуза или дыни.

Полдник: стакан кефира или йогурта с ягодами.

Ужин: рагу из цветной фасоли, спаржи и помидоров + бокал сухого белого вина.

4-ый день

Завтрак: тост с ветчиной, зеленым салатом и помидором.

Второй завтрак: банан.

Обед: овощной салат с тунцом и оливковым маслом + яблоко.

Полдник: тост с помидорами и сыром.

Ужин: запеченная птица с овощным салатом.

5-ый день

Завтрак: 2 ст.л. хлопьев с сухофруктами и молоком.

Второй завтрак: апельсин.

Обед: салат из овощей с креветками + груша или банан.

Полдник: тост с огурцами, домашним сыром и семгой.

Ужин: запеченная куриная грудка с имбирем и зеленым салатом.

6-ой день

Завтрак: йогурт + банан.

Второй завтрак: сендвич с холодным мясом и салатом.

Обед: Овощной суп с грибами + тост + немного винограда.

Полдник: тост с сыром и помидорами.

Ужин: куриная грудка + немного спагетти с томатным соусом и чесноком.

7-ой день

Завтрак: фруктовый салат с йогуртом.

Второй завтрак: сэндвич с кресс-салатом, сыром и грушей.

Обед: бифштекс из телятины + рагу из горошка, сладкого перца и томатов.

Полдник: овощной салат с оливковым маслом.

Ужин: отварной рис с сельдереем и запеченной рыбой + бокал белого сухого вина.

На 8-ой день повторить меню 1-го дня, на 9-ый день - меню 2-го и т.д. Не забывайте сочетать диету с занятиями спортом - приседания, прыжки на скакалке, бег и спортивная ходьба станут лучшими помощниками в борьбе с лишним весом на ногах и бедрах.