

Диета «Бикини»



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

Диета «Бикини» позволяет похудеть за 3 недели на 4 кг и более. Калорийность суточного рациона около 1000 калорий. Рацион сбалансирован и разнообразен.

Ежедневно необходимо выпивать 6 стаканов воды с лимонным соком. Вместо кофе пить ромашковый или зеленый чай. Разрешен 1 бокал вина в день. Разрешается выбрать один из вариантов завтрака, обеда, полдника и ужина на выбор.

Завтрак.

1. фруктовый салат, заправленный стаканчиком йогурта
2. сухая пшеничная лепешка, стакан молока, груша
3. одно яйцо, тост из ржаного хлеба
4. полстакана грейпфрутового сока, помидор, 2 ст.л. кукурузы, 2 ржаных хлебца с маслом, 2 ч. л. джема

Обед.

1. 200 г вареной курицы, салат (помидоры, капуста, перца, огурцы), 2 рисовые лепешки с

маслом, один апельсин

2. 150 г рыбы, салат, заправленный лимонным соком, 175 г картофеля в мундире
3. пресная лепешка, салат из огурцов, 75 г рыбы, лимонный сок, 2 сливы
4. бутерброд из 2 кусков хлеба с салатом и 50 г курицы или говядины, одна слива
5. кусок дыни, яйцо, салат из фасоли, 3 молодые картофелины, один банан

Полдник.

1. кусок дыни, 2 рисовые лепешки с маргарином, 2 ложки джема, плавленный сырок
2. 50 г сыра, 2 хлебца с маслом, помидоры с луком, одно яблоко
3. порция салата, долька апельсина, 4 финика, 2 ст. л. сыра
4. стаканчик йогурта, небольшой кусок хлеба, 25 г сливочного сыра

Ужин.

1. 75 г жареного мяса, 75 г картофеля, фасоль, помидоры, капуста
2. половина грейпфрута посыпанного корицей, 250 г рыбы, цедра лимона, кресс-салат, фасоль, 1 ст. л. тушеной моркови
3. кусок дыни, 250 г куриной ножки, салат из грибов, салат, 1 апельсин
4. паста из половины авокадо, 75 г тунца с лимонным соком, салат (салат-латук, огурцы и помидоры)
5. 150 г куриной грудки с 2 ст. л. йогурта, тушеный фенхель или сельдерей, фасоль, помидоры, банан
6. 100 г печени, цветная капуста, кабачки, ст. л. зеленого горошка, помидоры, кусок хлеба