

# Диета блюдечко. лучший способ подружиться с правильным питанием



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/dieta-blyudechko-luchshij-sposob-podruzhitsya-s-pravilnym-pitaniem/>

Диета Блюдечко позволяет быстро сбросить лишние килограммы благодаря следующим правилам питания:

- Те, кто её выбрал, должны есть часто, но мало.
- В качестве тарелки необходимо использовать блюдце диаметром 10 см.
- Есть нужно столько, сколько в него влезет. Накладывать без горки. Такая диета оправдана с точки зрения психологии. Если есть из большой тарелки, но насыпать половину - мозг сигнализирует организму, что его обделили, и желудок будет требовать ещё. Вид маленькой, но полной тарелки, «обманывает» мозг - в результате организм не чувствует себя обделённым. По статистике, в среднем граждане нашей страны едят в 2 раза больше,

чем им требуется. Необходимо избавиться от привычки есть большими порциями.

- Пропускать приёмы пищи нельзя.

- Можно позволить себе практически всё, что хочется, даже пирожное или шоколадку - главное, чтоб они влезли в блюдечко.

### МЕНЮ 1: ПЕРЕХОДНОЕ

Этот рацион довольно строг и низкокалориен. Большинство современных диетологов откажут ему в праве называться здоровым именно по причине небольшого содержания углеводов и калорий. Впрочем, применять его следует только первые 5 дней при переходе на дробную диету.

Завтрак: чашка кофе

Второй завтрак: овощной салат с лимонным соком (морковный, свекольный, капустный или смесь)

Ланч: один крупный фрукт, любой, 10 г льняного масла.

Обед: 100 г отварного мяса или рыбы

Полдник: одно яйцо, либо 100 г творога

Ранний ужин: салат из овощей

Ужин: 10 ягод кураги или чернослива, предварительно размоченных в теплой воде.

Перед сном: стакан кефира или йогурта с живыми бифидокультурами.

Принимать пищу следует каждые 2 часа, не спеша, сидя.

По прошествии 5 дней классическое «блюдечко» и питание по следующим правилам:

Каждый прием пищи должен весить не более 200 г и уместиться на стандартное блюдце от чайного сервиза.

В основные приемы пищи половина блюдечка занята овощами (кроме картошки) или зерновыми, половина белковым блюдом (нежирные мясо или рыба).

Перекусы либо строго фруктовые, либо фрукт плюс немного белковой пищи типа творога или йогурта. Но правило непреложно фрукт и белок все еще должны уместиться на «блюдечке», то есть вместе весить не более 200 г для женщин и 300 г для мужчин.

Калорийность каждой еды, в среднем 200-300 ккал, приемов пищи шесть, последний прием за 2 часа до сна.

Если очень хочется сладкого или жареного едим в первой половине дня, порция, опять-таки, не более 200 г.

Напитки с калориями могут заменять прием пищи, пить не более 200 мл за один прием.

Мне нравится 2029 фев 2016 в 12:02 | Это спам | Ответить

### МЕНЮ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ (СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ):

Завтрак: 100 г овсянки на воде, 100 г/200 г куриной грудки (200/300 ккал);

Второй завтрак: 100 г яблока, натертого на терке, с корицей и 100 мл/200 мл натурального йогурта, (120/ 220 ккал);

Обед: 100 г овощного рагу с растительным маслом, 100 г/200 г отварной рыбы, (200/300 ккал);

Перекус: груша/груша и яблоко (100/200 ккал);

Ужин: 100 г креветок очищенных, 100/200 г салата овощного (160 /280 ккал);

Перед сном: 200 мл кефира с мелко нарезанными сухофруктами и небольшим количеством отрубей (160 ккал);

### МЕНЮ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ (ТРЕНИРОВКИ 3-5 РАЗ В НЕДЕЛЮ)

Завтрак: 200 г овсянки на молоке, 10 г сливочного масла (350 ккал);

Перекус: 30 г орехов, небольшой фрукт (200 ккал);

Обед: крем-суп из 100 г куриной грудки и брокколи, 200 мл (250 ккал);

Перекус: протеиновый коктейль или смузи из 100 г творога, 100 мл йогурта, половинки банана и любых ягод (220-250 ккал);

Ужин: 100 г жирной рыбы, 100 г овощей;

Перед сном: изолят протеина или 6 яичных белков с 1 чайной ложкой льняного масла и порошком морской капусты.