

Диета брауна минус 3-5 кг за неделю



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/dieta-brauna-minus-3-5-kg-za-nedelyu/>

Основное правило: приемов пищи должно быть пять-шесть с перерывом 2-3 часа (после 18:00 есть нельзя). Помимо завтрака, обеда и ужина предлагается 3 одинаковых перекуса. Необходимо установить твердый режим питания и придерживаться его.

Выпивайте 2 литра воды в день, преимущественно до обеда. Не забывайте про полноценный сон: спать надо не менее 7 часов в сутки.

Меню предлагается на первую неделю, на второй можно повторить это меню или заменить продукты другими сходной калорийности (рис заменить гречкой, яблоко апельсином и т.п.). Количество жиров не должно превышать 30-40 г в день. 7 и 14 дни разгрузочные.

1 день

Завтрак: 2 вареных яйца, 200 мл кофе/чай с молоком

Обед: 100 отварного риса

Ужин: овощной салат

Перекусы: по 1 яблоку

2 день

Завтрак: 50 г овсяных хлопьев, 200 мл кефира

Обед: 150 г рыбы

Ужин: фруктовый салат

Перекусы: по 200 г свежевыжатого сока

3 день

Завтрак: 30 г черного хлеба, 200 мл молока

Обед: 200 г печеного или отварного картофеля

Ужин: 100 г куриной грудки

Перекусы: 100 г кураги

4, 5 и 6 дни точно такие же, как 1, 2 и 3 соответственно

7 день разгрузочный кефирный/творожный/яблочный/фруктово-овощной или овсяный.