

Диета чаровница



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

По общепринятой легенде эта диета была придумана одной из читательниц белорусского женского журнала. Девушка прислала письмо с подробным рассказом о том, как за 5 недель похудела на 10 кг, придерживаясь в общем-то довольно стандартной моноразгрузочной диеты, основанной на принципе раздельного питания. Сомневаться в достоверности происхождения этой легенды, судя по веселым названиям для каждого дня, не приходится. Вот ее подробное меню:

1. "Белый понедельник" - разрешено есть только обезжиренные кисло-молочные продукты в общей сложности не более 3 кг (л). Само название подразумевает полное исключение сахара, соли и прочих вкусовых добавок.

Завтрак: 200 гр. творога, разрешается заправить несладким йогуртом или сметаной.

Второй завтрак: стакан кефира или простокваши

Обед: 200 гр. нежирного домашнего сыра типа рикотты

Полдник: стакан кефира или несладкого йогурта

Ужин : 150-200 гр. творога.

2. "Сладкий вторник" - приятное расслабление после понедельника, так как можно употреблять сладкие свежие и вяленые фрукты, и даже немного шоколада.
Завтрак: фруктовый салат (яблоко, груша, банан), заправленный медом
Второй завтрак: не более 50 гр. черного шоколада или фруктового варенья
Обед: салат из сладких сырых овощей (морковь, свекла) с черносливом.
Полдник: курага, изюм и другие сухофрукты
Ужин: фруктовый салат с медом

Можно пить укропный чай или отвар фенхеля чтобы не пучило живот. Варенье можно заменить фруктовым желе без сахара или фруктово-ягодным густым коктейлем.

3. "Сытная среда" - на смену фруктозе и углеводам приходят белки: отварное нежирное мясо, птица, рыба или морепродукты. Всего можно съесть не более 1,5 кг любого мяса.
Завтрак: 150-200 гр. отварной куриной грудки, заправленной лимонным соком
Второй завтрак: несколько отварных креветок или мидий
Обед: 150-200 гр. отварной говядины или индейки с лимонным соком
Полдник: немного припущенного в лимонном соке морского коктейля
Ужин: 100-150 гр. отварной рыбы (судак, треска, хек)

4. "Суповой четверг" - разрешается есть в течение дня любое количество овощного супа на процеженном рыбном или мясном бульоне небольшими порциями в 5-6 подходов. Не добавлять соль, сухарики, рыбу или мясо.

5. "Кашеварная пятница" - употребляются любые каши на воде, кроме манной. Лучше запарить крупу с вечера кипятком и оставить в теплом месте на всю ночь. Есть 5-6 раз небольшими порциями. без соли и сахара.

6. "Жидкая суббота" - самый тяжелый, зато эффективный разгрузочный день. Употребляются только жидкие напитки.
Завтрак: стакан мультифруктового сока
Второй завтрак: стакан айрана
Обед: стакан томатного или овощного сока
Полдник: стакан виноградного, апельсинового или яблочного сока
Ужин: стакан молочного коктейля с добавлением фруктового сока на основе кефира или простокваши.

В этот день следует избегать физических нагрузок, если чувствуется слабость, можно выпивать стакан любого сока по своему вкусу или коктейль на основе айрана с добавлением огуречного, сельдерейного, морковного или любого другого сока.

7. "Салатное воскресенье" - построено на употреблении любых овощных салатов, заправленных оливковым маслом и лимонным соком.
Завтрак: салат из помидора, огурца и сладкого перца с кусочком нежирного твердого сыра, оливковым маслом и лимонным соком.
Второй завтрак: зеленый салат со шпинатом и любой зеленью
Обед: салат из капусты, моркови, свеклы с оливковым маслом, домашним сыром (можно заменить тофу) и оливковым маслом
Полдник: салат из цветной капусты и помидоров
Ужин: салат из любых овощей с кусочком сыра, тофу или соевого мяса, оливковым маслом и лимонным соком.