

Диета «Дамский каприз»



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

Диета под названием «Дамский каприз» длится от одной до двух недель, потеря веса около 5 кг +- в зависимости от срока проведения диеты.

Если вы любите фрукты, салаты, овощи - эта диета наверняка придется вам по душе.

День 1-й

Завтракаем киви, чаем и тостом с творогом.

На обед салат + кусочек вареной белой рыбы.

Ужинаем супом из овощей, ломтиком хлеба и ста граммами диетического творога.

В течение дня можно перекусить сухофруктами, свежим соком, орешками, хлебцем.

День 2-ой

На завтрак заливаем мюсли биоiogуртом или кефиром.

Обедаем салатом + вареная куриная грудка.

Ужинаем парочкой кусочков ананаса, вареным яйцом и ломтиком хлеба.

В течение дня можно перекусить половинкой авокадо, яблоками, апельсинами, киви.

День 3-й

Завтракаем кефиром, половиной банана и творогом.

Обедаем салатом + вареные креветки.

Ужинаем 50 граммами моцареллы, ломтиком хлеба и супчиком-пюре из овощей.

В течение дня можно перекусить грейпфрутом.

День 4-й

На завтрак запариваем гречку и добавляем в нее сельдерей и тертую морковь.

Обедаем салатом + консервированный в собственном соку тунец.

Ужинаем пюре из ананаса и манго, зеленой фасолью, помидорами и луком.

В течение дня можно перекусить апельсином, био-йогуртом, киви.

День 5-й

На завтрак варим кашу на воде + несладкий кофе.

На обед салат + вареное мясо.

Ужинаем запеченной в фольге курочкой, приправленной чесноком и лимоном, оливками, ростками сои.

В течение дня можно перекусить сухофруктами, свежим соком, орешками, хлебцем.

День 6-й

Завтракаем 2-мя вареными яйцами с порцией листьев салата.

Обедаем салатом + 50 граммов сыра «Фета».

Ужинаем салатом из овощей и печеной картошкой.

В течение дня можно перекусить половинкой авокадо, яблоками, апельсинами, киви.

Ежедневно на обед готовим салатик из половинку пучка рукколы, половинки помидора (одного огурца), половинки пучка обычного салата, тертой свеклы. Салат не солим, а заправляем смесью сока лимона и масла оливкового. Норма жидкости – не менее 2-х литров в сутки. Хлеб едим только цельнозерновой. В воскресенье питаемся обычным образом, с понедельника диету повторяем.