

## Диета для быстрого похудения



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/dieta-dlya-bystrogo-pohudeniya/>  
Добавь себе пример меню

На завтрак: вареное яйцо (раз в два дня), половину пачки обезжиренного творога, несколько плодов инжира, стакан сока и кофе (чай) без сливок и сахара.

На обед: 100г вареной курицы или мяса (но не частить, 1 раза в неделю достаточно), банку консервированной кукурузы или горошка, фрукт и сок. Вместо консервированных овощей можно приготовить тушеные, для этого можно взять замороженные смеси (полпакета).

На ужин: вареная(горячая) цветная капуста или 2-3 любых овоща, можно немного риса или гречки. В качестве десерта груша или яблоко, половину пачки оставшегося после завтрака творога и сок.

Варианты диеты для быстрого похудения могут быть различными. Но чаще всего они «строятся» на употреблении низкокалорийных и постных продуктов, таких как минеральная вода без газа, фруктовые соки, разбавленные водой, вареная курица и мясо, яйца,

обезжиренный творог, бурый рис, гречка, овощи (кроме картофеля) и фрукты. Под жестким запретом оказываются: соль, сладкое и мучное, масло (любое), жареное и копченое, молочные продукты с процентом жирности более 1,5%, сахар, пиво, вино, соленые закуски (чипсы, орешки, сухарики), соусы, сладкие газировки.