

Диета Дюкана



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

Первая фаза диеты Дюкана - «атака»

Первая ступень диеты характеризуется и значительным уменьшением объемов и быстрой потерей веса. У первого этапа самые жесткие требования к меню и крайне желательно все их выполнять безукоризненно, т.к. общая потеря веса во всей диете определяется именно на этой стадии.

В составе меню на этом этапе приоритет отдается продуктам с большим содержанием белка – это продукты животного происхождения и ряд кисломолочных продуктов с небольшим содержанием жира (обезжиренных).

На этом этапе возможно головокружение, сухость во рту и другие признаки ухудшения самочувствия. Это показывает, что диета действует и идет потеря жировой ткани. Потому длительность этой фазы имеет жесткое ограничение по времени и зависимость от вашего самочувствия – если ваш организм не принимает такой режим питания, сокращайте длительность фазы до минимально возможной, если же самочувствие позволяет, то увеличивайте длительность фазы до верхней границы в вашем диапазоне по избыточному весу:

Максимальная длительность первой фазы не должна быть более 10 дней.
Разрешенные продукты в диете Дюкана на первой фазе:

обязательно каждый день нужно съедать 1,5 ст/л овсяных отрубей;
обязательно ежедневно выпивать минимум 1,5 л обычной (негазированной и неминерализованной) воды;
нежирная говядина, конина, телятина;
телячьи почки и печень;
мясо курицы и индейки без кожи;
говяжий или телячий язык;
любые морепродукты;
яйца;
любая рыба (отварная, паровая или приготовленная на гриле);
обезжиренные кисломолочные продукты;
лук и чеснок;
постная (нежирная) ветчина;
можно добавлять в еду уксус, соль, приправы и специи.

Все разрешенные в диете продукты в течение дня можно смешивать как угодно.
На первой фазе должны быть исключены:

сахар
гусятина
утятина
мясо кролика
свинина

Вторая фаза диеты доктора Дюкана - «чередование»

Свое название эта фаза получила из-за схемы питания, когда с равной длительностью чередуются два разных меню диеты «белковое» и «белковое с овощами». Если до начала диеты излишний вес был меньше 10 кг, то схему чередования можно удлинять или укорачивать в любой момент. Примерные варианты:
один день белковый - один день «овощи+белки»
три дня «белки» - три дня «овощи+белки»
пять дней «белки» - пять дней «овощи+белки»

Если же до начала диеты излишний вес был больше 10 кг, то схема чередования только 5 на 5 дней (т.е. пять дней «белки» - пять дней «овощи+белки»).
Длительность второй ступени диеты Дюкана зависит от потерянного веса за первый этап диеты по формуле: 1 кг похудения на первом этапе - 10 дней на второй фазе «чередования».
Например:
общая потеря веса на первом этапе 3 кг - длительность второй фазы 30 дней

На втором этапе закрепляются результаты первой фазы и режим питания приближается к обычному. Главная цель этой фазы - не допускать возможного возврата сброшенных в течение первой фазы килограммов.

Меню второй фазы диеты Дюкана содержит все продукты из первого этапа для проведения «белкового» дня и те же самые продукты с добавлением овощей: помидоры, огурцы, шпинат, стручковая зеленая фасоль, редис, спаржа, капуста, сельдерей, баклажан, кабачки, грибы, морковь, свекла, перец - для дня по меню «овощи+белки». Овощи можно употреблять

в любом количестве и способе приготовления – сырые, вареные, запеченные или приготовленные на пару.

Разрешенные продукты в диете Дюкана на второй фазе:

обязательно каждый день добавлять в еду 2 ст. ложки овсяных отрубей
обязательно ежедневно выпивать минимум 1,5 л обычной (негазированной и неминерализованной) воды
все продукты меню фазы «атака»
овощи без содержания крахмала
сыр (жирность менее 6%) - 30 гр.
фрукты (нельзя виноград, черешню и бананы)
какао - 1 ч.л
молоко
крахмал - 1 ст.л
желатин
сливки - 1 ч.л
чеснок
кетчуп
специи, аджика, острый перец
растительное масло для обжаривания (буквально 3 капли)
корнишоны
хлеб - 2 ломтика
белое или красное вино - 50 г.

Дополнительные продукты второй фазы нельзя смешивать как продукты из первого этапа - из них ежедневно можно выбрать только два любых продукта. При этом продукты первой фазы, как и ранее, смешивайте произвольно.

На второй фазе должны быть исключены:

рис
зерновые
авокадо
чечевица
бобы
горох
картофель
макароны
фасоль
кукуруза

Третья фаза диеты Дюкана - «закрепление»

В течение третьей фазы стабилизируется вес, достигнутый за два первых этапа. Длительность третьей фазы диеты рассчитывается, как и длительность второй фазы – по сброшенному весу за первый этап диеты (на 1 кг сброшенного веса на первом этапе - 10 дней на третьей фазе «закрепления»). Меню еще более приближается к привычному. На третьем этапе нужно выполнять одно правило: в течение недели один день должен быть проведен по меню первой фазы («белковый» день)
Разрешенные продукты в диете доктора Дюкана на третьей фазе:

обязательно каждый день добавлять 2,5 ст. ложки овсяных отрубей в еду

каждый день обязательно необходимо выпивать как минимум 1,5 л обычной (негазированной и неминерализованной) воды
все продукты меню первой фазы
все овощи меню второй фазы
фрукты ежедневно (кроме винограда, бананов и черешни)
хлеба 2 кусочка
нежирный сыр (40 г)
можно картофель, рис, кукурузу, горох, фасоль, макаронные изделия и другие крахмалосодержащие продукты - 2 раза в неделю.

Дважды в неделю можно съесть все что угодно, но только вместо одного приема пищи (или вместо завтрака, или обеда, или ужина).

Четвертая фаза диеты Дюкана - «стабилизация»

Эта фаза уже не относится непосредственно к самой диете – этот режим питания на всю жизнь. Нужно выполнять всего четыре простых ограничения:
каждый день обязательно необходимо выпивать как минимум 1,5 л обычной (негазированной и неминерализованной) воды
обязательно каждый день добавлять в еду 3 ст. ложки овсяных отрубей
ежедневно любое количество белковой пищи, овощей и фруктов, кусочек сыра, два куска хлеба, два любых продукта с высоким содержанием крахмала
один любой из дней недели должен быть проведен по меню из первой фазы («белковый» день)

Эти четыре несложных правила позволят держать ваш вес в определенных рамках, кушая в течение оставшихся 6 дней недели все что угодно.