Диета «идеальные формы»

Страница диеты: https://www.yournutrition.ru/diets/dieta-idealnye-formy/
За месяц можно похудеть на 7 кг.

А объемы уменьшатся на 3-4 см.

Питание не особо строгое. Но тренировки 3 раза в неделю обязательно, а именно: кардио и силовые нагрузки. В общей сложности 1-1,5 часа в день.

Исключено сладкое, мучное. Но все мы люди, поэтому раз в неделю можно позволить себе кусочек (30-50г) шоколада или тортика. Но на следующий день либо разгрузочный день, либо на 15 минут больше тренировок.

Итак, выбрать один из вариантов и так питаться в течении месяца.

Завтрак:
1. Кофе/чай без сахара + сухарик/40г мягкого сыра (брынза, косичка и т.д.)
2. Овсянка на воде (35г в сухом виде), зелёный чай

3. Мюсли с молоком 0,5% (30г в сухом виде)

Второй завтрак:
1. Яблоко/апельсин
2. 100г творога обезжиренного
3. 30г орешков (иногда можно себя побаловать, да и белки не помешают)

Обед:
1. 100г куриной грудки + 100г белых грибов (стушить), салат из огурцов, редиса и зелени (200г), зелёный чай.
2. 200 г рыбы (хек, минтай, судак) с овощами тушёными или свежими (200г), зелёный чай
3. 150 г печёнки (куриной) + салат из свежих овощей/тушёная капуста, зелёный чай

Полдник:
1. Чай с творожком 0% (100г)
2. 40 г сухофруктов
3. Фрукт (кроме бананов, винограда)

Ужин:
1. Яичница с помидором (2 яйца+1помидор)
2. Рыба (150г) с салатом из свежих овощей
3. Мясо (без кожи и жира) 100г + салат из свежих овощей
4. Обезжиренный творог 200г (можно немного фруктов добавит)

Перед сном (21.00):
Стакан кефира 0-1% или чай для похудения (по желанию).

Главный принцип: меньше жиров, больше белков.

Приблизительное соотношение белков, жиров, углеводов: 40,10,50%. И, конечно же, физические нагрузки.