

## Диета на брокколи



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

Овощные диеты – одни из самых эффективных рационов для быстрого похудения. Это неудивительно, так как большинство овощей не слишком калорийны. Они содержат большое количество растительной клетчатки и богаты витаминами и микроэлементами. Существуют как монодиеты, когда все меню состоит только из одного вида овощей, так и сборные, когда основой рациона являются овощи. В большинстве случаев такие диеты дают очень неплохие результаты, но все зависит от того, правильно ли выбраны овощи. Одним из лучших продуктов, способствующих быстрому снижению веса, является капуста брокколи.

Самая популярная диета на брокколи делится на пять основных этапов, по два дня каждый. Ее рацион достаточно строго ограничен и расписан по приемам пищи. Любые изменения и дополнения меню резко снижают ее эффективность. Поэтому тем, кто все же решил взять в качестве основного продукта брокколи для похудения, придется запастись терпением и провести немного времени на кухне. Тем более, полученные результаты обычно того стоят.

Брокколи в этом меню используется отваренная без соли.

**1 этап**

200 г брокколи + чай  
150 г куриного филе + стакан бульона + брокколи 100 г  
брокколи 250 г + чай

**2 этап**

брокколи 200 г + 1 перец (стушить, добавить чеснок и 1 ч.л. оливкового масла)  
брокколи 200 г + томаты 200 г + большая луковица (стушить)  
брокколи 200 г + 1 перец (стушить, добавить чеснок и 1 ч.л. оливкового масла)

**3 этап**

брокколи 100 г + говядина постная 100 г + сметана 30 г  
брокколи 200 г  
говядина постная 150 г

**4 этап**

брокколи 100 г + 2 шт. яиц + чай  
бульон из куриной грудки 1 стакан + 100 г брокколи + петрушка зелень  
брокколи 100 г + томаты 100 г + хлеб ржаной 100 г

**5 этап**

брокколи 100 г + морковки 100 г  
брокколи 100 г + рыба постная 100 г  
брокколи 100 г + картофеля большая в мундире