

Диета на черносливе



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

Диетологам часто приходится слышать вопрос: Какая диета самая эффективная?. Ну что на него ответить. Все это чисто индивидуально, так как разные организмы нуждаются в разных продуктах.

Но есть диеты, которые дают отличные результаты, несмотря ни на что.

Например, диета на черносливе. У этого продукта есть ряд неоспоримых преимуществ, таких как низкая калорийность, мягкое слабительное действие, высокое содержание калия и других микроэлементов. За счет этого диету на черносливе можно назвать своего рода лечебной диетой, направленной на очищение кишечника от шлаков и укрепление сердца. Диета на черносливе По мнению некоторых женщин это лучшая диета для быстрого похудения.

Соблюдать ее нужно четыре дня, за которые вы сбросите около четырех килограммов лишнего веса. В этой статье мы приводим точное меню на все четыре дня диеты. Если хотите добиться видимых результатов, ни в коем случае не отступайте от него.

Первый день:

- Утром нужно скушать одно вареное яичко, грейпфрут, выпить чашечку чая и съесть две штуки чернослива.

- На обед сварите борщ без добавления картофеля. Можно взять кусочек хлеба, но только черного. Добавьте к обеду два ядра грецкого ореха и 8 штук чернослива.

- Вечером можно подкрепить силы небольшой порцией запеченной или отварной рыбы с яйцом, апельсином и чаем.

Второй день:

- Завтрак у нас сегодня очень скромный - всего маленький кусочек сыра и две ягодки чернослива.

- А вот обед довольно сытный: тарелка щей без картофеля, кусочек черного хлеба и стограммовый кусочек говядины.

- На ужин едим только легкий овощной салат и 4 штуки ягод чернослива.

Третий день:

- Завтрак легкий, но приятный. Разрешите себе небольшой бутерброд из диетического хлеба с кусочком ветчины и сыра и дополните завтрак тремя ягодами чернослива.

- На обед, как всегда, овощной суп. Дополнением к нему служат: небольшой кусочек черного хлеба, помидорка, одна картошечка (сваренная в мундире) и две ягоды чернослива.

- На ужин выпейте стакан молока или кефира, дополнив его небольшим кусочком хлеба и пятью ягодами чернослива.

Четвертый день:

- На завтрак съешьте полстакана геркулеса с молоком (варить не нужно) и четыре ягоды чернослива.

- На обед у нас тарелка борща, кусочек хлеба, свежий огурец и помидор, и две ягодки чернослива.

- Завершаем меню небольшим бутербродом из черного хлеба с ветчиной, горсточкой изюма и шестью штуками чернослива.

Эта диета быстрая и эффективная, ее достаточно легко соблюдать, так как чувство голода отсутствует.