# Диета протасова кима

Страница диеты: https://www.yournutrition.ru/diets/dieta-protasova-kima/
Протяженность диеты составляет 5 недель. Смысл диеты в том, чтобы есть как можно больше овощей и пятипроцентных молочных продуктов. Чай и кофе разрешается пить в любом количестве (при этом раз и навсегда забыв о сахаре), а воды нужно в обязательном порядке выпивать два литра в день. Кроме того, еще можно съесть три зелёных яблока.

Что касается овощей, то их разрешено употреблять в любом виде. Хотите - грызите огурцы, посыпая их болгарской брынзой (5 %), хотите - макайте помидоры и болгарские перцы в йогурт, хотите - сделайте огромную порцию салата из всевозможных овощей, порежьте туда варёное яйцо и посыпьте всё сыром. И только посмейте пожаловаться, что вы голодны! Спокойно ешьте разрешенные продукты утром, днём, вечером, ночью.

1 неделя
Всю неделю вы едите только сырые овощи, а также сыры и йогурты пятипроцентной жирности. Разрешается съесть одно варёное яйцо в день.

2 неделя

Вторую неделю вы должны провести аналогично первой. Удивительно, но со второй недели у вас пропадает охота есть что-либо, кроме овощей, сыра и яблок. Многие даже отказываются от варёного яйца, которое с жадностью поедают в начале диеты. К концу второй недели вы почувствуете необычайную лёгкость во всём теле и в... мыслях. Не отягощенный жиром, мясом и сладостями организм потребует живости поступков, и вам придётся приложить усилия, чтобы не удариться в адюльтер.

3 неделя
С началом третьей недели вы обязаны присовокупить к овощам и сырам кусок жареного мяса, птицы или рыбы (300 граммов). Пожалуйста, немного сократите потребление сыров и йогурта. Овощи, сыры, мясо, яйцо и яблоки вы едите ещё 3 недели, по окончании которых вы начнете просто таять на глазах изумлённых коллег и домочадцев. Две последние недели происходит самое интенсивное сбрасывание веса.

Приготовьтесь морально к тому, что по окончании диеты вы не сможете немедленно наброситься на всевозможные яства. Вам придётся (!) приложить немало усилий, чтобы заставить себя съесть хлеб с маслом, жареную картошку или пельмени.

Я советую раз в год всем (даже тем, у кого нет лишнего веса) посредством такой необременительной диеты очищать свой организм.

Как выходить из диеты Протасова?

1. Заменяем часть молочных продуктов (не все!). Берем совсем обезжиренные (0,5-1% жирности), и в компенсацию добавляем растительное масло в салаты. На день - не больше 15 г растительного масла (это 3 чайных ложки). То есть часть животных жиров замещаем на эквивалентное количество растительных. Для сведения: в трех маслинах полтора грамма хорошего жира, в трех крупных штуках миндаля тоже полтора. Соответственно, если поели маслинок или орешков, то уменьшаем количество масла. Все время считаем жиры! Не более 30-35 г в день на все - про все, включая жиры, что в молочном, мясном, рыбном, в салате, в жарке-парке и в яйцах (в желтке 4-6 г жира);

2. Два яблока из трех заменяем на какие-то другие фрукты (но не очень сладкие и, конечно, не бананы, не манго и не сушеные финики);

3. Утром вместо овощей едим кашу (желательно из грубого геркулеса) из расчета 1-2 стол. ложки сухой крупы на соответствующий объем воды. Объем порции - до 250 мл. К каше – нежирный творог, плюс овощной салат;

4. Заменяем часть молочных продуктов на самое постное мясо, курицу и другие источники белка попостнее.

Эти изменения надо вводить не все сразу, а постепенно. Не добавление сразу всей кулинарной книги, а замена чего-то на что-то для расширения ассортимента, удовлетворения вкуса, добавления витаминов, минералов, микроэлементов. И все это - при небольшом, если не нулевом, приросте калорийности. Это и есть основа выхода из диеты Протасова.