

Диета «Пушинка»



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

Эту диету для похудения, рассчитанную на неделю, придумала обычная российская женщина по имени Ирина, которая похудела самостоятельно на 35 килограммов. "Когда я похудела на первые 11 килограммов, мой муж сказал, что я стала легкой, как пушинка, поэтому я решила назвать эту диету именно так", - рассказывает автор.

В меню "Пушинки" всего четыре продукта: перловая каша, кефир, рыба и капуста.

Как приготовить кашу

На ночь залейте холодной водой 100 грамм перловой крупы. Утром промойте разбухшие зернышки, пока вода не станет прозрачной. Залейте водой и варите, пока перловка не станет мягкой (около 20 минут). Кашу можно немного посолить, но если для вас это не принципиально, то лучше обойтись без соли. Получившуюся кашу поделите на 5 равных частей, каждую из которых вы будете кушать в пять приемов.

Меню диеты "Пушинка"

Завтрак: часть перловой каши, стакан кефира.

Второй завтрак: часть перловой каши.

Обед: часть перловой каши, кусочек рыбы (варенной, запеченной или приготовленной на пару).

Полдник: часть перловой каши, свежая белокочанная капуста без ограничений.

Ужин: последняя часть перловой каши.

Весь день рекомендуется выпивать как можно больше чистой питьевой воды и зеленого чая.