

Диета «светофор»



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

Минус 10 кг за месяц

Добавь себе

Продукты, которые можно употреблять в любое время и в любом количестве принадлежат «зеленой» группе.

Это легкий йогурт и кефир, капуста, салат, зелень, огурцы, морковь, цитрусовые, яблоки, вареная рыба, морепродукты, гречка, оливковое и растительное масло, вареные яйца (не более 2-х в день), хлебцы без дрожжей.

Продукты «желтой» группы возможно употреблять только до 18.00, возможно и за 2-3 часа до сна.

Это нежирные мясные продукты, постное мясо и куры, колбаса, сосиски, макароны, каши на воде за исключением манной, творог, сыр, различные соленья, фрукты, включая сухофрукты, выпечка из слоеного теста, кетчуп, пряности, шоколад, леденцы, кофе.

И наконец продукты «красной» - их рекомендовано забыть.

К продуктам «красной группы» можно отнести все из меню фаст-фуда, жирное мясо, сало, белый хлеб и мучное, содержащие дрожжи, молоко, майонез, сладости с кремом, мороженое, газировка.

Диета ABC разрешает в небольших количествах употребление спиртных напитков: водки, мартини, виски, сухого вина и полусладкого. Шампанское и пиво под запретом.

При соблюдении диеты необходимо выполнять следующие условия:

1. Питание должно быть дробным (5-6 приемов пищи в день). Такой принцип помогает нормализовать работу пищеварительного и желудочно-кишечного тракта. Оптимально употреблять в пищу продукты вареные или тушеные.

2. После еды просто необходимо походить или погулять на свежем воздухе., не стоит сидеть на месте или лежать.