

Диета татьяны малаховой: «диета дружбы»



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/dieta-tatyany-malahovoj-dieta-druzhby/>

Основная суть такой диеты заключается в постепенном исключении вредных продуктов, перечень которых, кстати, также составлен Татьяной Малаховой, а также в плавном переходе на полезную и здоровую пищу.

К вредным продуктам, согласно диете Татьяны Малаховой, относятся:

все виды сладостей;

майонезы, кетчупы и приправы;

продукты глубокой пищевой переработки и рафинированные продукты;

картофель;

алкогольные напитки;

рис, кукуруза и хлеб.

К полезным относятся свежие овощи и фрукты, а также кисломолочные продукты с низким содержанием жиров. Особенно полезными считаются морепродукты, которые являются

источниками жирных кислот омега-3, микроэлементов и белков. Разрешено употреблять и бобовые, семечки, сухофрукты, цельнозерновые продукты, а в пищу можно добавлять чеснок, перец, лимон, травы все это считается натуральными приправами. Кстати, сладости также разрешены горький шоколад станет отличным источником энергии, так как содержит около 70% какао.

Теперь рассмотрим примерное меню Диеты Дружбы:

Завтрак: салат из овощей половинка моркови, 1 шт. сельдерея и три дольки грейпфрута, посыпанный зернами кунжута. Также на завтрак можно скушать овсянку, приготовленную из 3 ст. л. хлопьев, замоченных в однопроцентном обезжиренном твороге или кефире из расчета на 70-80 грамм.

Второй завтрак: коктейль «Сибарит», приготовленный из 80-100 гр. обезжиренного творога, мелко порезанных фруктов 1 киви, грейпфрута или половинки яблока.

Обед: 200 гр. салата из овощей морковь, 30-40 гр. свежей свеклы, 3 ч. л. оливкового масла. Также обед может включать 110-130 гр. красной жирной рыбы в сочетании со 100 гр. варенных или тушеных овощей.

Ужин: овощной салат, аналогичный тому, который был на обед. Дополнительно его можно заправить 60-70 гр. сыра, приготовленным по домашнему рецепту. Кроме этого допускается один яичный белок, яйцо или 100 гр. нежирного мяса птицы.