

Диета «творожная»



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

Суть творожной диеты: в рационе нежирный творог и кефир продукты, которые способствуют быстрому сжиганию жира и блокируют его набор.

Во время диеты ощущается сытость. Творожная диета является одной из самых щадящих и полезных для организма. Ведь кроме похудения, на этой диете можно хорошо почистить организм от шлаков и токсинов.

Сидеть на творожной диете можно не более 10 дней. Идеальный вариант 5-7 дней, за которые можно похудеть на 3-5 кг.

Важно, не нарушать правила диеты, не баловаться сладостями, выпечкой и прочими запрещенными продуктами, иначе результат диеты будет равен нулю.

Выбирай свой вариант творожной диеты

Первый вариант

В день ты должна съесть 400 г нежирного творога и выпить не более 1,5 л нежирного кефира. Раздели пищу на 4-5 равных приема, и ешь в течении дня.

Перед сном выпей стакан кефира. Также разрешено пить чистую воду или травяной чай без сахара.

Второй вариант

5 раз в день съедай по 60 г нежирного творога и пей по 1 чашке нежирного молока.

Третий вариант

В день 500 г творога, можно добавить 2 небольших фрукта (кроме бананов), пить зеленый или травяной чай и воду.

Четвертый вариант

В день 500 г нежирного творога и 2 стакана кефира, к которым можно добавить по горсти отрубей.

НАЧИНАЕМ!