

Двухнедельная диета



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

Правила диеты

Во время диеты из рациона следует исключить сахар, соль, алкоголь, мучные и кондитерские изделия. Не менять блюда из предложенного рациона (читай ниже).

Черный кофе, который в диете предложен на завтрак, нужно пить без сахара и сливок. Если тебе противопоказан кофе, замени его черным или зеленым чаем.

Между приемами пищи употребляй воду, минеральную без газа или сырую, из скважины.

Если страшно захочется сладкого можешь позволить себе немного меда, домашнего варенья или сухофруктов (курага, чернослив, орехи) желательно в первой половине дня. Также можешь перекусывать свежими яблоками, но в умеренном количестве.

Примерное меню

День 1

Завтрак. Черный кофе

Обед. Салат из вареной капусты с растительным маслом, 2 яйца, сваренных вкрутую, и стакан томатного сока.

Ужин. Рыба, отварная или запеченная.

День 2

Завтрак. Черный кофе с сухариком

Обед. Салат из овощей, заправленный растительным маслом, рыба, отварная или запеченная.

Ужин. стакан кефира и 100 г постной вареной говядины.

День 3

Завтрак. Черный кофе с сухариком

Обед. Большой тушеный кабачок (можно заменить на капусту) или слегка прижаренный на растительном масле

Ужин. 200 г вареной говядины, салат из свежей капусты, заправленной лимонным соком или оливковым маслом, и 2 яйца, сваренных вкрутую

День 4

Завтрак. Черный кофе. Салат из фруктов

Обед. 3 больших отварных моркови, заправленных растительным маслом, 30 г твердого сыра, 1 яйцо, сваренное вкрутую

Ужин. Фрукты (кроме бананов, винограда, манго)

День 5

Завтрак. Сырая морковь, потертая на крупной терке, заправленная соком лимона

Обед. Отварная или запеченная рыба и стакан томатного сока

Ужин. Яблоки

День 6

Завтрак. Черный кофе. Кусочек черного хлеба со сливочным маслом

Обед. Салат из свежей капусты, с зеленью и морковью, и 300-350 г отварной курицы

Ужин. Салат из сырой моркови, заправленный растительным маслом, и 2 яйца, сваренных вкрутую.

День 7

Завтрак. Зеленый чай. Овсянка.

Обед. Свежие фрукты (кроме винограда, манго и бананов). Через 20 минут 200 г постной отварной говядины.

Ужин. Фрукты или же по желанию можешь повторить ужин первого или 5 дня.