

Экспресс диета



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

Экономная диета относится к строгим экспресс диетам и содержит ограниченный ежедневный рацион. За счет ограничения поступления калорий происходит довольно стремительная потеря веса. Для освобождения энергии организм переходит на внутреннее питание и расщепляет избыточный жир.

Длительность строгой "экономной диеты" рассчитана на 14 дней. В период ее соблюдения необходимо строго следовать ее меню, кроме этого, исключить соль, сахар, алкоголь. Количество потребляемой жидкости в день должно составлять не менее 2х литров (зеленый чай + чистая вода). Занятия спортом приветствуются, но с учетом самочувствия.

А вот и меню которое предлагает "экономная диета":

1 день

Завтрак: 1 вареное яйцо, 1 крупная картофелина в мундире, чашка зеленого чая

Обед: 2 вареных яйца, 2 средних картофеля в мундире

Ужин: 2 крупных картофеля в мундире, чашка зеленого чая

2 день

Завтрак: 50 г творога (не жирного), чашка зеленого чая
Обед: 50 г творога (не жирного), 150 мл кефира (1% жирности)
Ужин: 150 мл кефира (1 % жирности)

3 день

Завтрак: 150 мл кефира, 1 яблоко
Обед: 200 мл кефира (1% жирности)
Ужин: 150 мл кефира (1 % жирности), 1 яблоко

4 день

Завтрак: 100 г вареного куриного филе, чашка зеленого чая
Обед: 200 г вареного куриного филе, салат из пекинской капусты, чашка зеленого чая
Ужин: 100 г вареного куриного филе, чашка зеленого чая

5 день

Завтрак: 2 крупных кисло-сладких яблока, чашка зеленого чая
Обед: 3 яблока
Ужин: 2 крупных яблока, чашка зеленого чая

6 день

Завтрак: 1 крупная картофелина в мундире, 150 мл кефира (1% жирности)
Обед: 2 картофелины в мундире, чашка зеленого чая
Ужин: 150 мл кефира (1% жирности)

7 день

Завтрак: 150 мл кефира (1% жирности)
Обед: 200 мл кефира (1% жирности)
Ужин: 150 мл натурального йогурта (обезжиренного)

8 день

Завтрак: 1 яйцо, 2 помидора
Обед: 100 г вареной говядины, 1 крупный помидор
Ужин: 100 г вареной говядины, 1 помидор

9 день

Завтрак: 1 крупное зеленое яблоко, чашка зеленого чая
Обед: 100 г вареной говядины, салат (огурец, пекинская капуста, растительное масло)
Ужин: 1 крупное зеленое яблоко, чашка зеленого чая

10 день

Завтрак: 1 крупное яблоко, 1 сухарик ржаного хлеба, чашка зеленого чая
Обед: 100 г вареной индейки, 1 сухарик ржаного хлеба
Ужин: 1 крупное зеленое яблоко, чашка зеленого чая

11 день

Завтрак: 1 яйцо, 1 сухарик ржаного хлеба, чашка зеленого чая
Обед: 150 г вареной говядины, чашка зеленого чая
Ужин: 1 яйцо, 1 сухарик ржаного хлеба

12 день

Завтрак: 150 мл кефира, 1 картофелина в мундире, 1 яблоко
Обед: 200 мл кефира, 2 картофелины в мундире
Ужин: 150 мл кефира, 2 яблока

13 день

Завтрак: 1 вареное яйцо, 1 яблоко

Обед: 200 г вареного куриного филе, 1 вареное яйцо

Ужин: 100 г вареного куриного филе, 1 крупное яблоко

14 день

Завтрак: 1 крупная картофелина в мундире, 1 яблоко, чашка зеленого чая

Обед: 2 вареных картофеля в мундире, 1 крупное яблоко

Ужин: запеченные овощи (помидор, баклажан, сладкий перец).

В результате соблюдения 14-дневной "экономной диеты" Вы можете похудеть на 6-8 кг.

Обращаем ваше внимание на то, что данная диета существенно ограничивает в ежедневном рационе содержание жиров и легкоусваиваемых углеводов. После окончания "экономной диеты» желательно постепенно вводить в рацион привычные продукты, не забывая о чувстве меры.