

Экстренная диета



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

Если Вам необходимо за минимальный срок сбросить несколько килограммов, вам придет на помощь - экстренная диета.

Человек быстрее всего сбрасывает лишний вес, когда знает, что его ждет наказание; если он не будет выполнять в точности все рекомендации. Придерживаясь экстренной диеты, вы не будете испытывать чувства голода, потому что она содержит насыщающие, крупноволокнистые продукты. Помните! Если отступите от диеты, к вам придется применить "штрафные санкции".

Энергетическая емкость экстренной диеты - 1300 калорий.

Основные правила экстренной диеты

Пейте сколько угодно простой и минеральной воды, но количество обезжиренного молока к вашему чаю или кофе не должно превышать 250 мл. Каждый раз, когда садитесь за стол, старайтесь съесть большую порцию салата - готовьте его из сельдерея, салата-латука,

огурцов, перца, ломтиков яблок, стручков бобов, кукурузных зерен и помидоров. Заправку приготовьте из одной столовой ложки йогурта, лимонного сока, уксуса и специй.

Завтрак (чередуйте предлагаемые варианты):

- а) один ломтик хлеба с отрубями, намазанный (маргарином, один банан, одно яблоко, несколько виноградин;
- б) одно яйцо, один ломтик хлеба с отрубями, один стаканчик натурального йогурта;
- в) два ломтика хлеба из муки грубого помола, один небольшой банан, одна чайная ложка меда;
- г) две сухие пшеничные лепешки, стакан молока или неподслащенного апельсинового сока, одно яблоко.

Обед:

сварите 200 г картофеля в мундире и съешьте его с одной из следующих добавок:

- а) небольшая порция шинкованной капусты;
- б) 100 г домашнего сыра;
- в) 50 г нежирной мелко нарезанной ветчины или курицы;
- г) 2 столовые ложки вареной фасоли.

Ужин:

Вариант 1. 100 г макаронных изделий из пшеничной муки с одной из следующих добавок:

- а) 100 г креветок с помидорами и чесноком;
- б) 50 г нежирной вареной курицы под грибным соусом с лимонным соком;
- в) 50 г мелко нарезанной ветчины с помидорами и чесноком.

Вариант 2. 200 г приготовленной на пару или на гриле любой рыбы (без соуса), 125 г картофеля, сваренного в мундире, и большая порция салата из зеленых овощей.

Десерт:

один банан или два небольших яблока.

Чем вы можете себя побаловать в течении дня на экстренной диете (чередуйте):

- а) большой бокал сухого вина и маленький сухой бисквит;
- б) один банан и одна небольшая груша;
- в) два ломтика хлеба с отрубями и салат;
- г) один маленький батончик "Марс" или "Сникерс".

Экстренная диета. Штрафные санкции:

Количество сгоревших калорий:

Попрыгать десять минут через скакалку - 100

Протирать в течение 30 минут полы и окна - 90

Сделать двадцать приседаний, вытянув вперед руки на уровне плеч, - 50.