

## Фруктово-овощная диета



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

Основные рекомендации для фруктово-овощной диеты: исключить все спиртное.

Минеральную воду можно пить сколько угодно. Желательно включить в свой повседневный рацион употребление диетических напитков, чая с лимоном без сахара и черного кофе. 1 и 3 недели.

### Меню фруктово-овощной диеты

Завтрак каждый день состоит из одних и тех же продуктов: половинка дыни, манго или грейпфрут и тост из хлеба с отрубями.

Обед. Нужно выбрать один из ниже предложенных вариантов обеда:

- 1) мясо холодное, с которого необходимо удалить весь жир, кусочки помидоров, салат из овощей зеленого цвета;
- 2) рыба гриль, овощи зеленого цвета, кусочек хлеба из твердых сортов пшеницы;
- 3) салат из любых свежих фруктов в неограниченном количестве, ешьте все, что вам хочется;

- 4) легкий бульон, два шт. яйца, приготовленные всмятку или сваренные "в мешочке", помидоры, салат, приготовленный из зеленых овощей, кусочек хлеба из пшеницы твердых сортов;
- 5) 75 грамма сыра домашнего, кусочек хлеба, салат, смешанный из любых овощей, фрукты.

Ужин. Здесь также предлагается несколько вариантов:

- 1) рыба, запеченная на гриле, овощи зеленого цвета, фрукты, кусочек хлеба из пшеницы твердых сортов;
- 2) стейк, предпочтение отдайте нежирному, или отбивная (нежирная), овощи зеленые или овощной салат;
- 3) запеканка, приготовленная из мяса баранины или говядины (без жира), салат или овощи зеленые;
- 4) жареная или гриль индейка или курица (обязательно без кожицы), овощи зеленые или салат;
- 5) запеченная на гриле печень, овощи зеленого цвета или салат, лук тушеный.

Вторая и четвертая недели:

В эти недели вы можете сделать себе небольшие послабления, но не забывайте, что вы все-таки на диете.

Основное правило фруктово-овощной диеты старайтесь себя держать в разумных рамках. Можете позволить себе выпить один бокал вина, только обязательно сухого, в кофе или чай добавляйте только обезжиренное низкопроцентное молоко. Запрещено употреблять сахар и другие различные сладости.