

Голливудская диета



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

Голливудская диета нацелена на снижение употребления жиров, углеводов и калорийности в целом. Запрещенных продуктов пруд пруди. Придется отказаться от соли. Лишняя жидкость уйдет очень быстро. Забудьте про все возможные виды сахара, в том числе включенные в состав продуктов. Алкоголь тоже придется зачеркнуть. Он увесист по калориям и разжигает аппетит. В фаворе продукты с высоким содержанием белка: яйца, рыба, мясо. В рацион худеющих также должны войти фрукты и овощи с малым содержанием углеводов. Придется пить много воды (от 1,5 литра в день), чтобы помочь организму очиститься.

В изначальное меню этой диеты входили такие продукты, как устрицы или ананасы. Для состоятельных завсегдатаев красной дорожки сплошное счастье. Многие россиянки с радостью бы отказались от тортиков ради шикарных морских гадов и райских фруктов. Вкусно худеть - просто мечта. Но нашим соотечественницам повезло меньше. Свежих съедобных устриц не сыщешь днем с огнем. Поэтому меню "голливудки" слегка адаптировали под местные реалии. Заменяли некоторые продукты на аналогичные по соотношению питательных веществ и калорийности, и получилась уже не такая радостная

картина.

1 день

Обед: помидор, одно куриное или два перепелиных яйца, чашка кофе или зеленый чай (предпочтительно).

Ужин: салат из капусты или огурцов, одно куриное или два перепелиных яйца, половина грейпфрута.

2 день

Обед: грейпфрут, одно куриное или два перепелиных яйца, кофе (зеленый чай) - по такому же принципу, на котором построена грейпфрутовая диета.

Ужин: 200 г отварной маложирной говядины, огурец, кофе (зеленый чай).

3 день

Обед: помидор или салат из капусты или огурцов, одно куриное или два перепелиных яйца, кофе (зеленый чай).

Ужин: 200 г отварной маложирной говядины, огурец, кофе (зеленый чай).

4 день

Обед: салат из капусты или огурцов, грейпфрут, кофе (зеленый чай).

Ужин: одно куриное или два перепелиных яйца, 200 г обезжиренного творога, кофе (зеленый чай).

5 день

Обед: одно куриное или два перепелиных яйца, салат из капусты или огурцов, кофе (зеленый чай).

Ужин: 200 г отварной рыбы, салат из капусты или огурцов, кофе (зеленый чай).

6 день

Обед: салат из фруктов (яблоко, апельсин и грейпфрут).

Ужин: 200 г отварной маложирной говядины, салат из капусты или огурцов, кофе (зеленый чай).

7 день

Обед: 200 г отварной курицы, салат из капусты или огурцов, грейпфрут или апельсин, кофе (зеленый чай).

Ужин: салат из фруктов (яблоко, апельсин и грейпфрут).

После седьмого дня возвращаемся к меню первого дня и полностью повторяем продовольственный график первой семидневки. Завтраков нет, как вы уже заметили. Увы. Кофе на диете разрешен, но имейте в виду, что он может вызвать головокружение.