

# Гречневая диета примерный дневной рацион



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/grechnevaya-dieta-primernyj-dnevnoj-racion/>

Основной рацион на гречневой диете составляет гречневая крупа, но не привычно сваренная, а запаренная кипятком из расчета 1 стакан сухой крупы на 2-3 стакана воды. Выбор количества воды позволяет варьировать консистенцию: чем меньше кипятка, тем более зернистым получится продукт, соответственно, если крупа запаривается большим количеством воды, гречка получится мягкой и мажущейся.

Перед обработкой гречку при необходимости перебрать и обязательно – промыть в дуршлаг. Крупу можно запаривать как в кастрюле (залит крупу кипятком накрыть крышкой и обмотать большим полотенцем), так и в термосе. Соль добавлять нежелательно, масло – нельзя. Удобнее всего запаривать гречку на ночь, запасая себе «дозу» на следующий день, так крупа достаточно распарится.

Количество употребляемой приготовленной таким образом крупы диета на гречке не регулирует – есть можно сколько угодно, но только эту «кашу». Поэтому, если вы

собираетесь войти в гречневую диету впервые, приготовьте продукта с запасом – лучше избавиться от излишков, чем внезапно столкнуться с нехваткой продукта. За пару дней диеты вы поймете, какого количества гречки вам достаточно.

Лучше есть гречку небольшими порциями 6 раз в день. Последний прием продукта должен быть за 4-6 часов до сна.

Помимо «каши», на гречневой диете разрешается съесть обезжиренный кефир до 1 литра в сутки, и/или до 250 г простого нежирного йогурта без наполнителей («живой» пробиотический с небольшим сроком годности полезнее), а также 2-3 несладких фрукта (оптимально – зеленые яблоки).