

Худеем на 5 кг за неделю



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/hudeem-na-5-kg-za-nedelyu/>

Эта диета основана на употреблении в пищу низкокалорийных блюд. Такой рацион позволит вам похудеть на минимум минус 5 кг за неделю.

День первый:

- Завтрак: половина стакана нежирного молока, винегрет (порция должна уместиться в салатнике) и небольшой кусочек хлеба из ржаной муки с намазанным на него тонким слоем сливочным маслом.
- Второй завтрак: сто грамм творога нулевой жирности и маленький кусочек черного хлеба.
- Обед: порция вегетарианского борща (то есть сваренного на овощном, а не мясном бульоне), овощной салат, заправленный любым растительным маслом, и ржаной хлеб.
- Полдник: примерно 150 грамм рыбы и хлеб из ржаной муки. Рыбу рекомендуется отварить либо приготовить на пару.
- Ужин: каша из любой крупы, за исключением манки, половина стакана молока и черный хлеб (небольшой кусочек).

День второй:

- Завтрак: одно яйцо, сваренное вкрутую, салатик из свежих овощей и кусочек черного хлеба со сливочным маслом.
- Второй завтрак: немного ржаного хлеба (25 грамм) запиваем стаканом нежирного молока.
- Обед: тарелка супа, сваренного на легком бульоне из овощей, кусочек отварного постного мяса, ржаной хлеб и винегрет.
- Полдник: сто грамм творога с маленьким процентом жирности.
- Ужин: ржаной хлеб, стакан молока и немного овощного салата.

День третий:

- Завтрак: любые овощи на ваш выбор. Их можно как отварить, так и употребить свежими, в виде салатика. Помимо овощей, в меню завтрака хлеб ржаной с маслом и сыром, а также немного меда (примерно 10 грамм).
- Второй завтрак: полстакана молока и 25 грамм черного хлеба.
- Обед: тарелка вегетарианского супа, вареное мясо, овощной салат и кусочек хлеба из ржаной муки.
- Полдник: небольшая порция (не более 170 грамм) творога с низким содержанием жира.
- Ужин: салат из овощей (можно сделать, например, винегрет или попробовать другой вариант) с кусочком черного хлеба. В качестве напитка рекомендуется полезный травяной чай.

В следующие три дня:

- В следующие три дня диеты меню абсолютно такое же, как написано выше.

Седьмой день делаем разгрузочным:

- То есть уменьшаем количество потребляемых калорий в два с половиной раза от ежедневной нормы. Таким образом, пищевая ценность рациона в этот день составит всего 600 калорий.