

Худеем на диете «чаровница»



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/hudeem-na-diete-charovnica/>
За неделю можно сбросить до 5 килограмм!

Белый понедельник

Что можно: творог, молоко, кефир, йогурт без наполнителей, любые молочные и кисломолочные продукты белого цвета (то есть без фруктовых добавок!)

Сладкий вторник

Что можно: сладкие фрукты, сладкие овощи (морковь, свекла) сухофрукты, ягоды, мёд, фруктовое желе без сахара (только из желатина, фруктов и фруктового сока!), фруктовое варенье (за день не более одного блюда!), горький шоколад (не более 50 гр. за сутки!)

Сытная среда

Что можно: нежирное мясо, птица, яйца, рыба и морепродукты. Консервы не использовать!

Суповой четверг

Что можно: бульоны на основе птицы или мяса, любые нежирные супы без под жарки (щи,

борщи, уха и т.д.), крем супы из овощей и морепродуктов.

Кашеварная пятница

Что можно: любые каши без сливочного масла и калорийных заправок

Жидкая суббота

Что можно: чай, соки и нектары, компоты, молочные коктейли, питьевая вода или минералка. Запрещены любые напитки с сахаром, газировка!

Салатное воскресенье

Что можно: любые салаты из овощей и нежирных сортов сыра (тофу, зерненный творог, брынза, сыры фета, Гаудетте, Чечил, Рикотта и пр.). Жирность сыра, который Вы кладете в салат, должна быть не более 20% (просто смотрите на пачке при покупке, она там указана в процентах!).

Если не любите или просто не хотите делать салатки с сыром, кушайте просто овощной салат с зеленью и растительным (желательно оливковым!) маслом. В салаты можно добавлять соевое мясо и соевый соус, сметану низкой жирности.

В любой из семи дней диеты можно пить воду в таких количествах, в каких Вам этого хочется.

На объем съедаемой в сутки пищи нет никаких рамок! В этой диете Вы должны целиком полагаться

на собственное умение «вовремя остановиться и не съесть лишнего»!