

# Капустная диета



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

Капустных диет придумано немало. Классическая капустная диета не относится к очень строгим и длительным и имеет продолжительность - 7 дней. Капуста заполняет желудок, а следовательно, утоляет голод. К тому же считается, что капуста сама по себе способствует сжиганию жиров. Блюда солить нельзя. Кроме того, в день надо выпивать около 2 л воды. Разрешается пить зеленый чай.

## Капустная диета № 1

Примерное меню капустной диеты

Завтрак: кофе без сахара.

Обед: капуста с одной ложкой нерафинированного растительного масла или капустный суп.

Через день к обеду добавляется одно яйцо.

Ужин: 200 г постного мяса или 200 г рыбы или 200 г кефира.

В перерывах между едой, если очень захочется есть, нужно есть исключительно капусту.

Капусты в день допускается съесть сколько угодно.

За неделю капустной диеты можно сбросить до 4,5 кг.

## Капустная диета № 2

В этом варианте диеты основным компонентом является квашеная капуста. Диета рассчитана на 4 дня и позволит сбросить 3 килограмма. За счет своей сбалансированности, данная система питания подойдет и для разгрузочных дней.

### Меню диеты:

#### 1 ДЕНЬ

Завтрак - нежирный творог (175 гр.) с кресс-салатом, кусочек хлеба (мука грубого помола)  
Обед - квашеная капуста (200 гр.), свинина (100 гр.), груша - всё потушить  
Ужин - салат (квашеная капуста ( 150 гр.), редис (4 шт.), половина редьки и половина огурца.  
Заправка: йогурт (75 гр.) и 1 ч.л. молотых орехов)

#### 2 ДЕНЬ

Завтрак - нежирный йогурт (150 гр.) и банан - смешать и посыпать 1 ст. л. овсяных хлопьев  
Обед - суп из квашеной капусты  
Ужин - салат (квашеная капуста (200 гр.), жареное филе лосося с лимонным соком (150 гр.), можно все посолить)

#### 3 ДЕНЬ

Завтрак - салат (апельсин, творог (150 гр.), подсолнечные семечки)  
Обед - жареная сайда (150 гр.), квашеная капуста (150 гр.)  
Ужин - оладьи из 3х картофелин, салат (4 виноградины и квашеная капуста (100 гр.))

#### 4 ДЕНЬ

Завтрак - булочка (мука грубого помола), сыр гауда (30 гр.), половина яблока  
Обед — говядина (200 гр.) тушеная с квашеной капустой (150 гр.) и ананасом  
Ужин - салат (помидоры (3 шт.), квашеная капуста (100 гр.), свиная нарезка (125 гр.))

Не рекомендуется капустная диета людям, страдающим болезнями желудочно-кишечного тракта. Капустная диета опасна и для страдающих сахарным диабетом, больных с нарушениями функции почек и при сильной степени ожирения. Через неделю после начала капустной диеты организм начинает использовать в качестве горючего белки. А это значит, что вы теряете не жир, а мышечную массу.