

Кефирная диета: топ-7 вариантов



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/kefirnaya-dieta-top-7-variantov/>

1. Кефирная монодиета

Простая, очень эффективная диета, но при этом довольно строгая: все дни употребляется только кефир и различные жидкости - зеленый чай и вода без газа. За день необходимо выпить около полутора литра обезжиренного кефира и больше ничего не есть.

Придерживаться этого варианта кефирной диеты более трех дней нельзя, но за это время можно потерять от 3-х до 5-ти килограмм.

2. Кефирно-фруктовая диета

Отличный вариант кефирной диеты для тех, кто хочет похудеть, но без особых мучений. На протяжении 5 дней нужно выпивать в день до полутора литров кефира и съедать до одного килограмма фруктов. При их выборе надо учесть, что кефир сочетается далеко не со всеми продуктами. Бананы или виноград не очень хорошо сочетаются с кефиром, а вот яблоки - лучший спутник такой диеты.

3. Кефирная полосатая диета

Эта кефирная диета рассчитанна на две недели. Суть диеты в том, что в первый день можно есть каши, супы, овощные и фруктовые салаты в любых количествах, а на второй день только обезжиренный кефир, выпивая в день до полутора литров. Чередовать дни необходимо все две недели и при этом пить много воды без газа.

4. Кефирно-творожная диета

Кефир в сочетании с творогом - великолепный способ улучшить обмен веществ. При этом организм быстрее тратит энергию и расходует калории, что способствует похудению. В кефирно-творожной диете в один день необходимо употреблять 100 грамм творога 5-6 раз в день, запивая его только водой, во второй - 1,5 литра обезжиренного кефира, также разделив его на 5-6 приемов, а в третий - 250-300 грамм нежирного творога и 750 мл кефира. За три дня можно сбросить 2-6 кг, в зависимости от состояния организма.

5. Разгрузочная кефирная диета

Идеальная диета после праздничных застолий: разгружает организм и помогает отвыкнуть от переедания. Одного дня этой диеты достаточно чтобы лишиться всех последствий обильных трапез. На завтрак необходимо выпить стакан кефира и съесть ломтик подсушенного черного хлеба. На полдник - два яблока и стакан кефира. На обед - салат из квашеной капусты. Ближе к вечеру стакан кефира, а на ужин - 50 гр нежирного творога и 1-2 яблока. Перед сном необходимо также выпить стакан кефира.

6. Кефирная диета Института питания

Диета рассчитана на 21 день, в которые необходимо придерживаться определенных правил: исключить из рациона сладкое, любой хлеб, выпечку и картофель; половина жиров в меню должна быть растительная; мясо и рыбу употреблять не жирную, а молочные продукты - обезжиренные; фрукты и овощи можно есть в любых количествах, но они должны не содержать крахмала. Также в день необходимо выпивать 1,5 литра жидкости, из которого - 1 литр кефира. Все продукты разделить на 5-6 приемов в день и стараться есть в одно и то же время. За 21 день можно потерять до 10 кг.

7. Кефирно-гречневая диета

Эта диета длится от 1 до 2 недель, за время которой можно сбросить до 10 кг. В эти дни необходимо питаться гречневой кашей и кефиром, а в перерывах - есть яблоки. Кашу можно солить, добавлять масло или специи.