

Кисломолочная диета меню на неделю



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/kislomolochnaya-dieta-menyu-na-nedelyu/>

Такая диета относится к кратковременным диетам и ее следует придерживаться не более одной недели. Благодаря особенности этого метода похудения за неделю можно избавиться от 2 до 5 кг, при этом не испытывая сильного чувства голода. Диета на кисломолочных продуктах поможет не только сбросить лишние килограммы, но и очистит Ваш организм от шлаков и вредных веществ и плюс ко всему поспособствует ускорению обмена веществ.

Меню кисломолочной диеты

Первый день.

Он является разгрузочным. Его можно провести двумя способами.

Первый способ.

В течение всего дня нужно пить кефир нежирный - 1 литр.

Кофе и чай без сахара.

Чистой воды до двух литров.

Второй способ.

0,5 кг нежирного творога.

0,5 мл нежирного кефира.

Это разделяем на пять приемов. Чай и кофе без сахара. Чистой воды до 2-х литров.

Второй день.

Завтрак

1 яйцо в отварном виде.

1 стакан (200 мл) молока или кефира.

Обед

Суп картофельный – 200 мл (удаляем картошку).

Мясо куриное нежирное, без кожи – 100 г

Хлеб – 1 кусочек 30 г

Сок или компот на выбор – 200 мл (сладкие компоты и соки разводим холодной кипяченой водой 1/1)

Полдник

Апельсин 1 шт.

Ужин

Творог нежирный 5-9% – 100 г

Сметана 10% – 20 г

В течение дня выпиваем до 2-х литров чистой воды.

Третий день

Завтрак

Кофе или чай без сахара

Твердый сыр 40% – 50 г

Обед

Уха – 250 мл (удаляем картошку)

Рыба – 150 г в отварном виде, нежирных сортов (карась, щука)

Хлеб черный 1 кусочек – 30 г.

1 помидор или 1 огурец.

Полдник

Йогурт – 200 мл

Ужин

Кефир нежирный – 1 стакан 200 мг

Яблоко

Четвертый день

Завтрак

Яичница с одного яйца.

Плавленый сырок – 25 г

Обед

Суп на бульоне – 250 мл (удаляем картошку)

Отварная говядина – 150 г

Черный хлеб – 30 г
Сок или компот – 1 стакан 200 мг

Полдник
Одно яблоко или апельсин.

Ужин
Творог нежирный – 100 г
Йогурт или кефир – 1 стакан 200 г
В течение дня чай кофе без сахара и до 2-х л воды.

Пятый день

Завтрак
Творожная запеканка без сахара – 100 г
Кефир или молоко нежирные – 1 стакан 200 мл

Обед
Бульон с зеленью – 250 мл
Мясо или рыба нежирных сортов – 150 г
Черный хлеб – 30 г
Огурец или помидор – 1шт

Полдник
Стакан нежирного кефира 200 мл

Ужин
Творог нежирный 5-9% – 100 г
Стакан нежирного кефира или йогурта.

Шестой день

Завтрак
Кофе или чай без сахара
Твердый сыр не более 40% жирности – 100 г

Обед
Суп – 250 г (без гущи)
Печень говяжья – 100 г
Черный хлеб – 30 г
Один огурец или помидор, можно редиску несколько штук.

Полдник
Кефир или йогурт – 1 стакан 200 г

Ужин
Яйцо отварное – 1 шт.
Сыр твердый – 50 г
Кефир нежирный – 1 стакан 200 мл
В течение дня выпиваем до 2-х литров чистой воды

Седьмой день

Разгрузочный
Он аналогичен первому дню диеты. Если вы выбрали в первый день кефирный, то седьмой

должен быть творожно-кефирный. А если вы первый день провели творожно-кефирный, то седьмой должен быть наоборот - кефирным.