Летняя диета на 5 дней

Страница диеты: https://www.yournutrition.ru/diets/letnyaya-dieta-na-5-dnej/
Меню пятидневной летней диеты на 1 день:

Первый завтрак: несладкий чай с небольшим куском ржаного хлеба (сухарик или тост).
Второй завтрак: 200 грамм обезжиренного творога.
Обед: суп из необжаренных овощей: капуста, 100 грамм рыбы, морковь, лук, картошка, помидоры.
Ужин: сваренные на пару (тушеные без масла) овощи (200 грамм) в любых сочетаниях: лук, перец, шампиньоны, помидоры, морковь, кабачок, огурцы, капуста, баклажан, тыква, чеснок, белые грибы и т.п. с небольшим куском ржаного хлеба.

Меню летней диеты на второй день:

Первый завтрак: несладкий кофе и два грецких ореха.
Второй завтрак: стакан обезжиренного или с малым содержанием жира кефира, половина банана.
Обед: суп из необжаренных овощей: капуста, морковь, 100 грамм говядины, лук, картошка,

помидоры.
Ужин: сваренные на пару (тушеные без масла) овощи (200 грамм) в любых сочетаниях: лук, перец, шампиньоны, помидоры, морковь, кабачок, огурцы, капуста, баклажан, тыква, чеснок, белые грибы и т.п. с небольшим куском ржаного хлеба.

Меню пятидневной летней диеты на третий день:

Первый завтрак: кофе с небольшим куском ржаного хлеба (сухарик или тост).
Второй завтрак: стакан обезжиренного или с малым содержанием жира кефира, полстакана клубники (смородины).
Обед: суп из необжаренных овощей: капуста, морковь, лук, 100 грамм курицы, картошка, помидоры.
Ужин: сваренные на пару (тушеные без масла) овощи (200 грамм) в любых сочетаниях: лук, перец, шампиньоны, помидоры, морковь, кабачок, огурцы, капуста, баклажан, тыква, чеснок, белые грибы и т.п. с небольшим куском ржаного хлеба.

Меню летней диеты на 4 день:

Первый завтрак: несладкий зеленый чай и сухарик
Второй завтрак: салат из свежей капусты (100 грамм) и два вареных перепелиных яйца (или одно куриное диетическое).
Обед: суп из необжаренных овощей: капуста, морковь, лук, картошка, 100 грамм рыбы, помидоры.
Ужин: сваренные на пару (тушеные без масла) овощи (200 грамм) в любых сочетаниях: лук, перец, шампиньоны, помидоры, морковь, кабачок, огурцы, капуста, баклажан, тыква, чеснок, белые грибы и т.п. с небольшим куском ржаного хлеба.

Меню пятидневной летней диеты на 5-й день:

Первый завтрак: несладкий чай и полстакана ягод по сезону.
Второй завтрак: стакан обезжиренного или с малым содержанием жира кефира и два грецких ореха.
Обед: суп из необжаренных овощей: капуста, морковь, лук, картошка, помидоры, 100 грамм говядины.
Ужин: сваренные на пару (тушеные без масла) овощи (200 грамм) в любых сочетаниях: лук, перец, шампиньоны, помидоры, морковь, кабачок, огурцы, капуста, баклажан, тыква, чеснок, белые грибы и т.п. с небольшим куском ржаного хлеба.
Достоинства летней диеты на 5 дней
Превосходная диета для желающих получить быстрые результаты. Дополнительно летняя диета на 5 дней достаточно легко переносится (по сравнению с французской диетой или с японской диетой). Второй плюс пятидневной летней диеты в наличие второго завтрака (как и у диеты Сибарит). Третий плюс летней диеты на 5 дней в том, что в ее основе большое количество свежих растительных низкокалорийных продуктов, а значит недостатка в витаминах и минералах, необходимых организму, вы испытывать не будете.

Недостатки летней диеты на 5 дней
В другие времена года результаты диеты на 5 дней менее впечатляющие. Второй недостаток летней диеты - наличие высоких физических нагрузок (в некоторых случаях - например на даче) увеличивают эффект похудения, но и требуют модификации диеты: допустимо добавлять в течение суток дополнительно к рациону диеты 200 грамм риса (приготовленного на пару), или 100 грамм вареной речной рыбы, или 30 грамм шоколада (предпочтительно горького).