

# Лиепайская диета



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

Данная диета хороша тем, что позволяет сбросить лишние килограммы (10кг за месяц)

Между приемами пищи должно быть временное расстояние - 5 часов. Изучив меню, вы заметите, что среда подобие разгрузочного дня. Меню среды следует соблюдать в любые дни после, например, посещения гостей с угощениями, от которых невозможно отказаться. Мясо и рыба разрешаются в употребление в любом виде, но не больше 135 гр. в готовом виде. Соль запрещена.

Первый месяц диеты

**ПОНЕДЕЛЬНИК и ЧЕТВЕРГ:**

Завтрак - чашка чая или кофе, бутерброд с сыром и тонким слоем масла (хлеб любой)

Обед - 5-6 столовых ложек свежих овощей (разносортовых), 135 гр. мяса + стакан любого сока

Ужин - 5-6 столовых ложек винегрета, заправленного 2 ч.л. растительного масла, 3-4 шт. шпрот, кусок хлеба, стакан молока или кефира.

**ВТОРНИК, ПЯТНИЦА и ВОСКРЕСЕНИЕ:**

Завтрак - чашка чая или кофе, бутерброд с колбасой или мясом (хлеб любой + разрешается тонкий слой масла)

Обед - 5-6 столовых ложек свежих овощей (разносортных) 135 гр. рыбы, приготовленной любым способом с применением приправ или без + стакан любого сока

Ужин - 5-6 столовых ложек салата из мяса, заправленного 2 ч.л. сметаны или майонеза, кусок хлеба, стакан молока или кефира

**СРЕДА:**

Завтрак - 1 яблоко, 4 грецких ореха, 100 гр. творога

Обед - 1 яблоко, 4 грецких ореха, 100 гр. творога

Ужин - 0,5 л. молока или кефира + 1-2 ст. ложки мёда

**СУББОТА:**

Завтрак - чашка чая или кофе + 2 вареных яйца

Обед - 5-6 столовых ложек свежих овощей (разносортных), 135 гр. мяса + стакан любого сока

Ужин - 5-6 столовых ложек винегрета, заправленного 2 ч.л. растительного масла, 3-4 шт. шпрот, кусок хлеба, стакан молока или кефира

Во втором месяце липайской диеты пятничный ужин заменяется шоколадным сырком и 5ю печеньями, а в третий месяц все приемы пищи понедельника - 1 кг. фруктов + 7 стаканов кефира.