

Меняем ужины и худеем минимум на 4 кг в месяц



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/menyaem-uzhiny-i-hudeem-minimum-na-4-kg-v-mesyac/>

Советует диетолог: " Ужин самый важный прием пищи для худеющих. Обмен веществ к вечеру понижается и организм все лишнее отправит в жир. Если правильно покушать, то утром будет чувство легкости, плоский животик и минус на весах! Хочу рассказать про самые полезные ужины, которые в кратчайшие сроки сделают вас стройной!

1) Отличным вариантом будет омлет из яиц и овощной салат. Только есть один секрет. Читать подробнее

1) Отличным вариантом будет омлет из яиц и овощной салат. Только есть один секрет. Берите 3 яичных белка и 1 желток. Лишних жиров вечером не нужно! Лучшим салатом будет листовой микс (руккола, айсберг, радиччио и другие виды зеленого салата).

2) Если вы хорошо воспринимаете молочные продукты, то можно сделать творожный салат.

Возьмите 5% творог грамм 100-150 и любимые овощи. Вкусно с огурцом, или красным перцем, или помидором, зеленым луком. Творог разомните вилкой, овощи нарежьте. Смешайте, немного посолите и заправьте нежирным кефиром. Ваш ужин готов.

3) Отличным ужином будет запеченная куриная грудка с овощами. разрезаете куриную грудку вдоль не очень тонко. Отбиваете. Немного посолите и дайте любимые специи. Сверху положите порезанные любимые овощи. Можно перец, помидор и кабачок. Заверните в фольгу и в духовку на 20-30 минут при 180гр.

Важным нюансом будет то, что такой ужин должен быть не позднее, чем за 3 часа до сна!