

Недельная салатная диета



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

Меню этой диеты довольно однообразно. Каждый день натошак нужно выпивать стакан воды с парой ложек лимонного сока. В течение дня употреблять как можно больше воды и зеленого чая. Разрешается пить обезжиренный кефир. Полностью отказаться от соли и сахара. Кроме того, нужно понимать, что даже диетическая пища, съеденная в чрезмерных количествах, пользы не принесет, поэтому порции салатов должны быть весом не более 250 гр.

Завтрак

200-250 гр. фруктового салата (чередуйте яблоки и апельсины, грейпфрут и бананы, персики и груши);

Чай

Обед

200-250 гр. салата из сырых овощей (перец, помидоры, огурцы, шпинат, зелень, капуста, сельдерей, кольраби);

Кефир

Ужин

200-250 гр. салата из отварных овощей (свекла, морковь, брокколи, спаржа, стручковая фасоль, цветная капуста);

Чай

Салаты можно заправлять оливковым маслом, лимонным соком и нежирным йогуртом. Чередуйте овощи и фрукты по своему вкусу.