

Немецкая диета



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

Специально для полных женщин специалисты из Германии разработали отличный способ похудеть. Немецкая диета одна из самых длительных и с каждой неделей общая калорийность последующей снижается, а количество продуктов, которые находятся под запретом, с каждой неделей растёт. Минеральная вода и алкоголь строго исключаются. Немецкая диета 7 недель хороша тем, что похудение гарантировано, а после выхода из диеты потерянный вес не возвращается долгое время. Немецкая диета на 2 недели.

Меню

1 ДЕНЬ

Завтрак - чай или кофе + сухарик

Обед - 2 вареных яйца, 80 гр. шпината (можно заправить маслом) + помидор

Ужин - 1 котлета, салат из помидора и зеленого лука (150 гр., можно заправить маслом)

2 ДЕНЬ

Завтрак - чай или кофе + сухарик

Обед - 200 гр. салата (помидоры и капуста, можно заправить маслом), апельсин или пара мандаринов (можно заменить яблоком и парой слив)

Ужин- 2 вареных яйца, 200 гр. отварного мяса + 80 гр. зеленого салата

3 ДЕНЬ

Завтрак - чай или кофе

Обед - 1 вареное яйцо, вареная морковь (200 гр., можно заправить маслом), сыр (100 гр.)

Ужин - салат из мандарина, банана, груши и яблока (250 гр.)

4 ДЕНЬ

Завтрак - стакан яблочного сока (желательно натурального)

Обед - вареная или жареная рыба (250 гр.), помидор и яблоко

Ужин - 1 котлета из мяса, зеленый салат (150 гр., можно заправить маслом или соком лимона)

5 ДЕНЬ

Завтрак - стакан морковного сока

Обед - жареная курица (до 200 гр.), зеленый салат (100 гр.)

Ужин - 2 вареных яйца, тертая морковь (можно заправить маслом)

6 ДЕНЬ

Завтрак - чашка чая + сухарик

Обед - жареное мясо (до 200 гр.), салат из капусты с соком лимона (150 гр.)

Ужин - тертая морковь (100 гр., можно заправить маслом), сыр (150 гр.)

7 ДЕНЬ

Завтрак - чашка чая + сухарик

Обед - отварная или жареная курица (до 200 гр.)

Ужин - любые фрукты (300 гр.)

Такая немецкая диета позволит за две недели сбросить до 7 кг.

Меню немецкой диеты 7 недель

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

в понедельник разрешается выпить до 5 литров воды, больше ничего принимать в пищу нельзя

со вторника по воскресенье сохраняется привычный режим питания

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

сохраняется меню понедельника, во вторник можно питаться только апельсинами или грейпфрутами (до 2х кг.), остальные дни недели сохраняется привычный режим питания

ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ

сохраняется меню понедельника и вторника, в среду можно питаться только яблоками (до 2х кг.), остальные дни недели сохраняется привычный режим питания

ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ

сохраняется меню понедельника, вторника и среды, в четверг можно употреблять только свежевыжатый сок (любой фруктовый или овощной, банановый запрещен), остальные дни недели сохраняется привычный режим питания

ПЯТАЯ НЕДЕЛЯ

сохраняется меню понедельника, вторника, среды и четверга, в пятницу разрешен только

обезжиренный кефир, в субботу и воскресенье сохраняется привычный режим питания

ШЕСТАЯ НЕДЕЛЯ

сохраняется меню понедельника, вторника, среды, четверга и пятницы, в субботу можно употреблять отварной кабачок или отварной ананас (до 1 кг.), в воскресенье сохраняется привычный режим питания

СЕДЬМАЯ НЕДЕЛЯ

сохраняется меню понедельника, вторника, среды, четверга, пятницы и субботы, в воскресенье разрешается выпить до 5 литров воды, больше ничего принимать в пищу нельзя

Немецкая диета требует большой силы воли, но количество потерянных килограмм стоит того - до 20 кг лишнего веса.