

Необычная зеленая диета



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

Так называемая «зеленая диета» - идеальный летний вариант здорового питания и отличный способ похудеть.

Основа диеты свежие зеленые овощи, которых так много летом. Они помогут вам избавиться от лишнего веса, улучшат состояние кожи, помогут работе желудочно-кишечного тракта, а также стабилизируют вашу нервную систему.

Длится эта диета всего 4 дня, а повторять ее можно через каждые две-три недели. За столь краткий срок можно сбросить 2-3 кг, но придется полностью исключить такие продукты, как сливочное масло, рафинированный сахар, сало и мясные бульоны, а также спиртное в любом его виде. Единственное, что можно себе позволить, и то в ряде исключения 1-2 бокала белого сухого вина, разбавленного 50 на 50 с минеральной водой.

Приблизительное меню

1 день

Завтрак:

- омлет из 2 яиц со шпинатом и зеленым луком;
- отвар шиповника с лимоном.

Обед:

- суп-пюре из картофеля;
- салат из свежих огурцов, зеленого перца, лука, петрушки и укропа, без соли, заправленный оливковым маслом;
- отварная курица;
- стакан свежевыжатого сока из сельдерея и яблока.

Полдник:

- сэндвич из зернового хлеба с рукколой и размолотыми кедровыми орешками.

Ужин:

- тушенная молодая капуста;
- куриная сосиска;
- стакан кефира.

2 день**Завтрак:**

- сырники с соусом из йогурта и зелени;
- отвар шиповника с лимоном.

Обед:

- суп из брокколи, моркови и молодого картофеля;
- салат из тертого корня сельдерея с яблоком и зеленым луком, заправленный сметаной;
- стакан яблочного сока.

Полдник:

- крекеры с домашним сыром и зеленью.

Ужин:

- отварной коричневый рис с зеленым горошком и соевым соусом;
- стакан кефира.

3 день.**Завтрак:**

- тосты с соусом песто;
- 200 г творога;
- отвар шиповника с лимоном.

Обед:

- щи из щавеля, петрушки и укропа с яйцом и сметаной;
- салат из брынзы, базилика и укропа;
- стакан огуречного сока.

Полдник:

- булочка «8 злаков» с мягким сыром и зеленым луком.

Ужин:

- вегетарианский плов с жареными грибами и каперсами;
- стакан кефира.

4 день

Завтрак:

- сэндвич с размятой брынзой и укропом;
- отвар шиповника с лимоном.

Обед:

- суп-пюре из брокколи со сметаной и чесноком;
- спагетти с соусом песто;
- кусочек отварной трески;
- стакан сока из петрушки и сельдерея.

Полдник:

- два печеных зеленых яблока с кедровыми орешками;

Ужин:

- запеканка из брокколи, обезжиренного творога и молодого картофеля;
- стакан кефира.