Низкоуглеводная диета

Страница диеты: https://www.yournutrition.ru/diets/nizkouglevodnaya-dieta/
За пять месяцев люди теряют примерно 15 - 20 кг ненужного веса.
Прелесть в том, что организм сбрасывает только лишние килограммы, а далее вес постепенно стабилизируется и организм начинает перестраиваться на новый режим питания, не испытывая при этом никакого стремления запасаться жиром.

- Противопоказания к низкоуглеводной диете

Диета не подходит детям и подросткам, так как их организм еще только формируется.
Противопоказана она и беременным женщинам, а так же кормящим матерям, так как в этом состоянии их организм доставляет питательные вещества, как минимум двоим, себе и малышу.
Разумеется, если есть какое-либо хроническое заболевание в виде диабета, болезней почек или печени, сердечно-сосудистых проблем, - тогда надо пройти консультацию у врача, который, исходя из состояния здоровья, даст рекомендации с учетом положительных или отрицательных моментов диеты.

- Продукты, которые запрещены в низкоуглеводной диете

Итак, исключаются из меню продукты, у которых высокое содержание углеводов.
Категорически нельзя булочки, макароны, хлеб, кондитерские изделия.
Большинство фруктов также окажутся в этом списке, потому что в них высокое содержание фруктозы. Как любой природный сахар, фруктозу считают источником энергии, но организмом используется лишь малая ее часть, а большая часть остается в не переработанном виде и откладывается как подкожный жир. Однозначно, фруктовые соки при такой диете исключаются из употребления.
С газированными напитками дело обстоит так: употреблять их запрещено, потому что в них содержится очень много сахар.
Не подлежат к употреблению и алкогольные напитки. С их употреблением замедляется процесс расщепления полезных веществ, которые поступают с пищей, и появляется желание много есть.

- Список разрешенных продуктов в низкоуглеводной диете

К употреблению разрешены любые сорта мяса
Говядина, телятина, нежирная свинина, мясо птицы (курицы, утки, гуся, индейки).

Рыбные продукты
Очень хорошо подходит морская рыба, она полезна ненасыщенными жирными кислотами. Рекомендуется больше употреблять красной рыбы, такой, как лосось, семга, из простых - треску. Подходят и сельдь, тунец, скумбрия с палтусом. Выбор огромный.

Из морепродуктов можно отдать предпочтение устрицам, креветкам, крабам, мидии или любому коктейлю из этих продуктов.

Молочная продукция также разрешена
Сыры с низкопроцентным жиром, творог, который всегда может утолить чувство голода, так же из него можно приготовить легкие десерты.

Куриные и перепелиные яйца считаются прекрасным источником белка и нужных организму микроэлементов.

Список овощей очень обширный
Огурцы с помидорами, разные сорта капусты с редисом, лук с чесноком, цуккини с кабачками, сельдерей с баклажанами, листовой салат. Овощи можно употреблять и в сыром, и в консервированном виде они помогут разнообразить стол во время приема пищи.

Включайте в меню грибы

Допускается употребление некоторых фруктов, это зеленые яблоки и грейпфруты.
Ознакомившись со списком рекомендуемых продуктов, можно понять, что при питании по низкоуглеводной диете, голод вам уж точно не грозит.

Меню на неделею для низкоуглеводной диеты

1 день
На завтрак предлагается омлет из 3 яиц с грибами, можно добавить лук с помидорами.
Стакан кофе или чая без сахара, с одним зеленым яблоком.
Время второго завтрака через 2-3 часа листовой салат с добавлением ложки растительного масла, или 100-150 г нежирного творога.
Во время обеда: мясо птицы, теленка или говядина в вареном виде 300 гр. и салат с огурцами и помидорами.

На ужин хорошо подойдет запеченная рыба.

2 день
На завтрак рекомендуется 200 граммов творога, половинку яблока. Чашку кофе или чая на выбор.
Во время второго завтрака надо съесть овощной салат с помидорами и огурцами, заправленный оливковым маслом.
На обед лучше подойдет салат из вареной курятины с листовым салатом и зеленью, можно заправить лимонным соком или смесью лимонного сока с оливковым маслом.
Ужин легкий суп с овощами, брокколи, сыр.

3 день
На завтрак даются вареные яйца с кусочками сыра, из напитков стакан кофе или чая.
На второй завтрак в меню салат с морепродуктами, добавлены грейпфрут или сельдерей.
В обед можно поесть овощной суп, второе свиные отбивные, обжаренные на оливковом масле.
На ужин надо отварить цветную капусту или брокколи, порцию индейки с кусочком сыра.
В последующие дни повторяется то же меню, оно растягивается на неделю.