

Очищающая диета № 1



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/ochishayushaya-dieta-1/>

Схема питания при очищающей диете:

В этой диете предполагается питание овощами, фруктами, травяными чаями, соками и водой. Особенно полезным будет морковный или любой другой овощной свежевыжатый сок. В день необходимо выпивать около 1 литра минеральной или обычной воды.

Примерное меню диеты:

1 ДЕНЬ

Завтрак - тарелка фруктового салата + травяной или обычный (можно добавить лимон) чай или вода

Второй завтрак - половина дыни и фруктовый салат + травяной чай или вода

Обед - меню второго завтрака

Перед сном - банан + чашка настоя ромашки

2 ДЕНЬ

Завтрак - стакан морковного или другого овощного сока (приправленный солью и черным перцем), запеченные 4 томата (приправы: соль, перец и базилик)

Второй завтрак - большая порция овощного салата приправленного солью, перцем, лимонным соком + травяной чай

Обед - вареная на пару брокколи, цветная капуста, цукини, шпинат или капуста (приправа: соль и перец) + травяной чай и минералка или овощной сок из меню завтрака

3 ДЕНЬ (необязательный)

Завтрак - меню 1го дня

Второй завтрак - меню 1го или 2го дня

Обед - меню 2го дня + небольшая порция рыбы или курицы (на гриле)

Данную овощную очищающую диету не рекомендуется применять более 3х дней, так как во время нее организм не получает все необходимые вещества.