

# Огуречная диета



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

Огурцы низкокалорийные и на 97 % состоят из воды, богаты клетчаткой, поэтому легко очистят кишечник от шлаков и токсинов, а для почек проведут профилактику образования камней. Огурцы нормализуют процессы пищеварения и выведут холестерин и лишнюю жидкость из организма. Они оказывают омолаживающее действие на кожу и на организм в целом.

Однако, огуречная диета противопоказана тем, кто страдает язвой желудка и почечнокаменными заболеваниями.

А вот и меню "огуречной диеты" рассчитанной на неделю:

## 1 День

Завтрак: ломтик хлеба с отрубями, 2 свежих огурца

Обед: овощной суп - из капусты (белокочанная или цветная), лука, моркови. Овощи сырые порезать, довести до кипения и проварить 5-7 минут, заправить оливковым или растительным маслом, добавить мелко нарезанную зелень (укроп, петрушку, кинза). Суп не солить и не перчить, можно добавить имбирь (молотый)

Полдник: 1 апельсин или яблоко (кислых сортов)

Ужин: салат из огурца со свежей зеленью, заправленный растительным маслом (без соли)

2 день

Завтрак: ломтик хлеба с отрубями, 1 средний свежий огурец

Обед: 70 г отварного куриного филе и салат из огурцов, зелени и редиса, заправленный оливковым маслом (без соли)

Полдник: 1 яблоко (кислых сортов)

Ужин: салат из огурца со свежей зеленью, заправленный растительным маслом (без соли)

3 день

Завтрак: ломтик хлеба с отрубями, 2 свежих огурца

Обед: 100 г отварной рыбы (не жирных сортов), 1 небольшой свежий огурец и листья салата

Полдник: 1 киви

Ужин: салат из огурца со свежей зеленью, заправленный оливковым маслом (без соли)

4 день

Завтрак: ломтик хлеба с отрубями, 1 средний свежий огурец

Обед: 70 г отварного риса, 1 свежий огурец и 1 помидор

Полдник: 1 груша

Ужин: салат из огурца со свежей зеленью, заправленный оливковым маслом (без соли)

5 день

Завтрак: ломтик хлеба с отрубями, 2 свежих огурца

Обед: овощной салат - из огурца, редиса и капусты, зелень, заправленный растительным маслом (без соли)

Полдник: 1 яблоко (кислых сортов)

Ужин: салат из огурца со свежей зеленью, заправленный оливковым маслом

6 день

Завтрак: ломтик хлеба с отрубями, 1 средний свежий огурец

Обед: овощной суп - из капусты (белокочанная или цветная), лука, моркови. Овощи сырые порезать, довести до кипения и проварить 5-7 минут, заправить оливковым или растительным маслом, добавить мелко нарезанную зелень (укроп, петрушка, кинза). Суп не солить и не перчить, можно добавить имбирь (молотый)

Полдник: 1 мандарин

Ужин: салат из огурца со свежей зеленью, заправленный растительным маслом (без соли)

7 день

Завтрак: ломтик хлеба с отрубями, 2 свежих огурца

Обед: 100 г отварной рыбы (не жирных сортов), 1 небольшой свежий огурец и листья салата

Полдник: 1 киви

Ужин: салат из огурца со свежей зеленью, заправленный растительным маслом (без соли)

Длительность "огуречной диеты" - 7 дней, за которые можно похудеть на 5-7 кг.