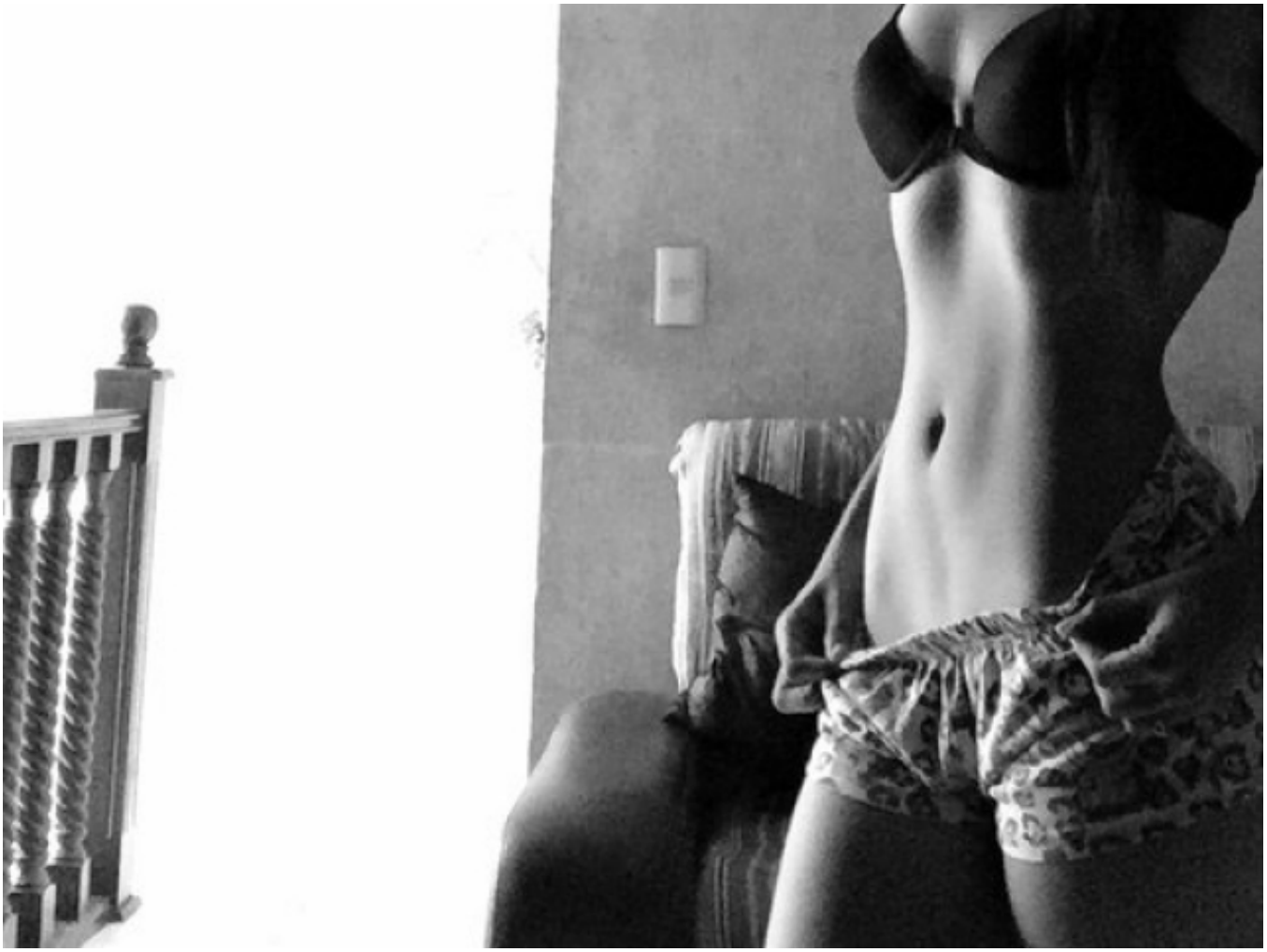
Русская диета



Страница диеты: https://www.yournutrition.ru/diets/russkaya-dieta/
Русские диетологи советуют ограничивать потребление углеводов, особенно сахара, так как он, быстро растворяясь, переходит в организме в жир. Также не рекомендуются к употреблению жиры животного происхождения, а предпочтение отдается растительным жирам, которые положительно влияют на процессы, связанные с расходом жира организмом.

Примерное меню.

Понедельник
Завтрак: 100 г отварной рыбы. 150 г салата из квашеной капусты, зеленого горошка, вареной моркови, чашка черного кофе без сахара.
Второй завтрак: 150 г отварного мяса, 100 г обезжиренного творога, 2 яблока.
Обед: борщ вегетарианский из любых овощей, 150 г тушеной капусты и моркови, 1 стакан яблочного компота.
Ужин: 100 г отварной рыбы. 2 вареные картофелины. Чашка чая без сахара.

Вторник
Завтрак: 200 г салата из нашинкованной свежей капусты с зеленым горошком и репчатым луком, заправленного растительным маслом. Чашка черного кофе.
Второй завтрак: 1 стакан кефира.
Обед: 100 г бефстроганова с вареной морковью. Чашка яблочного компота.
Ужин: 100 г вареной рыбы, 2 вареные картофелины, 1 апельсин.

Среда
Завтрак: 1 яйцо всмятку, 1 гренка, чашка черного кофе.
Второй завтрак: 100 г гречневой каши с кусочками фруктов.
Обед: 150 г жареной или вареной нежирной птицы, 2 яблока, 1 апельсин.
Ужин: винегрет без перца, заправленный растительным маслом, 1 стакан яблочного сока или яблочного компота.

Четверг
Завтрак: 1 стакан кефира, 1 сухарик.
Второй завтрак: салат из сырых овощей, заправленный растительным маслом.
Обед: 100 г отварного мяса, 150 г салата из квашеной капусты с зеленым горошком и репчатым луком.
Ужин: тарелка овощного супа на слабом мясном бульоне, 100 г тертой свежей моркови, заправленной небольшим количеством майонеза.

Пятница
Завтрак: 3 ст. л. творога, чашка черного кофе без сахара.
Второй завтрак: 2 яблока, 2 апельсина, 1 стакан апельсинового сока.
Обед: 1 диетическая сосиска, 150 г свежей капусты с соком лимона, 1 стакан апельсинового сока.
Ужин: 150 г жареной нежирной рыбы, 100 г красной смородины, 100 г крыжовника, чашка минеральной воды.

Суббота
Завтрак: 100 г отварного мяса, 100 г квашеной капусты.
Второй завтрак: 100 г обезжиренного творога.
Обед: тарелка овощного супа на нежирном мясном или грибном бульоне, небольшой кусочек черного хлеба.
Ужин: кусочек постной свинины, 100 г тертой вареной свеклы с черносливом, чашка чая без сахара.

Воскресенье
Завтрак: 100 г гречневой каши с 1 столовой ложкой меда.
Второй завтрак: 150 г салата из любых фруктов.
Обед: 100 г отварной рыбы, 150 г салата из любых сырых овощей, заправленного растительным маслом.
Ужин: 100 г вареного мяса, 2 вареные картофелины, 1 яблоко, 1 стакан яблочного сока.

Русская диета соблюдается не менее двух месяцев. Не рекомендуется употреблять в пищу острые приправы, перец, горчицу и большое количество майонеза. Русская диета исключает из своего меню конфеты, мороженое, шоколад, сладкие кондитерские изделия, а также копченые и соленые блюда, за исключением квашеной капусты, улучшающей пищеварение. Исключаются алкогольные напитки.