

Сбалансированная салатная диета по принципу раздельного питания



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/sbalansirovannaya-salatnaya-dieta-po-principu-razdelnogo-pitaniya/>

Эта диета содержит салаты строго сбалансированного состава, изменять который по своему усмотрению категорически нельзя. Основана на употреблении максимально возможного количества питательных веществ без излишних калорий. Вес теряется за счет оптимально подобранных комбинаций продуктов, при этом человек чувствует себя абсолютно комфортно. Такая салатная диета понравится тем, кто не может обойтись без белковой пищи (рыба, мясо, яйца), а также страдающим желудочными заболеваниями. Одно из обязательных условий - последний прием пищи должен быть не позднее пяти часов вечера, чтобы организм успел до утра израсходовать накопившиеся калории. Естественно, запрещены сладости и мучное.

1-ый день. Фруктовый.

Завтрак

Фруктовый салат (яблоко, груша, персик) с добавлением меда и изюма.

Обед

Фруктовый салат (1 апельсин, 1 мандарин, 1 киви) с кедровыми орешками или семечками тыквы.

Ужин

Фруктовый салат из яблок с медом;
Зеленый чай/

2-ой день. Овощной

Завтрак

1 небольшую свеклу отварить, натереть на терке, заправить сметаной;
Зеленый чай.

Обед

Натереть на терке 1 сырую морковь, добавить нашинкованный болгарский перец и 100 гр белокочанной капусты, заправить растительным маслом.

Ужин

Нарезать кубиками 2 помидора, 1 огурец, заправить зеленью петрушки и оливковым маслом, добавить 50 гр домашнего сыра или брынзы.

3-ий день. Мясной

Завтрак

Нарезать кубиками 100 гр отварной постной говядины, добавить пару листьев зеленого салата или шпината, заправить оливковым маслом.

Обед

1 отварное куриное яйцо смешать со 100 гр отварной птицы, заправить сметаной.

Ужин

Сделать салат из 3 куриных или 5 перепелиных яиц, добавить любую зелень и сметану.

4-ый день. Рыбный

Завтрак

Смешать 100 гр. запеченной красной рыбы с несколькими листьями салата, заправить лимонным соком и оливковым маслом.

Обед

Смешать 100 гр отварных креветок, кальмаров или мидий с 1 натертым на терке свежим огурцом, заправить лимонным соком.

Ужин

Сделать салат из 100 гр морской капусты и 1 вареного яйца, заправить сметаной.

5-ый день.

Повторить фруктовый день.

6-ой день.

Повторить овощной день.

7-ой день.

Повторить мясной или рыбный день.

Очень важно при этой диете не менять состава салатов и количества продуктов. Нельзя переставлять местами дни и менять их очередность. В противном случае вместо снижения веса Вы получите совершенно обратный результат. Также помните, что нельзя есть после 17.00 и необходимо полностью исключить перекусы.