

# Щелочная диета



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

Худеют на такой диете не быстро, зато абсолютно комфортно и без приступов голода. В первую неделю уходит до 5 кг лишнего веса, затем процесс идет медленнее - 1-2 кг в неделю. Организм прекрасно очищается, нормализуются обмен веществ и пищеварительные функции.

Щелочные продукты:

Фрукты и их соки, овощи (кроме капусты) и их соки, морские водоросли, соя и бобовые, сухофрукты, свежие ягоды (кроме клюквы и брусники), сыр.

Кислотообразующие продукты:

Молочные продукты и молоко, яйца, мясо, рыба, колбасные изделия, белый хлеб, шлифованный рис, сахар, сдоба, алкоголь, кофе, животные жиры и полуфабрикаты с пищевыми добавками.

Меню 1-ой недели

В этот период начинается активная перестройка и очищение организма, поэтому вы можете почувствовать некоторый дискомфорт и недомогание. Вес теряется очень интенсивно. Следует исключить алкоголь, сливочное масло и сахар, употреблять до 8 стаканов в день минеральной воды с лимонным соком.

Завтрак: соевое молоко и различные фрукты (яблоки, персики, груши).

Обед: запеченная птица с салатом из овощей (морковь, огурцы, сладкий перец и т.д.).

Полдник: соевый йогурт.

Ужин: тушеная с овощами (кабачки, зеленая фасоль, сельдерей и т.д.) рыба.

#### Меню 2-ой недели

Организм восстанавливает кислотно-щелочной баланс, уходит усталость, вялость и тяжесть в желудке. Также следует исключить хлеб, алкоголь и сладости.

Завтрак: овощные или фруктовые соки, соевое молоко или йогурт, фрукты.

Обед: овощной суп.

Полдник: соевый йогурт.

Ужин: салаты из любых зеленых овощей с сыром тофу.

#### Меню 3-ей недели

К этому моменту кислотно-щелочной баланс организма уже восстановлен и основное действие диеты направлено на его поддержание. Теперь можно добавить в рацион небольшое количество цельнозернового хлеба и белковых продуктов: яиц, нежирного мяса, рыбы.

Завтрак: паровой омлет с ломтиком хлеба, соевый йогурт, фрукты.

Обед: овощные супы и салаты с добавлением кусочка мяса птицы или нежирной телятины.

Полдник: кусочек темного шоколада и фрукты.

Ужин: запеченная с овощами белая рыба.

Такой способ похудения не только очень полезный, но еще и приятный, поэтому пользуется большой популярностью среди звезд.