

# Шведская диета



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

Каждая диета получает свое название по разным причинам. Одна получает название от основного продукта, другая от страны, в которой ее придумали. Шведскую диету, соответственно придумали Шведские диетологи, решившие не оставаться в стороне. И стоит признать, придумали они хорошую диету. Она будет способствовать сбрасыванию веса по 2-3 килограмма в неделю.

Отличается шведская диета тем, что преобладает такими продуктами как картофель, гречка, молоко, фрукты, овощи. Продуктам, содержащим белок, уделено гораздо меньше внимания и представлены в большей части яйцами, куриным мясом и рыбой.

## **Понедельник**

Завтрак: не зависимо от того что понедельник день тяжелый начинать его нужно с 1 стакана молока и гречневой каши.

Обед: необходимо насытится витаминами, поэтому мы съедаем овощной салат: помидоры, лук, болгарский перец. А так же 100 грамм сыра и чашечку разогретого молока.

Ужин: съесть кусочек хлеба, с 200 граммами вареной, потертой свеклы, заправленной сметаной.

### **Вторник**

Завтрак: утро вторника ничем не отличается от понедельника. Каша и молоко.  
Обед выглядит уже куда более привлекательным. 250г отварной рыбки, 2 вареных картофелины, и зеленый салатик, который необходимо заправить исключительно растительным маслом.  
Ужин: салат из белокочанной капусты, 200 грамм. Заправить этот салат нужно луком и растительным маслом. 1-2 круто-сваренных яйца и стакан молока.

### **Среда**

Завтрак: бутерброд с сыром (60 грамм сыра) со стаканом молока – будет сегодня завтраком.  
Обед: 1 стакан яблочного сока, 100г салата из любых возможных сырых овощей. 250 грамм жареного, куриного мяса.  
Ужин порадует нас картофельным пюре (150г), сыром (80г) и кусочком хлеба. Запить стаканом молока.

### **Четверг**

Завтрак начинается с яблочного сока и 2 небольших гренка.  
Обед: съедаем 150г гречневой каши с небольшим куском отварного мяса. Также нужно съесть одно яблоко или апельсин.  
Ужин: присутствует уже полюбившийся нам салат из помидор, лука и растительного масла, а так же 100 грамм риса и стакан молока.

### **Пятница**

Завтрак: стаканчик йогурта на завтрак и один апельсин.  
Обед: одна мясная котлета и 100 грамм вареного картофеля. Возможно, выпить чашку чая.  
Ужин фруктовый: 150-200 грамм клубники или апельсина, стакан яблочного сока и 200 грамм других фруктов, это может быть груша или слива, киви и другие.

### **Суббота**

Завтрак: 1 стакан молока и 200 грамм гречневой каши.  
Обед: вареное мясо и вареная картошка по 150 грамм, 1 яблоко и 1 апельсин.  
Ужин: рис отварной 100г. Салат: огурцы, капуста, болгарский перец, заправить растительным маслом. Суммарный вес салата должен составлять 200 грамм.

### **Воскресение**

Завтрак последнего дня диеты мы выпиваем 1 стакан молока и 150 грамм рисовой каши.  
Обед – 200 грамм жареной или отварной рыбы и 100 грамм картофеля. 1 яблоко, 1 апельсин, стакан апельсинового сока.  
Ужин последнего дня состоит из салатика из любых сырых овощей, 1 яблока и яблочного сока, 1 маленькая отбивная и разрешен 1 кусок черного хлеба.

Худейте, будьте красивыми и здоровыми!