

# Творожная диета для похудения и укрепления организма



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/tvorozhnaya-dieta-dlya-pohudeniya-i-ukrepleniya-organizma/>

Творожная диета для похудения №1

500г творога и 2ст. кефира распределить на 5 приемов пищи. Из напитков разрешается 1ст. отвара шиповника, вода, зеленый чай - в неограниченном количестве. Соблюдать 3-5 дней.

Творожная диета для похудения №2

300-500г творога и 1л кефира распределить на 5 приемов пищи. Вместо кефира можно пить нежирное молоко. Воду, зеленый или травяные чаи — в неограниченном количестве. Соблюдать 3-5 дней.

Творожная диета для похудения №3

Состоит из 4-х приемов пищи, в каждый из которых можно съесть по 100г творога с 1-2ч.л. пищевых отрубей, предварительно запаренных кипятком на полчаса. В творог можно добавлять фрукты, ягоды и мед. Утром и вечером — по 1ст. кефира или ряженки.

Разрешается готовить творожно-фруктовые запеканки. Соблюдать 5-7 дней.

Помните, что творог для творожной диеты для быстрого похудения должен быть низкой жирности — 4-5%. Более жирный творог будет препятствовать похудению, а совсем обезжиренный — лишит ваш рацион необходимых для здоровья жиров.

Вы можете использовать творожный рацион не только как диету для похудения, но и в качестве разгрузочной диеты в течение 1-2 дней — для улучшения метаболизма и очищения организма. Но, как и любую другую монодиету, творожную не следует соблюдать более 5-7 дней.