

Творожно-банановая диета



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

Продолжительность 4 дня

Результат минус 3 кг

Еще одна очень эффективная диета для быстрого похудения, которая построена на таких полезных диетических продуктах, как творог и бананы. Она сочетает в себе полезные свойства бананов, которые содержат большое количество микроэлементов и творога, богатого кальцием. Благодаря этим продуктам диета достаточно сытная и хорошо переносится, однако использовать творожно-банановую диету более 7 дней не рекомендуется.

Творожно-банановую диету можно использовать не только для похудения, но и для разгрузки и очищения организма.

В 1 и 3 день вы будете употреблять творог в сочетании с фруктами, а во 2 и 4 бананы в сочетании с белковыми продуктами.

Меню творожных дней:

Завтрак: 120 г творога, грейпфрут.

Обед: 120 г творога, кусок дыни.

Ужин: 120 г творога, грейпфрут.

Меню банановых дней:

Завтрак: банан, стакан обезжиренного молока.

Обед: банан, вареное яйцо.

Ужин: 200 г нежирного мяса, 2 банана.

В время творожно-банановой диеты рекомендуется употреблять достаточное количество жидкости.

Если сочетать диету с физическими нагрузками эффект будет более заметен.

Повторять диету не чаще 1 раза в месяц.

Используйте другие диеты с молочными продуктами