

Творожно-яблочная диета для похудения



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/tvorozhno-yablochnaya-dieta-dlya-pohudeniya/>

Данный вариант творожной диеты для похудения поможет дополнительно и очистить кишечник от шлаков, так как в яблоках содержится большое количество пищевых волокон, которые ускоряют перистальтику кишечника.

- Для творожно-яблочной диеты необходимо запастись нежирным творогом (около 300 грамм) и 5 зелеными яблоками.

- На завтрак, обед и ужин следует кушать порцию творога (100 грамм) и 1 яблоко. Лучше, если для творожно-яблочной диеты вы сможете запечь яблоко - считается, что свежие разжигают аппетит, а печеные, наоборот, способствуют долгому насыщению. Мудреные рецепты здесь ни к чему - яблоки разрежьте пополам, удалите сердцевину, положите их на чугунную сковородку и на полчаса в духовку при 200 градусах. Оставшуюся пару яблок можете использовать как перекус между основными приемами пищи.

- Дополнительно разрешается пить чистую негазированную воду (не менее 3 литров в день), травяной и зеленый чай без сахара.
- Продолжительность диеты 3 дня.