

Восточная сытная диета



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

Данная диета действительно довольно сытная – калорийность дневного рациона достигает 1700 ккал. Поэтому худеть вы будете не столь стремительно, как на других полуголодных диетах, зато и голодать не придется. Кроме того, слишком сильное ограничение пищи может отрицательно сказаться на здоровье и замедлить обмен веществ. Диета довольно сбалансирована, включает много свежих овощей и фруктов, растительные и животные белки. Основным источником углеводов является рис – питательная и полезная крупа. Хлеб предпочтительнее выбирать из муки грубого помола. Все семь дней диеты необходимо избегать алкогольных напитков.

Первый день

Завтрак: 150 г свежей белокочанной капусты, стакан минеральной воды.

Обед: 4 ст. л. варёного риса, 150 г салата из тёртой свежей моркови с оливковым маслом, стакан минеральной воды.

Ужин: 150 г отварной рыбы, небольшой кусок хлеба, листовой салат.

Второй день

Завтрак: рисовая каша на молоке, стакан яблочного сока.

Обед: 200 г отварной рыбы, салат из яблок, груш, апельсинов, стакан персикового или апельсинового сока.

Ужин: 200 г нежирного жареного мяса, небольшой кусочек хлеба, 4 листочка салата с лимонным соком, апельсин.

Третий день

Завтрак: 200 г салата из свежих яблок, груш, апельсинов, бананов, стакан апельсинового сока.

Обед: 250 г варёной фасоли, 150 г салата из капусты с лимонным соком, кусочек хлеба, стакан минеральной воды.

Ужин: 250 г жареных грибов, 1 небольшая картофелина, стакан минеральной воды.

Четвёртый день

Завтрак: стакан яблочного сока, яблоко и апельсин.

Обед: 200 вареной цветной капусты с рисом, большое яблоко, небольшой ломтик хлеба, стакан минеральной воды.

Ужин: 2 варёных картофелины, 200 г отварной рыбы, небольшой кусочек хлеба.

Пятый день

Завтрак: рисовая каша на молоке, стакан минеральной воды.

Обед: 200 г салата из белокочанной и морской капусты, небольшой кусочек хлеба, стакан минеральной воды.

Ужин: 200 г салата из капусты, моркови и зелёного салата с растительным маслом, 1 лепёшка из рисовой муки, стакан минеральной воды.

Шестой день

Завтрак: 150 г тертой моркови с растительным маслом, кусок хлеба, стакан минеральной воды.

Обед: 200 г салата из свежих овощей (капуста, морковь, листья салата, сельдерей), небольшой кусочек хлеба, стакан яблочного сока.

Ужин: 100 г варёного риса, листовой салат, половина грейпфрута, стакан минеральной воды.

Седьмой день

Завтрак: 250 г фруктового салата (яблоки, чернослив, абрикосы), стакан минеральной воды.

Обед: 150 г риса с кусочками фруктов и 1 ст. л. мёда, стакан минеральной воды.

Ужин: 150 г отварной рыбы, 200 г салата из морской капусты, кусочек хлеба, стакан минеральной воды.