

Яблочная диета



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

Первый день. Потерять можно от 1 до 2 кг.

- Утро – 3 тертых яблока, заправьте лимонным соком. Можно скушать горстку орехов.
- Обед – делают салат из яблок, петрушки и зеленого лука. Мелко порезать зелень, яблоки натереть на терке. Сверху можно посыпать тертым яйцом. На салат нужно 150 грамм яблок, 30 грамм лука и 20 грамм петрушки, одно яйцо.
- На ужин – съешьте 5 яблок.

Второй день. Рис и яблоки. Потерять можно до 1,5 кг.

- Утро – три яблока и 100 грамм отварного риса без нечего.
- Обед – Рис с яблоками. Готовят яблочное пюре. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, промыть, залить кипятком. Полить лимонным соком и положить цедру лимона. Отваривать яблоки с цедрой нужно до мягкости яблок. Затем растолочь яблоки, смешать с заранее отварным рисом. И можно кушать.
- На ужин – только 100 грамм отварного риса без соли.

День третий. Яблоки и творог. Потерять можно до 2 килограмм.

- Утро – пол чашки нежирного творога и два яблока.
- Обед – Нарезать яблоки соломкой тонко. Положить их в воду, заправленную лимонным соком. Смешать творог с 2 ч.л. меда и горсткой грецких орехов. Когда яблоки пропитаются лимоном, добавьте их в творожно-медовую массу.
- Ужин – 150 грамм нежирного творога.

Четвертый день. Яблоки и морковь. Потерять можно 2 килограмма.

- Утро — Три больших моркови и одно яблоко. Можно натереть на терке.
- Обед – салат из яблок и моркови. Яблоки и очищенную морковь натирают на терке. Добавьте 2 ч.л. меда и цедры, перемешайте и подайте в салатнице.
- Ужин – скушайте 4 запеченных яблока, можно добавить одну ч.л. меда.

Пятый день. Морковь и свекла. Потерять можно до 2 килограмм.

- Утро – отварите 2 моркови и одну свеклу. По желанию можно съесть сырыми.
- Обед – стакан овсяной каши и отварной свеклой и 2 яйцами.
- Ужин – Натрите морковь сколько хотите, заправьте сахаром из тростника или медом.

На шестой день повторите первый. На седьмой день второй.

Дополнительная информация! Если появляется жажда то пейте сырую воду или минералку без газов. А соки лучше не пить. Можно зеленый чай или отвары из трав.

- Полностью исключить алкоголь, соль и сахар. По возможности исключите курение, хотя бы на время диеты.
- Если хотите есть можно перекусить яблоками.

2. Вторая диета медиков. Возможность за неделю похудеть на 10 килограмм.

Этот рецепт разработан медиками. Диету можно применять каждый месяц. 10 кг вы потеряете сразу же после 1 недели диеты, а вот при последующих разгах только 3-4 кг.

Итак, вот вся диета, рассчитана на 7 дней:

- В первый день, нужно пить только 1 бутылку минеральной, делим 1,5 л на 6 равных частей и пьем до 20.00
- Во второй день, пьем одно 0.8 обезжиренного молока целый день, а в конце часов в 20-21 вечера — 1 яблоко.
- В третий день, как и в первый только 1 бутылка минеральной воды.
- В четвертый день, кушаем салатик из свежей капусты с морковкой и + зелень. Для салата нужна только 1 столовая ложка растительного масла. Салат делим на утро, обед и вечер, а также можно выпить в течении дня 2 стакана чая зеленого или воды.
- В пятый день, целый день на молоке, порция 0.8 литра.
- В шестой день, целое расписание:
утро — пол чашки чая и 1 яйцо вареное
полдник (11 дня) - 1 стакан бульона из овощей (моркови, капусты)
обед — мяса 100 грамм (приблизительно 4 спичечных коробка) и 100 грамм зеленого консервированного горошка
полдник (16.00), ужин, и 21.00 - яблоко
- В седьмой день, 1 бутылка кефира + 100 грамм творога, а вечером только 1 стакан чая.

При этой диете 100% — гарантия скидывания 10 кг.