

Жиросжигающая диета



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

Ежедневное жиросжигающее меню составляем по следующим правилам:

Завтрак: по одной порции белков (список 1) и порции фруктов или овощей (список 2).

Обед: порция белков, порция овощей или фруктов и порция углеводов (список 3).

Полдник: порция белков, порция овощей или фруктов и порция углеводов.

Ужин: порция белков и порция овощей или фруктов

Список 1 Порция белков это один из следующих вариантов:

2 яйца в любом виде;

170 гр. нежирной рыбы (например, трески), морепродуктов;

110 гр. нежирной ветчины или постного мяса (нежареного);

100 гр. нежирного творога (1-5%);

60 гр. нежирного сыра;

120 мл нежирного молока, кефира или натурального йогурта (1-1,5% жирности) + половина порции любого другого белкового продукта;

30 гр. любых орехов, кроме арахиса.

Список 2 Порцию фруктов или овощей выбираем из:

салат из любых овощей, кроме картофеля и бобов, или несколько свежих овощей целиком;

300 гр. любых паровых овощей, кроме картофеля, кукурузы или гороха;

150 гр. консервированной кукурузы или зелёного горошка;

200 гр. ассорти из любых фруктов или ягод (грейпфрут, апельсин, мандарин, груша, абрикос, долька лимона, клубника, малина, вишня или черешня), либо 1-2 фрукта целиком, либо 2 небольших куска дыни; 60 гр. любых сухофруктов.

Список 3 Углеводы:

3-4 ст. ложки отварного риса, гречки или макарон из твердых сортов пшеницы, можно добавить немного томатного соуса.

3-4 ст. ложки картофельного пюре; гороха, фасоли, чечевицы или кукурузы, или две средние запеченные или отварные картофелины. Одна небольшая вареная кукуруза. кусок ржаного или цельнозернового хлеба, подойдет и хлеб с отрубями.