Лучшие диетические салаты для похудения

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/luchshie-dieticheskie-salaty-dlya-pohudeniya/

Все хотят быть стройными и здоровыми. Поэтому стараются время от времени соблюдать диету. Чтобы диета имела положительный эффект, нужно сделать ее витаминизированной. Добавь в свой рацион больше фруктов и овощей, особенно тех, которые растут у нас. Можно приготовить разнообразные блюда, к примеру салаты. Для очистки организма и похудения используй только свежие продукты. Предлагаем попробовать приготовить эти 5 салатов.

Салат № 1
Ингредиенты:
по 100 г капусты, моркови, яблока и свеклы;
50 г чернослива;
1 ч. л. лимонного сока;
1 ст. л. растительного масла.

Приготовление:
Натри очищенные овощи на крупной терке. Хорошо перемешай и разомни немного. Затем натри яблоки и добавь в массу. Капни пару капель лимонного сока и полей растительным маслом. Предварительно размочи чернослив и нарежь его тонкими полосками. Добавь в салат.

Салат № 2
Ингредиенты:
2 огурца;
1 пучок зеленого лука;
1 ст. л. растительного масла;
1 пучок любой зелени;
2 редиса;
соль.

Приготовление:
Натри очищенные овощи на крупной терке. Хорошо перемешай и разомни немного. Затем натри яблоки и добавь в массу. Капни пару капель лимонного сока и полей растительным маслом. Предварительно размочи чернослив и нарежь его тонкими полосками. Добавь в салат.

Салат № 3

Ингредиенты:
- 3 крупных моркови
- 3 стебля сельдерея
- 100 грамм любых орехов
- две щепотки семян льна
- 2 ч. л. лимонного сока
- щепотка соли

Приготовление:
Натри очищенные овощи на крупной терке. Хорошо перемешай и разомни немного. Затем натри яблоки и добавь в массу. Капни пару капель лимонного сока и полей растительным маслом. Предварительно размочи чернослив и нарежь его тонкими полосками. Добавь в салат.

Салат № 4

Ингредиенты:
- 3 крупных моркови
- 3 стебля сельдерея
- 100 грамм любых орехов
- две щепотки семян льна
- 2 ч. л. лимонного сока
- щепотка соли

Приготовление:
Натри очищенные овощи на крупной терке. Хорошо перемешай и разомни немного. Затем натри яблоки и добавь в массу. Капни пару капель лимонного сока и полей растительным маслом. Предварительно размочи чернослив и нарежь его тонкими полосками. Добавь в салат.

Салат № 5

Ингредиенты:
1 свекла;
1 морковь;
1 стебель сельдерея;
1 пучок петрушки;
1/4 ст. оливкового масла;
1 ст. л. лимонного сока;
1 ст. л. яблочного уксуса;
1 ч. л. куркумы;
соль и черный перец (по вкусу).

Приготовление:
Натри очищенные овощи на крупной терке. Хорошо перемешай и разомни немного. Затем натри яблоки и добавь в массу. Капни пару капель лимонного сока и полей растительным маслом. Предварительно размочи чернослив и нарежь его тонкими полосками. Добавь в салат.