



Ако прекарвате целия ден, седнали зад бюрото, не е чудно, че постепенно започвате да се "разливате" на ширина. За да оправите положението, можете да опитате следната диета. Спазването и не е сложно: всички ястия се приготвят бързо и лесно, а това ще ви даде възможност да си освободите време за по-интензивни физически занимания. Препоръчително е обедите да се приготвят предварително вкъщи и да се вземат на работа.

За месец, ако прилагате диетата ще свалите до 10 кг.

Изберете един от предлаганите варианти:

Закуски (250 ккал)

а) 30 г овесени ядки с малко обезмаслено мляко; б) 1 препечена филийка хляб с добавка

на трици,

1- 2 запечени домата, 1 супена лъжица извара;

в) бананов сандвич: две тънки филийки пълнозърнест хляб, 1 банан, нарязан на кръгчета, 1 чаена лъжичка мед, 1 супена Лъжица натурално кисело мляко или мека извара;

г) 1 тънка препечена филийка хляб с добавка на трици, намазана с диетичен маргарин, 1 рохко яйце, половин чаша натурален портокалов сок.

Обеди (250 ккал)

а) 1 голяма порция зеленчукова салата, 1 ябълка или портокал, сандвич с един от следните пълнежи:

- 50 г студено варено пилешко месо (без кожа), 1 супена лъжица печена маринована пиперка, нарязана на дребно;

- 25 г настърган твърд кашкавал, 1 супена лъжица нискокалорична майонеза;

- 75 г мека извара, смесена с малко ситно нарязана краставица и пресен лук;

б) 200 г картофи, сварени с люспата, 1 голяма порция смесена зеленчукова салата, 200 г нискомаслено кисело мляко, 150 г сварен зелен фасул или 25 г настърган кашкавал.

Вечери (400 ккал)

а) 1 порция диетично приготвено нискокалорично ястие по избор, 1 голяма порция смесена зеленчукова салата;

б) 150 г варено или печено пилешко или пуешко месо без кожа, 75 г пържени картофи или 150 г картофи, сварени с люспата, 1 порция зеленчукова салата;