



Какво е важно за тази диета?

При спазването на тази диета не се изпитва силно чувство на глад, тъй като тя съдържа засищащи, богати на фибри продукти. Енергийната и стойност е около 1300 ккал. Може да свалите до 5 кг за седмица.

Основни правила: пийте обикновена или минерална вода, колкото желаете. Всеки път, когато седате на масата за обяд или вечеря, предварително се старайте да изядете по една порция салата от сурови зеленчуци - целина, маруля, краставици, чушки, ябълки, домати и др., със заливка от 1 супена лъжица кисело мляко и лимонов сок.

В случай, че нарушите диетата, можете да компенсирате това с "наказателни санкции".

Дневно диетично меню

Закуска (редувайте предложените варианти) - 1 филийка хляб с пшенични трици, намазана тънко с маргарин, 1 банан, 1 ябълка, няколко зърна грозде;

- 1 рохко яйце, 1 филийка пълнозърнест хляб, 1 малка кофичка (200 г) нискомаслено кисело мляко;

- 2 филийки ръжен хляб, 1 малък банан, 1 чаена лъжичка мед;

- 2 филийки пшеничен сухар, 1 чаша нискомаслено прясно мляко или натурален портокалов сок, 1 ябълка.

Обяд

Сварете 200 г картофи и ги изяжте с една от следните добавки:

- 1 малка порция ситно нарязано прясно зеле;

- 100 г прясно сирене или нискомаслена извара;

- 50 г нетлъста шунка или сварено пилешко месо без кожа;

- 2-3 супени лъжици сварен зелен фасул.

Вечеря

Вариант 1

Сварете 100 г макарони или спагети и ги изяжете с една от следните добавки:

- 100 г диетично приготвени скариди с домати и чесън;
- 50 г сварено пилешко месо без кожа и 2-3 лъжици задушени гъби с лимонов сок;
- 50 г тънко нарязана нетлъста шунка с домати и чесън.

Вариант 2

- 200 г риба, приготвена на пара или на скара,
- 125 г варени картофи,
- 1 голяма порция салата от зелени зеленчуци,
- 1 банан или 2 малки ябълки.

Какво още можете да си позволите веднъж дневно (редувайте ги):

- 1 чаша сухо вино и малка суха бисквита;
- 1 банан и 1 малка не много сладка круша;

- 2 филийки хляб с пшенични трици и салата;

- 1 малко десертно блокче.

"Наказателни санкции":

- 10 минути скачане на въже - изгарят се 100 ккал;

- 30 минути миене на пода или прозорците - изгарят се 90 ккал;

- 20 клякания с протегнати напред ръце - изгарят се 50 ккал.