

Диета за диетой, или Умру, но похудею!

только для женщин



Мишель Мирсье

Диета за диетой, или умру, но похудею

Текст предоставлен правообладателем.

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182363

Мирсье М. Диета за диетой, или Умру, но похудею!: Феникс; Ростов-на-Дону; 2004

ISBN 5-222-04865-9

Аннотация

Эта книга для тех, кто стремится сохранить или приобрести идеальную фигуру, иметь великолепный внешний вид и здоровье. Автор предлагает вниманию читательниц диеты, популярные в разных уголках мира: обзор различных экспресс-диет, антицеллюлитную диету, а также азиатскую диету – одно из самых популярных в последнее время увлечений в мире.

Содержание

Введение	5
Часть I.	8
Английская диета	8
2 белковых дня	11
2 овощных дня	12
Французская диета по методу Монтиньяка	13
Примерное меню на два дня	13
Примерный план меню на 8 дней	15
Первый день	15
Второй день	15
Третий день	16
Четвертый день	17
Пятый день	18
Шестой день	19
Седьмой день	19
Восьмой день	20
Французская диета	22
Первый день	22
Второй день	22
Третий день	23
Четвертый день	23
Пятый день	24
Шестой день	24

Седьмой день	25
Очищающая 13-дневная диета	26
Первый день	26
Второй день	26
Третий день	27
Четвертый день	28
Пятый день	28
Шестой день	29
Седьмой день	29
Итальянская диета	31
Диеты для вашей группы крови	31
Диеты для I группы крови	32
Щадящая диета	32
Жиросжигающая диета	34
Недельный рацион в щадящем режиме	35
Диета для интенсивного похудения	36
Диеты для II группы крови	39
Щадящая диета	39
Жиросжигающая диета	40
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Мишель Мирсье

Диета за диетой, или

Умру, но похудею

Введение

Известно, что успех любой диеты зависит от силы воли и мотивации. Но не всегда слово диета вызывает положительные эмоции. Возможно многие из вас со страхом думают о том, что нужно морить себя голодом или навсегда отказаться от любимых блюд. Конечно, диеты бывают разные, возможно некоторые из них действительно плохо сказываются на вашем настроении: вы раздражены, не в духе, вы злитесь на весь мир и вам ничего не хочется. Все дело в том, что многие диеты слишком односторонние: нельзя худеть только за счет исключения из рациона питания углеводов или жиров. Признаки раздражительности означают только нехватку углеводов, а также витаминов, которые заботятся о выработке в нашем мозгу необходимых гормонов счастья – эндорфинов. Такие диеты ни к чему хорошему не приводят и следует навсегда отказаться от них.

Если же вас ввергает в уныние уже само слово диета, попробуйте взглянуть на это с другой стороны. Лучше воспри-

нимать диету, как правильно подобранное, гармоничное и сбалансированное питание, которое поможет не только похудеть, но и приобрести красивый оттенок кожи на вашем лице, подарит заряд бодрости и дополнительную энергию, возможно позволит вам добиться того, к чему вы уже давно стремились, изменит вашу личную жизнь. Как это ни странно, но все эти аспекты напрямую связаны именно с питанием.

Для тех, кто стремится сохранить или приобрести идеальную фигуру, иметь великолепный внешний вид необходима, пусть не диета, но правильное питание.

Для начала все, что вам необходимо, это очень сильно захотеть измениться и быть уверенной, что вы достигнете поставленной цели. Очень важно изначально настроить себя именно на положительный результат. Вы должны каждый день, как молитву или медитацию, повторять про себя какой стройной и элегантной вы станете, когда похудеете. Старайтесь представить воочию свою будущую фигурку и представлять ее каждый день. В конце-концов у вас получится сделать воображаемое действительностью. Шансов на то, что вы похудеете будет гораздо больше, если вы начнете представлять диету, как увлекательный процесс или как весьма приятную вещь. Чтобы добиться успехов, запрограммируйте свой мозг на то, что вам очень нравится процесс изменения привычек. Представьте себя великим скульптором, который высекает из камня прекрасные фигуры. Так и вы с помощью

диеты будете избавляться от всего лишнего в вашем теле.

В данной книге автор предлагает диеты популярные в разных уголках мира. В первой части «Худеем по-европейски» – представлен обзор различных экспресс-диет, помогающих сравнительно быстро сбросить лишний вес.

Вторая часть – «Худеем по-американски» – представляет вниманию читательниц антицеллюлитную диету, которая в сочетании с физическими упражнениями позволит сказать «нет» этой ужасной женской страшилке и поможет сформировать великолепную сексуальную фигуру.

Третья часть – «Худеем по-азиатски» расскажет об одном из самых популярных в последнее время в мире увлечений – азиатской диете. Азиатская кухня – это поистине уникальная система питания, которая дает поразительные результаты: великолепный цвет лица и гладкую кожу, стройность и подтянутость фигуры, жизнерадостность, уверенность в себе и своей неотразимости.

Часть I.

Худеем по-европейски.

Экспресс-диеты для ленивых

Английская диета

Эта английская диета имеет одно, но неоспоримое преимущество. Если большинство модных диет приносит лишь временное избавление от лишних килограммов, то она гарантирует длительную, «устойчивую» стройность. Разве не об этом вы думаете?

Всем известно, на чем основан принцип любой жесткой диеты – на ограничении калорийности пищи. Не спору, это дает результат – но только на половину срока восстановления после диеты, которое обычно длится от 2 до 5 месяцев. Первые месяц-два вы наслаждаетесь собственной стройностью, но потом... начинаете набирать вес, а к нему зачастую и «довесок». К тому же во время диеты ваш организм, лишенный необходимой дозы энергии, снижает свои потребности, отказывает себе во всем, при этом стараясь сохранить запасы, предчувствуя суровые времена. А человек, сидящий на диете, впадает в голодную депрессию: ведь организм «поедает» мышечную ткань, ограничивает поступление сахара

в мозг, ухудшает работу пищеварительного тракта, лишь бы сберечь свой «неприкосновенный запас».

К сожалению, страдания бедняг на практике себя не оправдывают.

Модные сегодня монодиеты, основанные на употреблении одного продукта в течение первого дня, другого – на следующий день, третьего – на третьи сутки диеты и т. д., приводят к дефициту питательных веществ и авитаминозу, не особенно снижая вес. То же происходит при голливудской диете с ее непривычным для русского желудка рационом: два киви на завтрак, один плод папайи и фруктовое суфле на обед, два манго на ужин. Лечебное голодание очищает организм, но потери веса при нем сравнительно невелики. К тому же все эти варианты предполагают значительное снижение физической активности – чтобы сидеть на такой диете, лучше взять отпуск и уехать подальше не только от сослуживцев, но и от семьи и домашних забот. Для тех, у кого нет такой возможности, существуют «мягкие» диеты, на которых можно спокойно «функционировать», – и это наилучший выход.

Подобное похудение продлится дольше, чем жесткие диеты: монодиета обычно рассчитана на 2—3 недели, а «мягкая» – на 3—6 месяцев в зависимости от излишка веса. Но она не выбивает вас из привычного ритма жизни: вы сможете ходить на работу, бегать по магазинам, посещать театры и вечерние клубы, лишь слегка ограничивая себя при посещении буфета.

Итак, вход в диету. Это 2 разгрузочных дня для уменьшения объема желудка: в день выпивайте 1,5 л обезжиренного молока и съедайте 100 г черного хлеба. Если будет мучительно больно, примите спирулину платенсис (пищевая добавка из морской микроводоросли, продается в аптеках) – это хороший источник белка, который улучшает обмен веществ и кровообращение, уменьшает чувство голода.

Голодные дни не повторяйте, а белковые и овощные следует чередовать (2+2). Старайтесь полностью исключить крепкие алкогольные напитки (хотя сухое вино допускается). Особенно плохо на фигуру влияют пиво, мучное, сладкий лимонад, жареная картошка и белый хлеб. Ешьте как можно меньше соли – она задерживает воду в организме. В овощные дни разрешается съесть порцию макарон из твердых сортов пшеницы, но без масла и мяса; можете также позволить себе картошку «в мундире», причем лучше с кожурой – она богата клетчаткой. А вот орехами, изюмом, сухофруктами, виноградом сладких сортов и дыней не увлекайтесь – эти продукты очень калорийны.

Вероятно, потеря первых килограммов пройдет быстро – труднее всего сбрасываются последние 5—10 лишних кг, когда организм начинает открыто бунтовать против современных представлений об идеальной фигуре. Поэтому не ограничивайтесь одной только диетой – занимайтесь аэробикой, джоггингом, гимнастикой или упражнениями на тренажерах. Во время диеты хорошо также принимать пищевые до-

бавки, содержащие хром, — этот «металл жизни» укрепляет стенки мышц и помогает избежать обвисания кожи при больших потерях веса. А главное — постарайтесь держать себя в рамках и после того, как похудеете!

А ТЕПЕРЬ – НЕПОСРЕДСТВЕННО ДИЕТА

2 белковых дня

Завтрак: чашка кофе (можно с молоком) или чая, 1—2 кусочка ржаного хлеба (можно намазать его сливочным маслом, но не более 1 чайной ложки) и 1—2 чайные ложки меда (только в этом случае кофе пейте без сахара).

Второй завтрак: стакан обезжиренного молока, или 2 стакана кефира, или чашка кофе (чая) с кусочком сахара либо ложечкой меда, кусочек черного хлеба с маслом.

Обед: чашка мясного или овощного бульона, 200—300 г вареного постного мяса (рыбы), в качестве гарнира — зеленый горошек, или стручковая фасоль (4 столовые ложки), или 100—150 г салата из свежих овощей (моркови, капусты и т. д.), шпинат (листовую зелень можно есть без ограничений), 1—2 кусочка ржаного хлеба. На десерт можно выпить один из предложенных напитков: бокал сухого вина, чашку чая (лучше без сахара и меда), травяной отвар, газирован-

ную воду без сахара.

Ужин: на выбор – 50 г сыра, или стакан молока, или 2 стакана кефира, или 2 вареных яйца, или 200 г постного мяса (рыбы). Ужинать следует не позднее 19.00, желательно без хлеба.

2 ОВОЩНЫХ ДНЯ

Завтрак: 750 г фруктов и сок.

Второй завтрак: фрукты и сок.

Обед: тарелка овощного супа, далее на выбор – вареные либо свежие овощи, или овощное рагу, или овощной салат, который можно заправить 2 столовыми ложками майонеза либо растительного масла. На десерт – фруктовый салат или мусс с минимальным количеством сахара. Можно использовать заменитель сахара или мед.

Ужин: 750 г фруктов и сок.

И тоже не позднее 19.00.

Французская диета по методу Монтиньяка

Примерное меню на два дня

Сразу после сна:

сок из одного грейпфрута

2 киви;

либо:

апельсиновый сок (лимонный)

1 киви, 1 груша.

Завтрак:

мюсли

2 обезжиренных йогурта

1 чашка кофе (без кофеина)

либо:

1 хлебец (из муки грубого помола)

несладкий джем

1 чашка обезжиренного молока.

Обед:

порция грибов

кета (лосось)

небольшая порция овощей
сыр;
либо:
салат
бифштекс
брокколи
сыр.

Перекус:

1 яблоко.

Ужин:

курица
тушеные овощи
салат
обезжиренный йогурт;
либо:
овощной суп

порция макаронных изделий из муки грубого помола, с
грибами
обезжиренный йогурт.

(размер порции: рыба, мясо – 150 г; хлеб – 60 г; макароны
– 50 г; сыр – 30 г).

Примерный план меню на 8 дней

Первый день

Завтрак:

фрукты

хлеб грубого помола + несладкий джем

кофе (без кофеина)

обезжиренное молоко.

Обед:

авокадо с растительным маслом и уксусной заправкой

бифштекс с зеленой фасолью

мороженое

вода или чай.

Ужин:

овощной суп

омлет с грибами

зеленый салат

обезжиренный творог.

Второй день

Завтрак:

апельсиновый сок
круассан или сдобная булочка
масло сливочное
кофе с молоком.

Обед:

порция сырых овощей (помидоры и огурцы)
рыбное филе, приготовленное на гриле или запеченное
порция шпината (зеленый листовой салат)
сыр
вода или чай.

Ужин:

порция овощей
яичница с помидорами
зеленый салат
вода.

Третий день

Завтрак:

фрукты
хлеб грубого помола
легкое масло
кофе (без кофеина)
обезжиренное молоко.

Обед:

порция копченого лосося

порция телятины с фасолью

сыр

зеленый салат,

шоколадный мусс.

Ужин:

овощной суп

фаршированные помидоры

зеленый салат

обезжиренный творог

вода

Четвертый день

Завтрак:

яичница

бекон или сосиски

кофе (либо с кофеином, либо без кофеина)

Обед:

порция креветок

порция рыбы, запеченная на гриле с помидорами.

порция десерта

вода или чай.

Ужин:

овощной суп

цветная капуста, запеченая с сыром

зеленый салат

йогурт

вода.

Пятый день

Завтрак:

апельсиновый сок

обезжиренный творог

кофе

Обед:

лосось запеченный в гриле со шпинатом

шоколадный мусс

вода или чай.

Ужин:

суфле из сыра

порция свинины с чечевицей

сыр

вода.

Шестой день

Завтрак:

хлеб грубого помола
обезжиренный творог
кофе (без кофеина).

Обед:

сырые овощи (редис, огурец, помидоры).

Отварное рыбное филе (нежирные сорта рыбы) в томатном соусе.

сыр
вода, чай, травяной чай.

Ужин:

овощной суп
ветчина
зеленый салат
йогурт.

Седьмой день

Завтрак:

хлеб грубого помола
обезжиренный творог и джем без сахара
кофе (без кофеина)

обезжиренное молоко.

Обед:

порция листового салата (цикорий)

антрекот с зеленой фасолью

ягоды с несладкими взбитыми сливками

вода или чай.

Ужин:

фрукты (яблоко, груша, апельсин)

150 г малины или ежевики

вода.

Восьмой день

Завтрак:

хлеб грубого помола

мягкое масло

кофе (без кофеина)

обезжиренное молоко.

Обед:

салат из креветок

порция рыбы и баклажаны

зеленый салат

сыр

вода или чай.

Ужин:

овощной суп

чечевица (тарелка)

земляника (или любые ягоды)

вода.

(в качестве углеводных блюд можно использовать фасоль, бобы, горох, коричневый рис, макароны из муки грубого помола; в качестве закуски – овощной суп, грибной суп, суп из тыквы, томатный суп; без ограничений можно употреблять оливковое масло, арахисовое, из грецких орехов, фундука, виноградных косточек; откажитесь от: кетчупа, майонеза, картофельного крахмала, кукурузной муки, соусов, сахара, карамели; обязательно принимайте комплексы витаминов и минералов, пейте до двух литров воды).

Французская диета

Первый день

Завтрак:

черный кофе.

Обед:

2 яйца

1 помидор

порция листового салата.

Ужин:

порция постного мяса (вареного)

порция листового салата.

Второй день

Завтрак:

черный кофе

сухарики.

Обед:

порция вареного постного мяса (150 г).

Ужин:

ветчина или нежирная вареная колбаса
порция листового салата.

Третий день

Завтрак:

черный кофе
сухарик

Обед:

морковь тушеная на растительном масле
помидор
мандарин или апельсин.

Ужин:

2 яйца
нежирная колбаса
порция листового салата.

Четвертый день

Завтрак:

черный кофе
сухарик.

Обед:

1 яйцо

свежая морковь

сыр.

Ужин:

фруктовый салат

кефир.

Пятый день

Завтрак:

тертая морковь с лимонным соком.

Обед:

порция отварной рыбы

помидор.

Ужин:

порция постного мяса (вареного).

Шестой день

Завтрак:

черный кофе.

Обед:

отварная куриная грудка
порция листового салата.

Ужин:

отварное постное мясо.

Седьмой день

Завтрак:

чай.

Обед:

Отварное постное мясо
фрукты.

Ужин:

нежирная ветчина или колбаса.

Вторая неделя аналогична первой. Эту 14-дневную диету следует повторять один раз в полгода. Исключите из своего рациона соль, сахар, хлеб, алкоголь, мучные изделия.

Очищающая 13-дневная диета

Первый день

Завтрак:

кофе или чай без сахара
обезжиренный йогурт.

Обед:

2 яйца (вкрутую)
тушеная капуста (на растительном масле)
1 стакан овощного сока.

Ужин:

порция вареной рыбы
порция (большая) зеленого листового салата, заправить
лимонным соком.

Второй день

Завтрак:

кофе
2 хлебца (грубого помола).

Обед:

порция вареной рыбы (на гарнир – рис)
салат из капусты.

Ужин:

200 г постного мяса
2 помидора
кефир.

Третий день

Завтрак:

кофе.
один тост
один фрукт.

Обед:

тушеный кабачок (кабачковая икра)
яблоки.

Ужин:

200 г вареной постной говядины
2 яйца вкрутую
салат из свежей капусты (заправить оливковым или растительным маслом).

Четвертый день

Завтрак:

кофе

апельсин или сок из него.

Обед:

200 г рыбы (вареной или запеченой в духовке)

салат из 3 морковок

25 г сыра.

Ужин:

йогурт

фрукты.

Пятый день

Завтрак:

морковь с лимонным соком.

Обед:

порция вареной или запеченой рыбы

овощной салат

1 стакан овощного сока.

Ужин:

только фрукты.

Шестой день

Завтрак:

грейпфрут или сок из него.

Обед:

половина вареной курицы

салат из свежих овощей (капуста, редис, огурец или морковь).

Ужин:

нет.

Седьмой день

Завтрак:

чай без сахара
банан.

Обед:

200 г вареной говядины
зеленый салат
фрукты
кефир.

Ужин:

салат фруктовый либо овощной.

Если хотите продолжить диету дальше, то ориентируйтесь по следующей схеме: 8-й день – как 7-й, 9-й день – как 6-й, 10-й день – как 5-й, 11-й день – как 4-й, 12-й день – как 3-й, 13-й день – как 2-й.

Данная диета не только прекрасно очищает организм от шлаков, но и позволяет поддерживать в норме фигуру. Ее используют раз в полгода. Избегайте употребления: картофеля, сахара, соли, пива, алкоголя, сладких газированных напитков, хлеба, и кондитерских изделий. Вместо соли используйте приправы. Пейте как можно больше простой воды.

Итальянская диета

Диеты для вашей группы крови

«Четыре группы крови – четыре пути к здоровью» – так называется книга Питера Д,Амато и Кэтрин Уитни, ставшая международным бестселлером и изменившая картину мира миллионов людей. На основе результатов многолетних научных исследований авторы установили, что для людей с различными группами крови нужны совершенно разные режимы питания.

Диеты для первой группы крови

Диеты для второй группы крови

Диеты для третьей группы крови

Диеты для четвертой группы крови

Ниже приводятся диеты, разработанные в соответствии с концепцией Питера Д,Амато.

Щадящая диета для первой группы крови.

Диета для интенсивного похудения для первой группы крови и т.д.

Диеты для I группы крови

Щадящая диета

Завтрак

Вариант 1.

Кусок натурального жареного мяса (без яиц), салат из свежих овощей, 2 кусочка поджаренного в тостере хлеба со сливочным маслом или джемом, яблоко или банан, зеленый, травяной или фруктовый чай.

Вариант 2.

Салат из нарезанных кусочков курицы с овощами и майонезом, ломтик ржаного хлеба, зеленый салат, минеральная вода.

Вариант 3.

Сухой завтрак из воздушного риса с молоком (лучше соевым), яйцо, кусочек ржаного хлеба, зеленый или травяной чай.

Обед

Вариант 1.

Баранина (тушеная или рагу) с приготовленной на пару либо тушеной капустой брокколи, либо другими овощами,

картофель, минеральная вода.

Вариант 2.

Запеченная рыба, зеленый салат, тушеные овощи, чай с лимоном.

Вариант 3.

Телятина-гриль, овощной гарнир, вареный рис, чай (лучше зеленый или травяной).

Ужин

Вариант 1.

Тушеные или свежие овощи, кусок пирога с яблоками, чай.

Вариант 2.

Хрустящие хлебцы или рисовая запеканка с джемом или вареньем, фрукты свежие или сушеные, овощной или фруктовый сок.

Вариант 3.

Салат из свежей зелени с оливковым маслом, сочное печенье, фрукты, минеральная вода.

Жиросжигающая диета

Завтрак

Вариант 1.

2 кусочка поджаренного в тостере хлеба с джемом, яблоко или банан, зеленый, травяной или фруктовый чай.

Вариант 2.

Салат из кальмаров с морковью, хлебцы отрубные, кофе черный.

Вариант 3.

Бланманже, фруктовый чай.

Обед

Вариант 1.

Суп-пюре из фасоли, салат пикантный из тыквы, осетрина паровая с рисом, чай-пунш смородиновый.

Вариант 2.

Суп мучной (постный), салат из свежей капусты, паровые битки из щуки, овощи тушеные, грушевый сидр.

Вариант 3.

Рыбный суп по-восточному, салат крабовый, филе кури-

ной грудки с лимоном, абрикосовое желе, чай зеленый по-китайски.

Ужин

Вариант 1.

Салат с отварным языком, тосты, чай.

Вариант 2.

Салат из отварной курицы с рисом, сок брусничный или клюквенный.

Вариант 3.

Салат фруктовый, зеленый чай.

Примечание. Используя это меню как основу для разгрузочного режима питания, определитесь на обед или на ужин вы будете оставлять потребление основного количества пищи, и в соответствии с этим используйте один из вариантов приведенного обеда или днем, или вечером. Естественно, все упомянутые блюда готовятся без добавок любых жиров – не важно, растительных или животных.

Недельный рацион в щадящем режиме

Постное мясо – до 180 граммов в день, 4—6 раз в неделю.

Птица – до 180 граммов в день, 2—3 раза в неделю.

Рыба и морепродукты – до 150 граммов в день, 3—5 раз

в неделю.

Молочные продукты: сыр – 60 граммов в день, до трех раз в неделю; йогурт – до 150 граммов в день, 1—2 раза в неделю; молоко – до 180 граммов в день, максимум один раз в неделю.

Яйца – 1 яйцо в день, 3—4 раза в неделю.

Масло растительное – до 1 столовой ложки в день в составе блюд, ежедневно.

Орехи, семечки – до 70 граммов в день, 4—7 раз в неделю.

Бобовые – до 100 граммов в день, 1—2 раза в неделю.

Злаки, крупы – одна чашка сухих продуктов 2—3 раза в неделю.

Хлеб – 1 ломтик до двух раз в день, ежедневно.

Выпечка, сдоба – 1 булочка (пышка, и т. д.) не более 1 раза в день, 4—5 раз в неделю.

Овощи – 1 порция (200 г) 3—5 раз в день, ежедневно.

Фрукты – 1 штука 3—4 раза в день, ежедневно.

Диета для интенсивного похудения

Понедельник

Завтрак: Зеленый чай.

Обед: 2 яйца вкрутую, 1 помидор и зеленый салат.

Ужин: постный бифштекс, жаренный на гриле.

Вторник

Завтрак: зеленый или фруктовый чай с ржаным сухариком.

Обед: нежирная отбивная, жаренная на решетке, с зеленым салатом или 1 помидором.

Ужин: порция овощного нежирного супа.

Среда

Завтрак: зеленый или фруктовый чай с ржаным сухариком.

Обед: большой бифштекс, жаренный под прессом с зеленым салатом.

Ужин: 2 яйца вкрутую с 2-мя ломтиками нежирной ветчины.

Четверг

Завтрак: зеленый чай с жасмином без сахара с сухариком.

Обед: 1 яйцо, салат из 1 моркови, сыр типа адыгейского или сулугуни.

Ужин: фруктовый салат, стакан кефира.

Пятница

Завтрак: тертая морковь, зеленый чай.

Обед: порция рыбы, жаренной под прессом, и помидор.

Ужин: большой бифштекс, жаренный на гриле с зеленым салатом.

Суббота

Завтрак: зеленый или фруктовый чай с ржаным сухариком.

Обед: порция цыпленка, жаренного без жира или на решетке, зеленый салат.

Ужин: большой бифштекс, салат из свежих овощей.

Воскресенье

Завтрак: чай без сахара.

Обед: свинина или другое мясо на вертеле, зеленый салат.

Ужин: что хотите, только умеренно!!! (порадуйте себя!)

Напитки: только вода (простая или минеральная). Морковь может быть заменена на помидор и наоборот.

Примечания. Продолжительность диеты в таком режиме – 13 дней. За это время можно потерять 7—8 килограммов. На 14 день можно есть все, что хочется, но умеренно. Этот вариант очень хорошо подходит для быстрого «вхождения» в режим питания в соответствии с вашей группой крови. Эта диета изменяет обмен веществ и поэтому дает устойчивый результат. Во время соблюдения диеты обязательно должен присутствовать очень активный двигательный режим.

Диеты для II группы крови

Щадящая диета

Завтрак

Вариант 1.

Овсяная каша на соевом молоке, салат из свежих овощей, ломтик хлеба из пророщенной пшеницы, яблоко, сок.

Вариант 2.

Омлет, соевый сыр, овощной салат, чай, кофе или травяной настой.

Вариант 3.

Сухой завтрак из кукурузных хлопьев с молоком, морковный или капустный салат, чай, кофе или травяной настой.

Обед

Вариант 1.

Макароны с сыром, салат из овощей, йогурт с фруктовыми добавками, фрукты, чай.

Вариант 2.

Куриные котлеты, гарнир из тушеных овощей, йогурт,

сок.

Вариант 3.

Запеченная и зажаренная на решетке рыба, салат из свежих овощей, фрукты, травяной или фруктовый чай.

Ужин

Вариант 1.

Рисовая запеканка с цукатами или фруктами, чай.

Вариант 2.

Тушеные овощи, песочная выпечка с домашним джемом или вареньем, сливовый сок.

Вариант 3.

Хрустящие хлебцы или хлеб, поджаренный в тостере с брынзой или соевым сыром, фрукты, чай или кофе.

Жиросжигающая диета

Завтрак

Вариант 1.

Салат из тыквы с изюмом, ломтик хлеба из пророщенной пшеницы, яблоко, сок.

Вариант 2.

Салат из одуванчиков с луком, сыр тофу, чай, кофе или травяной настой.

Вариант 3.

Мюсли на морковном соке, чай, кофе или травяной настой.

Обед

Вариант 1.

Суп рыбный с фрикадельками (из нежирной рыбы), осетрина отварная, коричневый рис, фрукты, чай.

Вариант 2.

Суп-пюре грибной, цветная капуста тушеная, йогурт, сок.

Вариант 3.

Суп бобовый, рагу из овощей, фрукты, травяной или фруктовый чай.

Ужин

Вариант 1.

Рисовый пудинг с фруктами, салат огуречно-морковный.

Вариант 2.

Салат из лопуха, хлебцы отрубные, вишневый сок.

Вариант 3.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.