



д.м.н. Лариса
Абрикосова

ЦВЕТНАЯ ДИЕТА

САМЫЙ КРАСИВЫЙ
МЕТОД
ПОХУДЕНИЯ

с т р о й н о с т ь
к р а с о т а
з д о р о в ь е



ЗдОрОво живешь

Цветная диета. Самый красивый метод похудения

«Центрполиграф»

2013

Цветная диета. Самый красивый метод похудения /
«Центрполиграф», 2013 — (ЗдОрОво живешь)

В книге дано краткое описание некоторых самых безобидных диет, направленных на очищение организма и восстановление функций внутренних органов: гречневая, кефирные, кремлевская, по группе крови, геркулесовая, мясная, раздельная, яблочная... На любой вкус! Но подробнее всего мы остановимся на самой «красивой» – цветной диете. Для нее мы предлагаем развернутое меню на каждый день. Никакой скуки и однообразия: вас ждет белый понедельник, красный вторник, зеленая среда и оранжевый четверг! Весело, вкусно, разнообразно и КРАСИВО!

, 2013

© Центрполиграф, 2013

Содержание

Предисловие	5
Гречневая диета	6
Кефирные диеты	7
Кремлевская диета	8
Диета по группе крови	10
Геркулесовая диета	12
Мясная диета	13
Раздельная диета	14
Яблочная диета	15
Цветная диета	16
Понедельник – белый цвет	18
Завтрак	18
Закуски	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Лариса Абрикосова

Цветная диета

Самый красивый метод похудения

Предисловие

Для поддержания организма в здоровом и цветущем виде нужно правильно питаться. Люди издавна хотят найти панацею в веществах, которые, сгорая в топке пищеварительной системы, дадут нам радостную долгую жизнь. Придумано неисчислимое количество диет. Есть из чего выбрать. Дело как раз в том, что нужно суметь выбрать, подобрать именно ту систему питания, которая подойдет к данному организму. При этом экспериментировать надо с осторожностью, не бросаясь как в омут – будь что будет, соседке же помогло, – а взвесить все особенности своего организма и возможности вашей силы воли. В книге мы даем краткое описание некоторых самых безобидных диет, направленных на очищение организма и восстановление функций внутренних органов. Для цветной диеты мы предлагаем подробное меню на каждый день.

Гречневая диета

Достаточно жесткая по ограничениям, при том одна из наиболее действенных – можно сбросить до 10 кг за неделю. Гречка дает ощущение сытости и одновременно очищает организм. Используя такую диету, можно не только похудеть, но и избавиться от дерматологических проблем.

Гречневая диета рассчитана на 1 неделю, после чего необходимо сделать перерыв хотя бы на 1 месяц.

Гречку следует употреблять без соли и специй, можно заливать кефиром 1 % жирности. Гречки можно есть сколько угодно, а кефира – не более 1 литра на сутки.

Можно пить сколько угодно воды: простой или негазированной минеральной. Нежелательно, но можно добавить 1–2 йогурта маложирных или пару фруктов. Нельзя есть за 4–6 часов до сна, если голодно, за 30–60 минут до сна максимум 1 стакан кефира, разбавленный пополам.

Обязательно принимайте поливитамины.

Если вам пришлось нарушить диету, то ничего страшного, на следующий день продолжайте как ни в чем не бывало.

После того как вы закончите диету, питайтесь умеренно, чтобы опять быстро не набрать вес. Главное, не переedayте, не ешьте на ночь и не допускайте голодных дней.

Кефирные диеты

Строгая, но популярная диета. Прежде чем использовать кефирную диету, необходимо проконсультироваться с врачом. Кефирная диета нежелательна для длительного применения.

Кефир сам по себе является исключительно полезным напитком, поскольку обеспечивает работу кишечника. Регулярное употребление кефира улучшает микрофлору желудочно-кишечного тракта, очищает от шлаков, и приносит пользу всему организму. Существует несколько вариантов кефирной диеты.

Кефирная диета 1

Чистая монодиета: около 1,5 л свежего кефира без сахара выпить за пять-шесть приемов в день через равные промежутки времени. Продолжительность диеты – 3 дня.

Кефирная диета 2

Около 1,5 л свежего кефира без сахара выпить за пять-шесть приемов через равные промежутки времени, добавив еще килограмм сладких фруктов и овощей. Продолжительность диеты – 6 дней.

Кефирная диета 3

- 1 день: 5 вареных картофелин и 1,5 л кефира.
- 2 день: 100 г вареной курицы и 1,5 л кефира.
- 3 день: 100 г отварного мяса и 1,5 л кефира.
- 4 день: 100 г вареной рыбы и 1,5 л кефира.
- 5 день: фрукты и овощи, кроме бананов и винограда, плюс 1,5 л кефира.
- 6 день: только кефир.
- 7 день: минеральная вода.

Больше ничего есть в эти дни нельзя, а вышеупомянутые кушанья готовить и есть нужно без сахара и соли.

Повторить диету можно не ранее чем через месяц, лучше через два.

Полосатая кефирная диета

Полосатая диета переносится легко. Потеря веса зависит от особенностей организма. Суть полосатой диеты проста. Первый день пейте только нежирный кефир 1 %-й жирности, второй день – любые продукты без ограничений. Далее чередуйте первый и второй дни. Кефир можно пить в любом количестве.

Кремлевская диета

Сегодня стала очень популярна среди любителей диет. Работает кремлевская диета так: когда поступление углеводов в организм резко ограничивается (а диета запрещает именно продукты с высоким содержанием углеводов), он начинает расходовать внутренние запасы энергии, которые находятся в жировых отложениях. В результате чего даже употребление неограниченного количества мяса не тормозит процесс похудения.

Следует избегать: сладких, мучных, картофельных блюд, хлеба, риса и, конечно, сахара. В первые 2 недели воздерживаться от овощей, фруктов, соков (не томатного).

Самое главное правило – ничего не подслащивать, даже один кусочек сахара будет равен дневному рациону.

Можно есть мясо, рыбу, сыр, яйца, овощи с малым количеством углеводов. Есть можно сколько угодно, но необходимо знать меру. Колбасу, сосиски, сардельки нужно есть с осторожностью.

Понедельник

Завтрак: сыр – 100 г, глазунья из 2 яиц с ветчиной, кофе или чай без сахара.

Обед: салат овощной с шампиньонами – 150 г, сельдереевый суп – 250 г, бифштекс, чай без сахара.

Полдник: грецкие орех – 50 г.

Ужин: помидор средний, курица отварная – 200 г.

Вторник

Завтрак: творог – 150 г, 2 вареных яйца, фаршированных грибами, чай без сахара.

Обед: салат овощной с маслом – 100 г, щи с мясом и сметаной – 250 г, шашлык – 100 г, чай, кофе без сахара.

Полдник: сыр – 200 г.

Ужин: капуста цветная отварная – 100 г, куриная грудка жареная, чай без сахара.

Среда

Завтрак: 3 сосиски отварные, баклажаны жареные – 100 г, чай без сахара.

Обед: салат из капусты с маслом – 100 г, суп из плавленых сырков с овощами – 250 г, отбивная из нежирной свинины – 100 г, кофе без сахара.

Полдник: 10 оливок черных.

Ужин: помидор средний, рыба отварная – 200 г, стакан кефира.

Четверг

Завтрак: салат из цветной капусты – 100 г, 4 сосиски отварные, чай без сахара.

Обед: салат овощной с шампиньонами – 150 г, бульон куриный – 250 г (кусочек курятины, зелень, лук репчатый), люля-кебаб из баранины – 100 г, кофе без сахара.

Полдник: сыр – 200 г.

Ужин: салат листовой – 200 г, рыба жареная – 200 г, чай без сахара.

Пятница

Завтрак: омлет из 4-х яиц с тертым сыром, чай без сахара.

Обед: салат из тертой моркови – 100 г, сельдереевый суп – 250 г, эскалоп.

Полдник: арахис 30 г.

Ужин: вино сухое красное – 200 г, сыр – 100 г, рыба отварная, 200 г, салат листовой – 200 г.

Суббота

Завтрак: сыр – 100 г, глазунья из 2 яиц с ветчиной, чай зеленый без сахара.

Обед: салат из капусты со свеклой и подсолнечным маслом – 100 г, уха – 250 г, курица жареная – 250 г.

Полдник: семечки тыквенные – 50 г.

Ужин: салат листовой – 100 г, рыба отварная – 200 г, стакан несладкого кефира.

Воскресенье

Завтрак: 4 сосиски отварные, икра кабачковая – 100 г.

Обед: салат со свежими огурцами – 100 г, солянка мясная – 250 г, курица-гриль – 200 г, гарнир – гречка, чай без сахара.

Полдник: грецкие орехи – 30 г.

Ужин: помидор средний, мясо отварное – 200 г, стакан несладкого кефира.

Диета по группе крови

Один из оптимальных вариантов снижения веса – диета по группе крови. Суть ее состоит в следующем: все продукты питания делятся на полезные, нейтральные и вредные для человеческого организма в зависимости от его группы крови. Поскольку диета, определяемая группой крови, неразрывно связана с клеточным строением конкретного организма, то одинаковые продукты для разных групп крови обеспечат одному человеку очищение организма, а другому – вред. Питание по группе крови, основано на теории, что людям необходимы для питания разные продукты, соответствующие группе крови человека.

Диета для 1 группы крови

Диета высокопротеиновая, так как эти люди мясоеды.

Подходят: мясо (кроме свинины), рыба, морепродукты, овощи и фрукты (кроме кислых), ананасы, хлеб – ржаной, в ограниченных количествах. Повысить потребление продуктов, содержащих йод – морепродукты, водоросли, зелень (салаты, шпинат, брокколи), йодированной соли, а также продуктов, стимулирующих выработку тиреоидных гормонов – редиска, редька, дайкон. Хорошо приготавливать сок из них пополам с морковью.

Ограничить: крупы, особенно овсянку, пшеницу и изделия из нее (в том числе пшеничный хлеб). Бобовые и гречу – можно в небольших количествах.

Избегать: капуста (кроме брокколи), пшеница и все изделия из нее, кукуруза и все изделия из нее, маринады, кетчуп. Убрать из рациона кукурузу, чечевицу, все виды капусты (кроме брокколи) и все изделия из овса.

Напитки:

Хорошо: зеленый чай, травяные чаи из шиповника, имбиря, мяты, кайенского перца, лакрицы, липы; сельтерская вода.

Нейтрально: пиво, вино красное и белое, чай из ромашки, женьшеня, шалфея, валерианы, листа малины.

Избегать: кофе, крепкие напитки, алоэ, зверобой, сenna, эхинацея, клубничный лист.

Диета для 2 группы крови

Диета – полное вегетарианство, так как имеет пониженную кислотность желудочного сока.

Хорошо: овощи, крупы, бобовые, фрукты (кроме резких – апельсин, мандарин, ревень, папайя, бананы, кокосы), ананасы, чеснок, лук, морковь.

Ограничить: сахар, молочные продукты (нежирный сыр, кисломолочные продукты). Лучше заменить на соевые продукты: соевое молоко, тофу – соевый творог.

Избегать: камбалу, палтус, селедку, икру, а также морепродукты, все виды острой пищи (перец всех видов, уксус, кетчуп (и вообще помидоры), кислые фрукты и ягоды, майонезы и специи); ферментированную и соленую пищу (соленая рыба, селедка, огурцы, капусту (кроме брокколи), картофель).

Напитки:

Хорошо: кофе, зеленый чай, красное вино. Соки: морковный, ананасовый, грейпфрутовый, вишневый. Вода с лимонным соком.

Избегать: апельсиновый сок, черный чай, все содовые напитки.

Диета для 3 группы крови

Диета смешанная (сбалансированная).

Хорошо: мясо (за исключением куриного, утиного), рыба, молочные продукты (лучше кисломолочные, обезжиренные), яйца (очень хорошо), крупы (кроме гречневой и пшеницы), бобовые, овощи (кроме кукурузы, помидоров, тыквы, оливок), фрукты (кроме кокосов и ревеня)

Избегать: морепродукты (моллюски, крабы, креветки), свинина и изделия из нее, куриное мясо.

Напитки:

Хорошо: зеленый чай, травяные чаи, сок клюквы, капусты, виноградный, ананасовый.

Нейтрально: апельсиновый сок, пиво, вино, кофе, черный чай.

Избегать: томатный сок, содовые напитки.

Диета для 4 группы крови

Людам с четвертой группой крови подходит умеренно-смешанная диета.

Хорошо: мясо (баранина, кролик, индейка), рыба, кроме морепродуктов, молочные продукты (молочнокислые, нежирные сыры), тофу (соевый творог), бобовые – умеренно, оливковое масло, масло тресковой печени, орехи – арахис, грецкие, крупы (кроме гречневой и кукурузы), овощи (кроме перца, черных оливок, кукурузы), фрукты (кроме резких и кислых).

Напитки:

Хорошо: кофе, зеленый чай, чай из ромашки, женьшеня, имбиря, шиповника, эхинацеи, боярышника, черноплодной рябины.

Нейтрально: пиво, вина, чай из мяты, валерианы, малины.

Избегать: алоэ, сенна, липа и чай из них.

Геркулесовая диета

Геркулес – полезный продукт. Он очищает сосуды, лечит желудочные заболевания, снижает уровень плохого холестерина в крови. Геркулес содержат калий, кальций, натрий, магний, фосфор, железо, цинк, витамины В1, В2, РР, Е. Три четверти стакана геркулесовых хлопьев покрывает всю суточную потребность в клетчатке. Геркулес содержит мало калорий. Благодаря всему этому на основе геркулеса разработана геркулесовая диета. Она способствует очищению и оздоровлению организма.

Геркулесовая диета 1

Геркулесовая диета длится 1 неделю. Всю неделю нужно питаться только геркулесом.

Рецепт: 1 стакан воды, 2 ст. ложки геркулеса. Отстоять 10 минут. На четвертый день можно добавить одно яблоко в день.

Геркулесовая диета 2

Еще один вариант диеты – геркулесовая с медом. Длительность этого варианта геркулесовой диеты – неделя. За эту неделю вы потеряете до 5 кг.

Меню:

На завтрак – полстакана геркулеса и полстакана кефира в перемешанном виде.

На обед – 3/4 стакана геркулеса и 1 ч. ложка меда.

На ужин – полстакана геркулеса, половина тертого зеленого яблока, полстакана однопроцентного кефира и пол-ложки меда.

Мясная диета

Во время мясной диеты ваш организм будет получать достаточное количество минералов и витаминов, а если совмещать данную диету с физическими упражнениями, то можно укрепить мышцы и костную систему. Белок – один из строительных элементов, необходимых организму. Оптимальная суточная норма белковых продуктов – приблизительно 500 г.

При мясной диете для похудения рекомендуется употреблять мясо любого животного. При жарке разрешается применять только оливковое масло, но жареным мясом лучше не увлекаться. Кроме того, при данной диете рацион не ограничивается мясом. Также разрешены рыба, яйца и овощи. Дозволенные напитки – чай, кофе (без сахара и молока) и минеральная вода. Овощные салаты желательно не солить и заправлять оливковым маслом или лимонным соком – отличным источником витамина С. Дневное питание должно включать в себя 5 приемов пищи с одинаковыми по размеру порциями. После 20 часов питание должно быть завершено. Пить во время еды и спустя полчаса после нее нельзя.

Запрещенные продукты при мясной диете: хлеб и любые мучные изделия, сахар, фрукты, крупы, морковь, кукуруза и картофель, молочные продукты, алкоголь и сладкие напитки.

Дольше 10 дней диету применять не рекомендуется, поскольку может привести к нарушению работы почек и желудочно-кишечного тракта.

Раздельная диета

При раздельной диете первые два дня вы должны только пить кефир. Следующие дни – чередование по дням: строго белковая и строго растительная пища. В белковый день вам разрешены молочные продукты (кроме жирных сыра и сметаны), мясо, яйца, рыба, но ничего растительного. В растительный день, соответственно, вам запрещена белковая пища, а углеводы разрешены в минимальном количестве. Нельзя есть масло, майонез, шоколад, выпечку. В целом, есть можно много, но по правилам. Хлеб можно употреблять только ржаной и не более двух кусков в день.

Пить нужно больше жидкости – до 2,5 л в день – в виде зеленого чая и простой воды.

Яблочная диета

Яблоки – очень ценный фрукт, в котором присутствуют почти все необходимые организму витамины и минеральные вещества. Яблочная диета помогает нормализовать или скорректировать нарушение обмена веществ. Лучше всего устраивать один разгрузочный день «на яблоках». Те, у кого проблемы с кишечником, просто обязаны ежедневно есть яблоки и устраивать себе яблочные дни.

Яблочная диета 1

В течение дня нужно есть только яблоки в любом количестве. Но при этом обязательно пить много жидкости.

Яблочная диета 2

За день вы должны съесть полтора килограмма свежих яблок. И вообще ничего не пить. Достаточно той жидкости, которая в яблоках.

Яблочная диета 3

Кефирно-яблочная: на 1 яблоко – 1/2 стакана кефира 5–6 раз в день.

Яблочная диета 4

Самая жесткая. 1-й день – 1 кг яблок; 2-й день – 1,5 кг яблок; 3-й день – 2 кг яблок; 4-й день – 2 кг яблок; 5-й день – 1,5 кг яблок; 6-й день – 1 кг яблок. Можно пить чай, желательно зеленый, и жевать сухарики черного хлеба.

Цветная диета

Пигментные вещества (отвечающие за окраску овощей и фруктов), витамины и минералы (которые тоже имеют свой вкус и цвет) на самом деле оказывают на организм лечебное воздействие. Все вместе они работают на улучшение здоровья. В основе цветной диеты лежит то, что по дням недели распределены разные по цвету продукты. Питаться таким образом можно хоть всю жизнь.

Понедельник – белый цвет.

Вторник – красный цвет.

Среда – зеленый цвет.

Четверг – оранжевый цвет.

Пятница – фиолетовый цвет.

Суббота – желтый цвет.

Воскресенье – разгрузочный день. **Следует учитывать, что допустимый минимум килокалорий в любой разгрузочный день – 1500, для женщин – 1800.**

Белые продукты

- повышают силу,
- способствует гармонии эмоций,
- выводит из абстинентного синдрома,
- не способствуют похудению. Красные продукты
- улучшают пищеварение,
- прибавляют силу,
- профилактируют рак,
- прочищают почки. Зеленые продукты
- улучшают зрение,
- профилактика рака молочной железы,
- очищают кожу,
- очищают организм,
- укрепляют кости.

Оранжевые продукты

- выводят токсины из организма,
- восстанавливают разрушенные клетки,
- предотвращают преждевременное старение,
- защищают от простуды.

Фиолетовые продукты

- налаживают дыхательную систему,
- упорядочивает обмен веществ,
- уменьшают головную боль,
- уменьшают зуд,
- уменьшают боль в горле,
- улучшают зрение.

Желтые продукты

- жаропонижающие,
- влияют на печень и кишечник,
- поддерживают эндокринную систему,
- действуют на нервную систему,
- придают здоровый цвет лица,
- укрепляют кожу,
- действуют против секущихся и ломких волос,
- избавляют от запоров.

Понедельник – белый цвет

Используются продукты: вареная курица, рыба светлых сортов, картофель, молоко и все молочные (сметана, сливки, кефир, йогурт, ряженка, творог, сыры), яйца (особенно белки), чеснок, редька, лук-репка, кабачок, каштаны, цветная капуста, шампиньоны, рис, макаронные изделия, гречка, кокос, банан, белое вино, орехи.

Завтрак

Закуски

Творожная масса обыкновенная

Состав: творог – 120 г, сахарный песок – 20 г, сливочное масло – 15 г, сметана – 15 г, изюм – 5 г.

Приобретенный на базаре творог протереть через сито, добавить сметану, сливочное масло, чуть-чуть соли, сахарный песок, тщательно перемешать, поместить в форму, обложенную мокрой салфеткой, и поместить под пресс. Оставить на сутки в холодном месте. При желании в массу можно добавить изюм, цукаты, ванилин.

Яйца, фаршированные грибами по-русски

Состав: яйца – 6 шт., отварные белые грибы – 150 г, куриная грудка – 75 г, растительное масло – 45 г, майонез – 60 г, зелень, сметана, соль, перец.

Сваренные вкрутую яйца разрезать пополам. Желтки удалить. Отваренные грибы нарезать соломкой и обжарить в масле, потом добавить сметану, все вместе прожарить, а затем охладить. Подготовленные грибы смешать с вареной куриной грудкой, нарезанной мелкой соломкой, посолить, поперчить и заправить майонезом. Подготовленную массу выложить в белки, украсить зеленью.

Яйца в раковинах

Состав: яйца – 5–6 шт., жир – 20 г, швейцарский сыр – 30 г, масло – 20 г, соль, толченые сухари – 10–20 г, нарубленная зелень петрушки – 1 ст. ложка.

Раковины смазать жиром, в каждую выпустить по одному яйцу, посолить, посыпать натертым сыром, поставить в горячий духовой шкаф. Когда яйца свернутся, вынуть раковины из духового шкафа, посыпать сверху подрумяненными на топленом масле толчеными сухарями. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Подавать как горячую закуску на круглом блюде.

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.