



Любите свой вес, не боритесь с ним, и снижайте, не спеша!
На страницах <http://vladblog.info> Вы узнаете 'Как это можно осуществить'

Безупречная диета

Маргариты Королевой



Если на карту жизни поставлены твоя красота и здоровье, то диета Маргариты Королевой – может быть и твоим отличным выбором. Важный аспект диеты – *питание по часам*.

Соблюдать необходимый ритм приемов пищи в течение рабочего дня, тебе поможет еда в баночках-контейнерах, приготовленная с вечера. Предлагаемая диета – **базовая**, допускаются внесение изменений в меню. Можно заменить неподходящее по вкусовым качествам блюдо или имеющиеся в его составе продукты питания.

Главное – соблюсти основные правила подбора блюд.

Понедельник

9:00 Йогурт без наполнителей со сроком реализации не более 10 дней.

11:00 Грейпфрут среднего размера.

13:00 Отваренная курица без кожи. Салат: белокочанная капуста, зелень по вкусу и не более 2 ст. ложек нерафинированного масла на выбор.

16:00 Один стакан овощного свежавыжатого сока на выбор.

18:00 Овощное блюдо: отварить на тихом огне порезанные овощи на выбор, чуть прикрыв их водой.

Вторник

9:00 Диетический творог с жирностью не выше 1,5% с 1 ст. ложкой изюма или 5-6 черносливинами.

11:00 Пара средних морковок.

13:00 Нежирная отварная рыба на выбор – пикша, окунь, минтай, хек или треска с заправкой из лимонного сока, нерафинированного масла и зелени. Запеченный в духовке небольшой кабачок.

16:00 Одно яблоко.

18:00 Отваренная цветная капуста и зелень.

Среда

9:00 Легкий омлет на одном яйце (можно два) и зелень.

11:00 Один стакан свежих или свежемороженых ягод на выбор.

13:00 Жирная отварная рыба на выбор – лосось, форель, горбуша или тунец с заправкой из лимонного сока, нерафинированного масла и зелени. Листовой или кочанный салат.

16:00 Один стакан кефира жирностью не выше 1%.

18:00 Небольшой кабачок, запеченный в духовке.

Четверг

9:00 Замочить с вечера рис, утром отварить до готовности, смешать с порубленным сельдереем, сладким перцем, зеленью и заправить нерафинированным маслом.

11:00 Сладкий перец или стакан сока из овощей.

13:00 Паровое или отварное мясо, паровая цветная капуста и зелень.

16:00 Грейпфрут среднего размера.

18:00 Тушеные овощи на выбор.

Пятница

9:00 Овсяная каша с добавлением измельченного яблока, трех штук чернослива или кураги и чайной ложки меда, сухофрукты можно заменить парой грецких орехов.

11:00 Один стакан овощного свежавыжатого сока на выбор.

13:00 Паровая нежирная рыба с заправкой из лимонного сока, нерафинированного масла и зелени. Запеченный в духовке небольшой кабачок.

16:00 10-15 штук миндальных орешков без соли.

18:00 Небольшой кабачок, запеченный в духовке и зелень.

Суббота

9:00 С вечера замочить гречку, утром слегка проварить, добавить заправку из пассированных на воде лука и моркови и 1 ст. ложки нерафинированного масла. Овощи можно заменить на киви и пару черносливин.

11:00 Свежий огурчик и зелень.

13:00 Отваренная курица без кожи и листовой салат, приправленный нерафинированным маслом.

16:00 5-6 сухофруктов на выбор.

18:00 Нежирная отварная рыба на выбор и салат: белокочанная капуста, зелень по вкусу и не более 2 ст. ложек нерафинированного масла.

Воскресенье

9:00 Яйцо вкрутую и овощное рагу по желанию.

11:00 Один стакан фруктового свежевыжатого сока на выбор.

13:00 Мясо или птица, запеченные в духовке, цветная капуста и зелень.

16:00 Один стакан кефира жирностью не выше 1%.

18:00 Отварить картофель в мундире и почистить. Помидор или огурец, зелень по вкусу и не более 2 ст. ложек нерафинированного масла.

После 19 часов есть нельзя, поскольку идет замедление обмена веществ. Обязательно в день выпивать не менее 1,5...2,0 литров питьевой воды. Разнообразное меню поможет преодолеть все трудности диеты и получить отличный результат снижения веса, стройность и завидную фигурку.



Источник: Блог Владимира Иванченко

«Любите свой вес, не боритесь с ним, и снижайте, не спеша!»

<http://vladblog.info>