



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

## **Овощная диета – способ сбросить до 7 кг**



С появлением огромного количества продуктов овощеводства весеннее время является идеальным периодом, для того чтобы овощная диета поправила состояние вашего здоровья. Всего **14** дней потребуется для того, чтобы снабдить ваш организм огромным числом витаминов и полезных микроэлементов и сжечь нежелательные сантиметры в проблемных зонах. Полезность данного способа борьбы с лишними килограммами не вызывает сомнений.

Практически нулевая калорийность ежедневного рациона, с большим количеством углеводов и клетчатки дает быстрые результаты. Вы не будете ощущать голод, поскольку количество приемов пищи составляет **5** раз.

Овощная диета не может продолжаться более двух недель. Однако вводить в ежедневный рацион большое число полезных продуктов вам никто не запрещает и по окончании этого гастрономического воздержания.

Лучше и полезнее всего употреблять в пищу не подвергшиеся термической обработке продукты овощеводства. Из-за большого объема трудно усваиваемой клетчатки поедать просто сырую морковь небезопасно. Намного лучше сделать салат из мелко рубленого или натертого плода и заправить его ложкой нежирной сметаны или оливковым маслом. Только в таком виде употреблять приготовленное сырое блюдо безопасно для здоровья желудочно-кишечного тракта.

Овощная диета предполагает включение в ежедневное меню следующих плодов. Морковь, капуста, картофель, цветная капуста, огурцы, помидоры, кабачки, тыква, сладкий перец, баклажаны. Это далеко не полный перечень того, что можно есть. Периодически необходимо разбавлять рацион нежирным

творогом, небольшим кусочком постной отварной говядины и кефиром с низким содержанием жира.

Поскольку приемов еды в течение дня будет целых **5** штук, каждая порция не должна превышать двухсотграммового стакана. На завтрак овощная диета предполагает употребление порции натертой моркови, в которую можно бросить ложку сметаны и немного овсяных хлопьев.

Примерно за два часа до обеда вы можете съесть один огурец среднего размера. Собственно на обед вы должны употребить приготовленный суп из свеклы или кислой капусты. Вместо супа можно съесть две запеченные в духовом шкафу картофелины. В качестве гарнира можете использовать капустный салат.

По прошествии трех часов после последнего приема пищи, надо съесть порезанный болгарский перец с небольшим включением творога. Ужинать надо за три часа до сна. Основным при этом должен быть греческий салат (только не соленый).

Термическая обработка блюд может быть только трех видов. Приготовление на пару, варение и тушение. Ни в коем случае нельзя жарить купленные корнеплоды на сковороде. В противном случае вы получите не только бесполезное, но даже вредное для здоровья блюдо. При обжарке на стенках ваших сосудов будет оседать вредный холестерин.



Источник: Блог Владимира Иванченко

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

<http://vladblog.info>