

Диета из трех продуктов: овсянка + яблоки + творог



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/dieta-iz-treh-produktov-ovsyanka-yabloki-tvorog/>

Как похудеть с пользой для организма? Наверняка вас не раз посещал этот вопрос. Предлагаемая вам диета трех продуктов совмещает в себе пользу овсянки, яблок и творога, поэтому просто не может нанести вреда. Эффективность же этой методики не подлежит сомнению.

Коротко о пользе продуктов диеты

Овсянка – источник клетчатки, сложных углеводов, полезных минералов и витаминов. Пищевые волокна нормализуют деятельность кишечника и избавляют от чувства голода.

Творог – это кладезь легкоусвояемых белков и необходимых организму жирных кислот.

Благодаря тому, что белковая пища требует расхода энергии на свое переваривание, создается дополнительный стимул для похудения. Поскольку протеины являются главным строительным элементом тканей мышц, даже низкая калорийность рациона при наличии в нем творага не приводит к возникновению дряблости тела.

Яблоки насыщают организм витаминами и минералами. Благодаря наличию клетчатки и пектинов, этот полезный продукт нормализует деятельность кишечника и выводит из организма холестерин. Ежедневно употребляя яблоки можно стабилизировать уровень сахара в крови и нормализовать обмен веществ.

Рацион диеты на трех продуктах

Завтрак: порция постной овсяной каши, а также пара яблок

Обед: порция постной овсяной каши с добавлением 1 ч.л. натурального меда, а также нежирный творог – 100 г и яблоки – 3 шт.

Ужин: яблоки – 3 шт. и нежирный творог – 100 г

На протяжении всей диеты можно пить травяные настои, любые чаи и негазированную воду. Каждый третий день допустимо добавлять в дневной рацион 300 г зеленых овощей (желательно в полдник, но не в ужин).

Результативность и длительность диеты трех продуктов

Длительность диеты трех продуктов – 7-10 дней. Повторить ее можно как минимум через месяц. Потеря веса составляет 0.5-1.5 кг в день (результат зависит от изначального веса и от сроков похудения – чем дольше сидишь на диете, тем медленнее уходит вес).

Усовершенствованный вариант диеты

Диетологи признают, что меню этой диеты содержит все необходимые элементы, однако рекомендуют добавить к жидкому рациону нежирное молоко или любой кисломолочный напиток. Это лишь увеличит пользу диеты, практически никак не повлияв на результат.

Диета трех продуктов известна уже давно – она позволяет худеть, не переводя организм в режим экономии. Вес уходит стабильно, да и удержать результат не так уж сложно – достаточно питаться сбалансировано и рационально. Желаем вам удачи!