

# Экспресс-диета как сбросить 3 кг за 7 дней



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/ekspress-dieta-kak-sbrosit-3-kg-za-7-dnej/>

День первый: белый

В этот день нужно есть продукты белого цвета: кефир, белокочанную капусту, обезжиренный творог, молоко. Некоторые продукты белого цвета содержат много углеводов, с ними нужно быть особенно осторожным и не переедать.

День второй: желтый

Меню должно состоять из яичных желтков, кукурузы, сыра, мёда, кабачков. Желтые продукты содержат большое количество витамина С. Он активизирует работу эндокринных желез, а также является сильным антиоксидантом.

День третий: красный

На третий день продукты на твоём столе должны быть красного цвета. Можно есть отварную говядину, свеклу, помидоры, красную смородину, красный перец, малину. Красные фрукты и овощи содержат пигментные вещества антоцианы. Эти пигменты

являются антиоксидантами, которые способствуют обновлению клеток и омоложению кожи.

#### День четвертый: фиолетовый

Как ты уже догадался, продукты в этот день нужно есть фиолетовые. Это баклажаны, синий виноград, фиолетовый базилик, сливы, черная смородина и ежевика.

#### День пятый: зеленый

Запасись зелеными продуктами: яблоками, брокколи, листьями салата, огурцами, киви, брюссельской капустой, щавелем, шпинатом. В зеленых овощах содержится большое количество калия и магния, что немаловажно для сердечно-сосудистой системы.

#### День шестой: оранжевый

На твоём столе должны быть продукты оранжевого цвета: морковь, тыква, апельсины, мандарины, красная рыба, абрикосы, персики, хурма. Продукты этого цвета содержат каротин, который благотворно влияет на состояние кожи и волос.

#### День седьмой: прозрачный

Это день отдыха и разгрузки: можно пить только воду.

Во время такого сбалансированного питания разгружается печень, отдыхает желудок, приходит в норму уровень сахара в крови.

К сожалению, эта диета противопоказана людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, хроническими заболеваниями печени или почек.