

Кефирные диеты - 5 варианта для тебя



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/kefirnye-diety-5-varianta-dlya-tebya/>

1. Трехдневная кефирная диета

Ежедневно необходимо выпивать 1,5 л кефира, разделив его на 5 приемов. Такая диета позволит вам избавиться от 3-4 кг.

2. Пятидневная кефирная диета

Ее сложность в том, что нужно есть строго в указанное время, но это даст вам в результате минус 5 кг.

7:00 чай без сахара.

9:00 салат из двух средних морковок с растительным маслом.

11:00 200 г отварной говядины или белого мяса курицы.

13:00 яблоко.

15:00 яйцо.
17:00 яблоко.
19:00 10 шт. чернослива.
21:00 стакан кефира.

3. Недельная кефирная диета

Этот рацион питания является очень строгим: никаких соли и сахара. Распределите указанные продукты на 5 приемов. Такая диета даст возможность сбросить до 7 кг.

Первый день 1,5 л кефира и 5 отваренных картофелин.
Второй день 1,5 л кефира и 100 г отварного куриного мяса.
Третий день 1,5 л кефира и 100 г отварного постного мяса (телятина, курятина).
Четвертый день 1,5 л кефира и 100 г отварной нежирной рыбы.
Пятый день 1,5 л кефира, фрукты и овощи.
Шестой день 1,5-2 л кефира.
Седьмой день 2 л негазированной минеральной воды.

4. Девятидневная кефирная диета

За это время можно избавиться от 9 кг лишнего веса. Сидя на диете, необходимо принимать поливитамины.

Первые три дня – по 1,5 л обезжиренного кефира.
Следующие три дня – по 1,5 кг свежих яблок.
Последние три дня – по 1,5 л обезжиренного кефира.

5. Трехнедельная кефирная диета

Во время этой диеты специалисты не расписывают меню и время приема пищи, нужно самой составлять примерный рацион питания. Главное – исключить мучное, сладкое, соленое, острое, жирное и алкоголь. Мясо и рыба должны быть постными, кефир и творог – обезжиренными, фрукты и овощи – не содержать крахмала. Пищу делите на пять приемов и ешьте в одно и то же время, жидкости в день нужно употреблять около 2 л – 1 л кефира и 1 л воды или зеленого чая. Обязательно принимайте поливитамины. За три недели на этой диете можно сбросить около 10 кг лишнего веса.