

Программа «21»



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/programma-21/>

Меню:

ПОЛНОСТЬЮ ИСКЛЮЧАЕМ: сладости, соки из пакетов, белый хлеб, жирная пища, любой алкоголь.

Выбираете одно блюдо из предложенных.

7.00 -7.30 1-й завтрак - запаренная овсяная каша с тертым яблоком, корицей и медом, легкий омлет с зеленью, 2 сырника с йогуртовым соусом, творог со сметаной, гречневая каша с 1 помидором.

9.00- 9.30 2-й завтрак - любой 1 фрукт, йогурт без добавок, 2 яйца, овощной сок.

11.00-12.00 - время перекусить - запеченное яблоко с творогом, стакан кефира, фруктовый салат, сезонные ягоды.

13.30-14.30 - обед- овощной суп, крем суп из цукини, вегетарианский борщ, овощное рагу

плюс курица, салат моцарела с помидорами, любое нежирное мясо с овощами.

16.00-16.30 - время перекусить- дольки зеленого яблока, полоски огурца, зелень, дольки грейпфрута, фруктовый салат, горсть миндальных орехов.

18.00-18.45 ужин - отварные кольца кальмаров, курица, индейка, рыба, мидии, креветки, салаты, овощи, винегрет, рагу.

В день выпиваем минимум 1,5 литра чистой воды. Кофе можно не больше одной чашки в день, но отдаем предпочтение чаю.

Наш путь - изменение образа жизни и рациона питания.