



Татьяна Владимировна Лагутина
Блюда для разгрузочных
дней. Ешь и не полней!

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=593775

Блюда для разгрузочных дней. Ешь и не полней!: РИПОЛ классик; М.: 2011

ISBN 978-5-386-02674-5

Аннотация

Вы хотели бы заняться своим здоровьем или постройнеть к лету, но изнурительные диеты не для вас? Тогда вам помогут разгрузочные дни – замечательное средство, которое позволяет очистить и оздоровить организм, не отказываясь от привычного рациона, а вкусные и легкие блюда окончательно привьют вам вкус к здоровому питанию.

Данное издание выходит также под названием «33 разгрузочных дня. Худеем с пользой быстро и легко!».

Содержание

Что такое разгрузочные дни и для чего они нужны	5
Миф о разгрузочных днях	6
Кому противопоказаны разгрузочные дни	7
Виды разгрузочных дней	8
Углеводные разгрузочные дни	9
Жировые разгрузочные дни	10
Белковые разгрузочные дни	11
Комбинированные разгрузочные дни	12
Правила проведения разгрузочного дня	13
Правила проведения разгрузочной недели	15
Овощная разгрузочная неделя	16
Контрастная разгрузочная неделя	17
Варианты разгрузочных дней	19
Молочный разгрузочный день	19
Кефирный разгрузочный день	20
Творожный разгрузочный день	21
Рыбный разгрузочный день	23
Яблочный разгрузочный день	25
Арбузный разгрузочный день	27
Картофельный разгрузочный день	28
Морковный разгрузочный день	29
Огуречный разгрузочный день	30
Фруктово-овощной разгрузочный день	31
Грушево-овощной разгрузочный день	32
Морковно-яблочный разгрузочный день	32
Цитрусово-овощной разгрузочный день	32
Овсяный разгрузочный день	33
Рисовый разгрузочный день	34
Комбинированный разгрузочный день	35
Рисово-компотный разгрузочный день	35
Яблочно-рисовый разгрузочный день	35
Кабачково-капустно-яичный разгрузочный день	35
Морковно-капустно-яичный разгрузочный день	35
Морковно-свекольно-яичный разгрузочный день	36
Морковно-капустно-огуречно-яичный разгрузочный день	36
Морковно-творожно-яичный разгрузочный день	36
Капустно-свекольно-яблочный разгрузочный день	36
Яблочно-капустно-яичный день	36
Разгрузочный день на морепродуктах, овощах и грибах	37
Огуречно-молочный разгрузочный день	37
Творожно-яблочный разгрузочный день	37
Фруктово-йогуртовый разгрузочный день.	37
Творожно-ягодный разгрузочный день	37
Кефирно-яблочный разгрузочный день	37
Легкие блюда для разгрузочных дней	38
Творожная масса для бутербродов с сыром	38

Творожная масса для бутербродов с сардинами	39
Творожная масса для бутербродов с зеленью	40
Бутерброды с творогом и сыром	41
Бутерброды с салатом из ветчины	42
Бутерброд из бублика с малиной	43
Бутерброды из помидоров с сыром	44
Овощные бутерброды с творогом	45
Жареный козий сыр с икрой	46
Шпинат с творогом и сметаной	47
Фаршированные баклажаны с чесноком	48
Помидоры, фаршированные грибами	49
Помидоры, фаршированные гречневой кашей	50
Огурцы, фаршированные шампиньонами	51
Яблоки, фаршированные курицей	52
Конец ознакомительного фрагмента.	53

Блюда для разгрузочных дней. Ешь и не полней!

Что такое разгрузочные дни и для чего они нужны

Разгрузочные дни – это быстрая и эффективная диета, которая одновременно решает три задачи. Во-первых, позволить организму отдохнуть от огромного количества лишней пищи, которую мы ежедневно заставляем его переваривать. Во-вторых, дать ему возможность освободиться от шлаков и токсинов. В-третьих, облегчить переход от бессистемного поедания продуктов к рациональному питанию.

Принцип разгрузочных дней прост: энергетическая масса питания снижается с привычных 2000—3000 ккал до 700—1000 ккал. В результате этого сразу же включается резервный механизм – недостающая энергия начинает восполняться на счет накопившихся в организме жиров. А поскольку ограничения в питании не выходят за рамки 24—36 часов, то организму не наносится никакого вреда.

В разгрузочные дни не только кишечник работает в щадящем режиме, но во всем организме происходят благоприятные процессы, направленные на его оздоровление: активизируется обмен веществ, нормализуется кислотно-щелочной баланс, разгружается сердечно-сосудистая система.

Эффективность разгрузочного дня напрямую зависит от количества поглощаемых калорий. Рекомендованное их количество в разгрузочный день составляет от 700 до 1000 ккал. Причем основной объем энергии должен поступать за счет углеводов – 55 %. На долю белков приходится 25 % и почти столько же – 20 % – на долю жиров.

Оптимальное количество разгрузочных дней – максимум 2 дня. В противном случае эффект может быть прямо противоположным. Дело в том, что ограничение в питании, длящееся более 48 часов, замедляет метаболизм, то есть организм перестраивается на экономный режим и перестает расходовать жир.

Самую большую пользу разгрузочные дни приносят на 3-й день после обильного застолья, поскольку, как выяснилось, именно в этот период жир откладывается в «жировые депо».

Если вы решите регулярно проводить разгрузочные дни, помните, что правильно питаться надо не только в эти дни, но и после них. Есть надо часто, но мало, отдавая предпочтение овощам, фруктам, нежирным молочным продуктам, рыбе и мясу.

Миф о разгрузочных днях

Самый популярный миф о разгрузочном дне: сегодня едим все, что хотим, и много, а завтра устроим разгрузочный день, и не будет никаких лишних килограммов.

Запомните: за один день, даже очень голодный, нельзя избавиться от того лишнего веса, который вы «наели» за неделю.

Суть разгрузочного дня заключается в его названии, то есть вы даете организму отдых, разгружаете его:

в течение дня едите легкоусвояемые продукты (яблоки, огурцы и др.), пьете кефир или простоквашу. Ваш организм при этом работает вполсилы, затрачивая гораздо меньше энергии, чем при переваривании, например, жирного мясного блюда. Поэтому было бы большим заблуждением надеяться, что с помощью разгрузочных дней можно очень сильно похудеть или вылечить от ожирения.

С помощью разгрузочного дня можно лишь быстро нормализовать свой вес после обильной праздничной трапезы. Вы хорошо поели и в результате поправились на 400—500 г?

После разгрузочного дня вы избавитесь от этих лишних граммов, а стрелка ваших весов вернется на привычную отметку.

Кому противопоказаны разгрузочные дни

Разгрузочные дни однозначно противопоказаны беременным и кормящим женщинам, а также в период обострения хронических заболеваний.

Кроме того, при выборе разгрузочной методики необходимо учитывать индивидуальные противопоказания. Некоторые люди в силу особенностей своей физиологии не переносят молоко. Другие страдают хроническими заболеваниями печени, желчного пузыря или сахарным диабетом, поэтому сметанные или сладкие разгрузочные дни не для них.

Даже если накануне намеченной «разгрузки» вы почувствовали себя некомфортно, это мероприятие лучше перенести на более поздний период, когда ваше состояние нормализуется.

Самыми рьяными сторонниками разгрузочных дней, безусловно, являются женщины. У многих из них, конечно же, возникает вопрос: можно ли разгружаться в критические дни. Можно, но только если вы переносите их легко и без болей.

Виды разгрузочных дней

По составу питательных веществ разгрузочные дни делятся на:

- углеводные (овощные, фруктовые, ягодные, рисовые, гречневые);
- жировые (сметанные, сливочные);
- белковые (мясные, рыбные, творожные, кефирные);
- комбинированные.

При выборе разгрузочного дня общих рекомендаций нет. Здесь каждый решает за себя. Главное – вы должны определиться с целью: стабилизировать вес, избавиться от лишних килограммов, решить проблему со здоровьем и т. д. При этом следует учитывать время года, ваши вкусовые пристрастия и то, как вы переносите голод.

Если вы никогда не сидели на диетах и впервые решили попробовать на себе эффективность разгрузочных дней, лучше всего начать с так называемых сытых дней: мясных, творожных или сметанных. Их калорийность составляет 900–1200 ккал. Они легко переносятся организмом, но по эффективности не уступают всем остальным. Летом можно начинать и с некоторых фруктовых или овощных дней: из-за большого количества съеденных овощей или фруктов (1,5–2 кг) чувство голода возникает редко.

Закрепив успех на сытых днях, можно переходить на голодные монодни, в течение которых есть можно только один какой-нибудь продукт: яблоки, арбузы, огурцы, кефир, рис и т. д. Калорийность таких дней не превышает 900 ккал, поэтому их рекомендуется проводить не чаще 1 раза в неделю, а лучше всего на следующий день после праздника.

Если вы хорошо переносите голод, для усиления эффекта можно проводить сдвоенные разгрузочные дни. В этом случае сначала должен идти мясной день, а затем сметанный или овощной.

Углеводные разгрузочные дни

Для углеводных разгрузочных дней лучше всего выбирать продукты, отличающиеся большим содержанием растительной клетчатки, витаминов и минеральных веществ: кислые яблоки, свежие огурцы, арбузы, помидоры, сливу, вишню, смородину и другие овощи и фрукты. Само собой разумеется, что употребление белков и жиров при этом надо свести к минимуму.

Объем выбранных продуктов должен составлять примерно 1,5 кг. Их надо разделить на 5 порций и принимать в течение дня через равные промежутки времени.

Если речь не идет о крупах (рисовой и гречневой), дополнительной жидкости при проведении углеводных дней обычно не требуется, так как в овощах и фруктах содержится достаточное количество воды.

Одним из вариантов углеводных разгрузочных дней являются «сырые» дни, которые рекомендуются в качестве очистительных для вывода из организма скопившихся шлаков и токсинов. В эти дни можно есть всевозможные салаты из сырых овощей (морковь, свекла, капуста, зелень), заправляя их лимонным соком и чайной ложкой растительного масла (лучше взять оливковое или подсолнечное нерафинированное).

Жировые разгрузочные дни

При отсутствии заболеваний органов пищеварения (холецистита, колита, гастрита, гепатита) можно проводить жировые дни. Они активизируют работу ферментов, расщепляющих жиры, препятствуют превращению углеводов в жиры и дают отдохнуть той части поджелудочной железы, которая отвечает за выработку инсулина.

В жировые дни рекомендуется съедать 500—600 г 20 %-ной сметаны или сливок, разделив на 5 приемов, и 2 раза в день выпивать по стакану отвара плодов шиповника или черного кофе без сахара.

Белковые разгрузочные дни

Белковые разгрузочные дни рекомендуются прежде всего тем, кто хочет стабилизировать свой вес: они улучшают обмен веществ и повышают активность ферментов, разрушающих жиры. В эти дни можно есть нежирное мясо и рыбу, птицу и продукты, богатые растительным белком (например, фасоль), а также пить много жидкости (до 2–2,5 л). Для разнообразия к перечисленным продуктам можно добавить небольшое количество свежих овощей (помидоров, огурцов, пекинской капусты) и зелени. При этом важно соблюдать одно правило: овощи надо есть свежими, без соусов и подливок, желательно без соли.

Очень эффективны разгрузочные дни на мясе. В течение мясного дня надо съесть 450 г отварного нежирного мяса, разделив его на 5 приемов. Кроме того, 3 раза в день рекомендуется выпить по стакану кофе с молоком без сахара (можно с сорбитом или ксилитом) и по 2 стакана отвара плодов шиповника.

Примерный рацион.

Пищу следует принимать каждые 4 часа.

Завтрак.

Копченая телятина – 100 г, белковый коктейль (можно купить в аптеке или в магазине спортивного питания) – 1 порция, растительное масло – 1 ст. л., черный кофе без сахара.

Обед.

Отварная говядина с салатом из помидоров и зелени – 150—200 г, минеральная вода – 1 стакан, зеленый чай – 1 стакан.

Полдник.

Куриная грудка без кожи с салатом из пекинской капусты – 150—200 г, минеральная вода – 1 стакан, желчегонный чай – 1 стакан.

Ужин.

Фасоль в томате – 200 г, томатный сок – 1 стакан.

Комбинированные разгрузочные дни

Из названия видно, что в комбинированный разгрузочный день рекомендуется есть различные продукты при условии, что их химический состав близок. Например, в рисово-яблочный день надо съесть 3 порции рисовой каши, сваренной на молоке, и примерно 1 кг сырых или запеченных яблок, а при творожно-кефирном дне – 3 порции творога (или творожников) по 150 г и 3 стакана кефира или простокваши.

Правила проведения разгрузочного дня

Чтобы разгрузочный день привел к желаемому результату, а вы достигли намеченной цели, необходимо проводить его по всем правилам. На первый взгляд они довольно просты, однако успех придет только в результате их неукоснительного исполнения.

Разгрузочные дни рекомендуется проводить 1–2 раза в неделю (но не более!) или 1 раз в 2 недели.

Всякий раз, когда вы ограничиваете себя в питании, организм испытывает стресс. То же самое происходит и в разгрузочные дни, хотя мы говорим, что ничего, кроме пользы, они нашему организму не приносят. Для того чтобы этого не произошло, разгрузочные дни надо проводить не бессистемно, а выбрать для них определенный день.

Традиционно принято начинать новое дело с понедельника. Так пусть это будет понедельник. Закончились выходные, начинается трудовая неделя, вам надо настроиться на трудовой ритм. Поэтому желудок перегружать не стоит, ограничьте себя овощами или фруктами, хотя комбинированный разгрузочный день тоже подойдет.

Передышку организму можно дать и в середине рабочей недели – в среду. Кстати, диетологи рекомендуют именно этот вариант при разгрузочных днях, проводимых 1 раз в неделю. Многие предпочитают выбрать пятницу, поскольку после разгрузочного дня отдыхать приятнее. А некоторые полагают, что идеальный день для разгрузки – это суббота. Его можно провести дома, а впереди будет еще один выходной.

Таким образом, вы сами выбираете тот день, который вам больше по душе. Если же вновь обратиться к диетологам, то про среду мы уже сказали, а вот при 2 разгрузочных днях в неделю они настоятельно рекомендуют вторник и пятницу. Причем двухразовые разгрузочные дни надо обязательно чередовать. Например, во вторник – рыба, в пятницу – овощи. На следующей неделе: во вторник – молоко, в пятницу – фрукты и т. д.

Не планируйте разгрузочные дни накануне праздников или семейных торжеств, когда без обильного застолья не обойтись. В противном случае ваш организм даст сбой, и ничего, кроме расстройства желудка, вы в такой день не получите.

Планируя разгрузочный день, старайтесь ничего не менять в привычном ритме своей жизни. Единственное, о чем не стоит забывать в этот день: физические и умственные нагрузки разгрузочного дня должны быть менее интенсивными, чем обычно.

Физические нагрузки (бассейн, сауна, массаж), безусловно, помогают очищению организма от шлаков, но и они должны проходить в щадящем режиме – не стоит изматывать организм и пытаться добиться всего за один день. А чтобы отвлечься от чувства голода, можно заняться чем-нибудь интересным и увлекательным: выбраться на природу, встретиться с любимой подругой, почитать захватывающий детектив и т. д.

Чтобы получить от разгрузочного дня максимальную пользу, к нему надо готовиться заранее. Накануне желательно отказаться от ужина и очистить кишечник, приняв легкое слабительное или поставив клизму. Если ваш кишечник работает плохо, в дополнение к сказанному выше в течение 3 дней, предшествующих разгрузочному, добавьте в свой рацион продукты, богатые клетчаткой.

О количестве и качестве пищи, необходимой для 1 разгрузочного дня, говорить можно лишь приблизительно. Это зависит от массы тела и энергозатрат в этот день. Однако общие рекомендации, тем не менее, таковы:

- пища должна быть объемной, но низкокалорийной;
- общая калорийность съеденных блюд должна составлять 700–1000 ккал;
- овощей должно быть не более 1,5–2 кг, а белковых продуктов – не более 400–700 г.

Любой разгрузочный день сопровождается чувством голода. Справиться с ним помогает дробное питание. Все продукты должны быть распределены на 5–6 порций, которые надо съедать через каждые 3–4 часа.

По возможности пищу в разгрузочные дни надо употреблять без соли и сахара. При необходимости вместо них можно использовать лимонный сок или какой-нибудь другой заменитель.

Жидкости в разгрузочный день необходимо выпивать много – не менее 2–2,5 л. Это может быть простая или негазированная слабоминерализованная вода. Зеленый чай способствует выведению из организма шлаков, а отвар плодов шиповника и травяные чаи содержат большой запас витаминов.

Ограничивая себя в питании, мы провоцируем застой желчи в печени. Чтобы этого не произошло, утром натощак рекомендуется принять 1 ст. л. растительного масла, а в рацион разгрузочного дня вместо чая 1–2 раза добавить настой желчегонного сбора трав.

Кроме того, утром очень хорошо выпить лимонно-медовый напиток, приготовленный накануне из 1 стакана воды, 1 ч. л. меда и 2 кружочков лимона. Принятый на голодный желудок, он запускает обменные процессы в организме.

Рацион разгрузочного дня должен соблюдаться строго и неукоснительно. Если вы выбрали для себя огуречный день, то все другие продукты для вас в этот день находятся под строжайшим запретом.

В разгрузочный день нельзя допускать, чтобы вас мучило сильное чувство голода, иначе переедания на следующий день не избежать. Если вам очень хочется есть, выпейте стакан нежирного кефира или йогурта.

Какой бы разгрузочный день вы ни выбрали, не забывайте в этот день принимать витамины.

Хотя разгрузочный день и рекомендуется проводить дома, пищу лучше всего принимать отдельно от других членов семьи. Так легче избежать соблазна и не съесть лишнего.

Во время разгрузочных дней важно следить за тем, чтобы у вас был полноценный здоровый сон, продолжительность которого должна составлять не менее 9–10 часов.

И последнее: если во время разгрузочного дня вы почувствовали себя плохо, немедленно выпейте стакан сладкого чая и откажитесь от разгрузки.

Правила проведения разгрузочной недели

Если вы хотите похудеть и уже успели привыкнуть к разгрузочным дням, следующий этап – это разгрузочная неделя. Существует множество ее вариантов. Приведем несколько примеров.

Овощная разгрузочная неделя

В течение этой недели можно есть сырые и вареные овощи, а также рис. Чувство голода при этом не возникает, потому что ограничений в употреблении овощей нет.

К овощам и зелени, которые рекомендуется есть в овощную разгрузочную неделю, относятся: краснокочанная, белокочанная, цветная и брюссельская капуста, брокколи, брюква, водяной кресс (жеруха), молодой горох, кабачки, кресс-салат, репчатый и зеленый лук, морковь, огурец, пастернак, сладкий перец, редис, листовой салат (любой, но лучше красного цвета), салат-латук, свекла, сельдерей, спаржа, стручковая фасоль, тыква, фенхель, цикорий, чеснок.

Кроме употребления овощей в натуральном виде, можно пить горячий овощной бульон, который продается в порошке в магазинах здорового питания, и овощные соки. В холодную погоду их рекомендуется слегка подогреть.

На завтрак, полдник и между основными приемами пищи можно есть свежие фрукты. Их количество тоже неограниченно.

Кроме того, в неограниченном количестве можно пить воду и травяной чай. Их можно пить до или после еды, но ни в коем случае во время приема пищи. А вот натошак лучше всего выпивать стакан воды со свежесжатым лимонным соком.

Правильный обед в разгрузочную неделю должен состоять из сырых овощей и салата. Их количество зависит от вашего аппетита: из-за стола вы должны выйти с ощущением полной сытости.

Заправить салат можно оливковым или подсолнечным маслом первого холодного отжима, а также свежесжатым лимонным соком или яблочным уксусом. Лучшее украшение для салата – любая зелень, которая придется вам по вкусу, и рубленый чеснок. Любителям экзотики можно посоветовать посыпать салат целыми или рублеными семенами подсолнуха, тыквы или кунжута.

Замечательной добавкой к овощному салату служат пророщенные семена, злаки и бобовые, богатейший источник питательных веществ. Их можно прорастить в домашних условиях в специальной посуде, накрытой марлей.

В качестве основы для овощных салатов подойдет нешлифованный (коричневый) рис. В результате получится сытное и чрезвычайно полезное блюдо.

Из сырых овощей можно приготовить всевозможные супы – сытное здоровое блюдо, которое к тому же и легко готовить. Для этого достаточно мелко нарезать овощи, залить их овощным бульоном, заправить оливковым маслом и добавить несколько капель лимонного сока.

Посыпать овощной суп можно морской капустой, нори, ваками и другими водорослями, которые можно приобрести в рыбных магазинах, магазинах восточной кулинарии или магазинах здорового питания. Водоросли – это незаменимый источник йода, витаминов и минеральных веществ, которые стимулируют обмен веществ и способствуют быстрому очищению организма. Содержащаяся в них альгиновая кислота связывает токсины и выводит их из организма. А растительного белка в водорослях содержится на 25 % больше, чем в молоке.

Очень хорош для овощной недели и картофель. Его можно варить или парить, но обязательно в мундире. Очищенный картофель можно заправить оливковым маслом и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, зеленым луком или шнитт-луком, а также сушеными водорослями.

Контрастная разгрузочная неделя

Главное достоинство данной диеты заключается в том, что она основана на самых разнообразных продуктах питания. Этим она выгодно отличается от описанной выше овощной диеты.

Понедельник (овощной день, 750 ккал).

Завтрак.

Кофе с молоком – 50 мл, хлеб – 30 г, сахар – 5 г.

Обед.

Овощной суп – 500 мл, сырые овощи (капуста, свекла, шпинат).

Ужин.

Творог – 20 г, хлеб – 20 г, спаржа, овощи.

Перед сном.

Зеленый чай с лимоном – 1 чашка.

Вторник (мясной день, 1000 ккал).

Завтрак.

Кофе с молоком – 50 мл, хлеб – 30 г, сахар – 5 г.

Обед.

Бульон из 50 г рубленого мяса, жаркое из постной телятины – 100 г, овощной салат – 150 г, яблоко – 1 шт.

Ужин.

Отварная курица – 100 г, нежирная ветчина – 100 г, корнишоны – 3–4 шт., овощной салат – 150 г, яблоко – 1 шт.

Среда (яичный день, 900 ккал).

Завтрак.

Сваренное вкрутую яйцо – 1 шт., кофе с молоком – 50 мл, хлеб – 30 г, сахар – 5 г.

Обед.

Яичница из 3 яиц, яблоко – 1 шт.

Ужин.

Сваренные вкрутую яйца – 2 шт., хлеб – 30 г, овощной салат – 150 г, яблоко – 1 шт.

Четверг (молочный день, 1200 ккал).

Завтрак.

Зеленый чай – 1 чашка, молоко – 50 мл, хлеб – 30 г, сахар – 5 г.

Обед.

Отварной картофель – 1 шт., хлеб – 20 г, творог – 20 г, молоко – 500 мл.

Ужин.

Отварной картофель – 1 шт., молоко – 500 мл, оливковое масло – 5 мл, яблоко – 1 шт.

Перед сном.

Простокваша – 250 г.

Пятница (рыбный день, 800 ккал).

Завтрак.

Зеленый чай – 1 чашка, молоко – 50 мл, хлеб – 30 г, сахар – 5 г.

Обед.

Бульон – 200 мл, отварная рыба – 100 г, хлеб – 20 г, овощной салат – 100 г, груша – 1 шт.
Ужин.

Отварная сардина или форель – 1 шт., томатный сок – 250 мл, яблоко – 1 шт.

Суббота (фруктовый день, 700 ккал).

Завтрак.

Кофе с молоком – 50 мл, хлеб – 30 г, сахар – 5 г.

Обед.

Фрукты (кроме бананов и орехов) – 300 г, хлеб – 20 г, творог – 20 г.

Ужин.

Как обед, только взять другие фрукты.

Воскресенье (голодный день).

Пить только воду – до 1,5 л.

А теперь несколько правил:

- во время разгрузочной недели нельзя употреблять алкогольные напитки, поскольку они затрудняют процесс выведения жира из организма; употреблять алкоголь можно только через сутки после окончания разгрузочной недели;
- в списке запрещенных продуктов находятся также газированные напитки;
- продукты необходимо есть строго в указанные в диете дни;
- нельзя жарить продукты или готовить блюда с добавлением жира;
- с мяса надо срезать весь жир, а с домашней птицы – кожу.

Варианты разгрузочных дней

Молочный разгрузочный день

Некоторые медики утверждают, что молоко можно пить только в детском возрасте, до 4–5 лет. Они объясняют это тем, что желудок взрослого человека перестает вырабатывать лактазу – фермент, который расщепляет казеин, входящий в состав молока. Однако ни один медик не возражает против того, что молоко содержит множество питательных элементов, белков, жиров, углеводов, калия, кальция, магния и витаминов. Благодаря этому оно очень часто используется в качестве основного продукта в целом ряде диет и рекомендовано для проведения разгрузочных дней.

Молочный день довольно жесткий, ведь в пищу придется принимать только молоко. Причем оно должно быть свежим, в идеале – парным, поскольку именно в нем целебные и полезные свойства проявляются ярче всего. Если вам удалось достать парное молоко, ни в коем случае не кипятите его. В процессе кипячения в нем образуется слизь, попадание которой в организм нежелательно. Если вы опасаетесь пить свежее молоко, покупайте козье молоко. По вкусу оно лишь слегка отличается от коровьего, но в нем не содержится никаких болезнетворных микроорганизмов: козы не болеют бруцеллезом.

Во время молочного дня желательно отказаться от физических нагрузок и перенести занятия спортом на другой день. Чтобы отвлечься от чувства голода, чаще принимайте ванну. А контрастный душ поможет вам быстрее избавиться от шлаков, которые будут выходить из организма под действием молока.

Лучше всего пить его через трубочку маленькими глотками: тогда молоко лучше усвоится, а насыщение будет более полным.

После каждого приема надо тщательно прополоскать рот, поскольку молоко, особенно парное, является благоприятной средой для бактерий.

Молочные разгрузочные дни помогут вам не только избавиться от лишнего веса, но и укрепят ваше здоровье. Так, молочная кислота, содержащаяся в молоке, повышает сопротивляемость организма и укрепляет иммунитет. Регулярные молочные дни нормализуют работу пищеварительной системы, очищают кишечник и улучшают его микрофлору.

Однако молоко (а следовательно, и разгрузочные дни на нем) категорически противопоказано людям, страдающим язвой желудка или гастритом.

Вариант 1.

Ингредиенты:

Молоко средней жирности – 1,5 л.

Молоко пить 6 раз в день по 250 мл. Перед сном его можно подогреть и добавить немного меда. Воду пить нельзя.

Вариант 2.

Ингредиенты:

Молоко – 0,8–1 л, фруктовый сок – 200 мл, сахар – 20 г.

В течение дня пить молоко каждые 1,5–2 часа. На ночь – 200 мл молока и фруктовый сок с сахаром.

Кефирный разгрузочный день

В кефире содержится множество полезных бактерий, которые активно подавляют рост патогенной микрофлоры. Входящие в его состав органические волокна стимулируют развитие собственной микрофлоры желудочно-кишечного тракта. Кроме того, кефир стимулирует иммунную систему, помогает избавиться от хронической усталости, нормализует сон, улучшает работу нервной системы, снижает риск онкологических заболеваний и нейтрализует действие антибиотиков. Витамины и аминокислоты, которые поступают вместе с ним, легко усваиваются человеческим организмом.

Кефир – незаменимый компонент множества диет. Это объясняется в первую очередь его низкой калорийностью и благотворным влиянием на работу кишечника, улучшение работы которого позволяет выводить из организма вредные вещества, создающие благоприятную среду для образования лишнего веса.

Разгрузочные дни на кефире переносятся довольно легко. Если проводить их регулярно, можно избавиться от ощущения тяжести в желудке, улучшить цвет лица и значительно снизить вероятность развития аллергических реакций. Однако все перечисленные плюсы могут обернуться минусами, если вы не переносите молочные продукты. В этом случае вам не избежать перегруженности желудка и чрезмерного газообразования.

При проведении разгрузочных дней очень важно выбрать качественный продукт. Дело в том, что свежий кефир повышает газообразование и может вызвать диарею. А трехдневный кефир, наоборот, может спровоцировать запор. Вот почему при покупке продукта обращайте внимание на дату его изготовления.

Самая простая кефирная диета – это 1–2 л однодневного кефира без сахара, которые надо выпить в течение дня, разделив на 5–6 приемов. Помните, что любое кислое молоко хорошо сочетается со сладкими фруктами и овощами.

Вариант 1.

Ингредиенты:

Нежирный или обезжиренный кефир – 1,5 л. Кефир выпить в течение дня, разделив на 6 приемов. Кефирный день (так же как и молочный) считается очень голодным. Он рекомендуется женщинам старше 35 лет.

Вариант 2.

Ингредиенты:

Кефир, бифидок, ацидофилин, простокваша, ряженка или йогурт – 1,5–2 л, сладкие фрукты или овощи – 400 г, несладкий кофе с молоком – 150 мл.

Кисломолочный продукт выпить в течение дня без сахара, разделив на 5–6 приемов. Фрукты или овощи есть при сильном чувстве голода. 1 раз день выпить чашку кофе с молоком без сахара.

Вариант 3.

Ингредиенты:

1 %-ный кефир – 1,5–2 л, огурец – 1 шт., зелень петрушки или укропа – 20 г.

Огурец и зелень вместе с кефиром измельчить с помощью блендера. Полученный напиток выпить в течение дня, разделив на 5–6 частей.

В огуречный фреш не следует добавлять соль. Даже без нее он имеет свежий ярко выраженный вкус.

Творожный разгрузочный день

Творог обладает прекрасными вкусовыми качествами и чрезвычайно полезен для организма человека. Он богат кальцием и фосфором, что делает его незаменимым продуктом для людей, страдающих заболеваниями почек, желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы и легких.

Имеющиеся в твороге аминокислоты содействуют профилактике заболеваний печени, а витамины группы В препятствуют возникновению атеросклероза. Он также способствует образованию гемоглобина в крови и нормализации работы нервной системы. Более того, нежирный творог – замечательное средство стимуляции обмена веществ и увеличения энергозатрат. Он относится к эрготропным продуктам, то есть активизирующим выработку энергии.

Творожные разгрузочные дни рекомендуется проводить сразу же после событий, провоцирующих ожирение: болезнь, беременность, недосып, употребление трофотропных продуктов, то есть стимулирующих энергозатратные восстановительно-строительные процессы.

В течение дня необходимо съесть 500—600 г нежирного творога, разделив его на 5–6 приемов. Причем он может быть как в натуральном виде, так и в виде творожников.

К каждой порции творога можно добавить 15 г сметаны. Если вы будете испытывать сильный голод, в меню разгрузочного дня можно включить немного кислых фруктов или орехов.

Пить рекомендуется, помимо воды, зеленый чай без сахара (2–3 стакана) и отвар плодов шиповника. Кроме того, 2 раза в день можно выпить по 1 стакану кофе или чая с молоком без сахара.

Творог хорошо сочетается с овощами, фруктами, ягодами и медом, поэтому из суточной его нормы можно готовить запеканки.

Фруктовые запеканки не требуют сахара, а овощные, посыпанные мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки, – соли.

Рекомендуется дополнять творожный день 2 стаканами кефира или отвара плодов шиповника, которые надо выпивать за завтраком и ужином.

Вариант 1.

Ингредиенты:

Свежий нежирный творог – 400—600 г, сметана – 60 г, кофе с молоком без сахара – 50–100 мл, отвар плодов шиповника – 250—500 мл.

Творог соединить со сметаной и хорошо перемешать. Полученную массу съесть в течение дня (разделив на 4 приема), запивая кофе с молоком или отваром плодов шиповника.

Вариант 2.

Ингредиенты:

Обезжиренный домашний творог – 400 г, пшеничные пищевые отруби – 40—80 г.

Отруби залить кипятком и оставить на 30 минут. Затем воду слить, а отруби смешать с творогом. Полученную массу разделить на 4 приема и съесть в течение дня.

Вариант 3.

Ингредиенты:

Нежирный творог – 400 г, сахар – 1,5 ст. л., кефир – 500 мл.

Творог тщательно смешать с сахаром, разделить на 4 приема и съесть в течение дня. Кроме кефира, ничего больше не пить, даже воду.

Этот день рекомендуется для сладкоежек, которым трудно обходиться без сладкого.

Вариант 4.

Ингредиенты:

Нежирный творог – 400 г.

В течение дня съесть творог, разделив его на 4–5 приемов, и выпить 2 л воды.

Рыбный разгрузочный день

При непереносимости молочных продуктов вместо молочного, кефирного или творожного дня можно провести другой белковый разгрузочный день – рыбный.

Мясо рыбы обладает высокой пищевой ценностью при очень низкой калорийности: 100—200 ккал на 100 г. Это идеальный продукт для рационального питания. Количество съедобных частей рыбы намного превышает несъедобные. Ее мясо хорошо усваивается человеческим организмом, чему во многом способствуют его специфический вкус и аромат. В связи с этим его особенно рекомендуют в качестве основного продукта пожилым, больным и полным людям. Кроме того, оно быстро переваривается даже при пониженной секреции пищеварительных органов.

Содержание белка в рыбе составляет 15—20 %. Особенно много его в мясе океанических рыб. Его усвояемость человеческим организмом очень высока – 93—98 %.

Рыбий жир имеет высокую биологическую активность за счет большого содержания витамина F. Этот витамин нормализует жировой и холестериновый обмен, снижая тем самым количество холестерина в крови. Больше всего его содержится в жире рыб, выловленных в северных водах.

Углеводов в рыбе мало – всего 0,5–1 %, а представлены они в основном мышечным крахмалом (гликогеном) и продуктами его гидролиза. Одним из таких продуктов является глюкоза, которая придает рыбному бульону приятный сладковатый вкус.

Доля минеральных веществ в рыбе составляет 1–2 %, но этого достаточно, чтобы обеспечить нормальный обмен. Самыми важными микроэлементами для человека являются фосфор, кальций, магний, железо, калий, натрий, хлор и сера. Больше всего их содержится в мясе морских рыб.

Практически все ткани рыбы содержат витамины. Это жирорастворимые A, D, E, K и водорастворимые витамины группы B. Однако настоящим кладом витаминов являются все же рыбий жир и печень. Содержание воды в рыбе колеблется от 55 до 83 %: чем он жирнее, тем меньше в ее тканях воды.

Рыбный разгрузочный день переносится довольно легко за счет большого объема потребляемой пищи. Повторять его можно 1–2 раза в неделю.

Вариант 1.

Ингредиенты:

Нежирная рыба – 650 г, соль.

Рыбу отварить (лучше всего на пару) с минимальным количеством соли и съесть в течение дня, разделив на 6 приемов.

В течение дня выпить не менее 2 л воды.

Вариант 2.

Ингредиенты:

Нежирная рыба (треска, хек, минтай, лещ, окунь, щука, судак) – 400 г, несладкий чай – 500—750 мл, отвар плодов шиповника (или компот из яблок либо сухофруктов) – 250 мл.

Рыбу отварить (лучше всего на пару) с минимальным количеством соли и съесть в течение дня, разделив на 6 приемов.

Вместе с водой (не менее 1 л) выпить несладкий чай, отвар плодов шиповника.

Вариант 3.

Ингредиенты:

Нежирная рыба (треска или судак) – 400 г, овощной салат (капуста, морковь, огурцы, помидоры) – 500 г.

Рыбу отварить в слегка подсоленной воде и съесть вместе с овощным салатом, разделив на 4 приема.

В неограниченном количестве можно пить кипяченую или минеральную воду, а также свежееотжатые соки без сахара.

Вариант 4.

Ингредиенты:

Нежирная рыба (морская) – 500 г, овощной салат (капуста, огурцы, помидоры), несладкий чай, кофе с лимоном или отвар плодов шиповника – 500 мл.

Рыбу разделить на 5 приемов и съесть в течение дня вместе с овощным салатом. На завтрак и обед вместо воды можно выпить по стакану чая, кофе или отвара плодов шиповника.

Яблочный разгрузочный день

Яблоки содержат в себе почти все необходимые организму витамины и минеральные вещества. Кроме того, в их состав входят фолиевая кислота, сахар и пектины. Последние задерживают развитие вредных микроорганизмов в кишечнике, нормализуют процесс пищеварения и способствуют выведению холестерина из организма. Витамины С, В1, В2, Р, Е, каротин, калий и клетчатка стимулируют обмен веществ, поэтому яблоки – это замечательное тонизирующее средство. Если вы устали, съешьте яблоко, а через некоторое время вы почувствуете прилив сил и бодрости.

С помощью яблок лечат колиты и многие другие заболевания кишечника, благодаря наличию в них все тех же пектинов и фитонцидов – биологически активных веществ. А в качестве тонизирующего средства их прописывают людям с ослабленным здоровьем.

Яблочный день, как, впрочем, и большинство других разгрузочных дней, рекомендуется проводить 1–2 раза в неделю. Причем цели могут быть разными: очистить организм от накопившихся шлаков, компенсировать переизбыток во время праздничных застолий, регулярно сбрасывать 150—200 г лишнего веса.

Разгрузочный день на яблоках противопоказан в 2 случаях. Во-первых, при заболеваниях пищеварительного тракта, особенно при повышенной кислотности, когда категорически запрещено принимать в пищу кислые сорта яблок. Во-вторых, людям, у которых этот фрукт возбуждает аппетит.

Существует несколько простых правил проведения яблочного разгрузочного дня. Накануне необходимо принять любое слабительное (но только то, эффект которого вы уже проверили на себе). В течение разгрузочного дня можно есть только яблоки, причем не более 2 кг, и пить воду. Вечером разгрузочного дня тоже желательно принять слабительное.

Меню такого дня можно разнообразить, поскольку яблоки можно есть не только свежими, но и печеными (даже лучше), припущенными или в виде мусса. Вместе с водой или в качестве дополнения к ней можно пить свежееотжатый яблочный сок без сахара (4–5 стаканов в день).

Если во время разгрузочного дня вы посещаете баню с парилкой или сауной, не забудьте слегка подсолить воду во избежание обезвоживания.

Вариант 1.

Ингредиенты:

Зрелые яблоки – 2 кг.

В течение дня сырые неочищенные яблоки есть через каждые 1,5–2 часа (5–6 приемов).

Треть яблок лучше запечь, так как в печеных фруктах больше пектина – вещества, являющегося одним из самых сильных адсорбентов, которые способствуют удалению шлаков из организма.

Вариант 2.

Ингредиенты:

Зрелые яблоки – 1,25–1,5 кг.

Сырые яблоки очистить от кожицы и натереть на мелкой терке. Полученное пюре разделить на 5 порций.

В течение дня можно также пить неограниченное количество негазированной минеральной или обычной воды.

Вариант 3.

Ингредиенты:

Яблоки – 1,5 кг, настой успокоительных трав.

Яблоки запечь в духовке, разделить на 6 порций и съесть в течение дня. Вместо воды или в дополнение к ней пить настои успокоительных трав.

Арбузный разгрузочный день

Арбузный день – самый вкусный и легко переносимый разгрузочный день, поскольку мякоть, содержащая большое количество воды, хорошо имитирует насыщение. Арбуз является прекрасным мочегонным средством, которое помогает избавиться от отеков почечного и сердечнососудистого происхождения. Имеющиеся в нем щелочные соединения позволяют нормализовать кислотно-щелочное равновесие при его сдвигах в кислую сторону, а клетчатка способствует выведению из организма токсичных соединений и шлаков. Таким образом, с помощью арбузных разгрузочных дней можно не только сбросить лишние килограммы, но и основательно почистить свой организм.

Для разгрузочного дня вам потребуется 2 кг арбузной мякоти. Это значит, что на рынке надо купить арбуз весом примерно 7–9 кг (основной вес у арбуза приходится на корки) и съесть его в течение дня (5–6 приемов). Если вы будете испытывать очень сильный голод, в середине дня можно съесть небольшой кусочек ржаного хлеба. Воду можно пить (если захочется) в неограниченном количестве.

Картофельный разгрузочный день

Картофель – это один из самых популярных в России продуктов. Он не только вкусный и удобный в приготовлении, но и является богатейшим источником микроэлементов и легкоусвояемых крахмалов. В его состав входит большое количество калия, железа, магния, фосфора, кальция, витаминов С, В2, а также незаменимых аминокислот и пектинов.

Картофельный белок туберин – самый ценный из всех растительных белков. Он обладает высокой биологической активностью и по своему составу напоминает протеин женского молока.

Принято считать, что картофель очень калорийный. На самом деле это не так: 100 г отварного картофеля без масла содержат всего 70 калорий. Однако при этом он хорошо утоляет голод, что объясняет множество диет на его основе.

Картофельная диета способствует глубокому очищению кишечника, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, нормализует артериальное давление, помогает справиться со стрессовыми ситуациями и повышает физическую активность. Она практически безвредна и не имеет особых противопоказаний. Воздержаться от картофельной диеты следует только беременным женщинам и кормящим матерям.

При проведении разгрузочного картофельного дня очень важен выбор картофеля и его приготовление. Варить или запекать его надо в кожуре и только потом его чистить. Покупать картофель надо свежий: в нем мало углеводов, но много белка. Однако из белка жиры не образуются, поэтому поправиться от такого овоща невозможно. А набирают вес в основном от картофеля, который уже хранился несколько месяцев и накопил за это время большое количество крахмала.

Вариант 1.

Ингредиенты:

Картофель – 2 кг, кефир – 500 мл.

Картофель отварить, разделить на 6 приемов и съесть в течение дня. За завтраком и за ужином выпить по 1 стакану кефира.

Вариант 2.

Ингредиенты:

Картофель – 300 г, сметана или растительное масло – 30 г.

Картофель запечь в духовке и есть 5 раз в день, заправляя его небольшим количеством сметаны.

Если вы будете испытывать сильный голод, можно добавить 100 г отварной постной говядины.

Морковный разгрузочный день

Про морковь в шутку говорят, что пока ее грызешь, теряешь больше калорий, чем получаешь от нее самой. Кроме того, в ней содержится большое количество каротина, витаминов группы В, Е, С и D, а также кальция, йода, фосфора, железа, калия, магния и марганца. Вот почему морковные разгрузочные дни избавят вас не только от лишних килограммов, но и от некоторых болезней.

За один морковный день можно потерять примерно 200 г лишнего веса, а если 3 дня посидеть на морковке и при этом еще активно заниматься спортом, то речь пойдет уже о 1,5–2 кг. Морковные дни почти не имеют противопоказаний. Они рекомендованы всем взрослым здоровым людям, кроме беременных и кормящих женщин.

Лучшее время для проведения морковных дней – жаркие летние дни, когда хочется легкой пищи.

Вариант 1.

Ингредиенты:

Крупная морковь – 3 шт., яблоки – 3 шт., мед – 50 г, лимонный сок – 1 ч. л.

Морковь разрезать вдоль. Яблоки и половину моркови натереть на терке, перемешать и заправить медом.

Полученный салат разделить на 3 порции и съедать на завтрак, обед и ужин с оставшимися половинками моркови. Запивать его можно холодной или теплой водой, добавив в нее лимонный сок.

Перерывы между приемами пищи должны составлять 5–6 часов.

Вариант 2.

Ингредиенты:

Морковь – 6 шт., мед – 2 ч. л., лимонный сок – 1 ч. л.

Морковь очистить, натереть на терке, заправить медом и лимонным соком. Полученный салат разделить на 3 порции и съесть на завтрак, обед и ужин. Запивать его можно водой.

Огуречный разгрузочный день

Разгрузочный день на огурцах является одним из самых эффективных. Огурцы – замечательное слабительное и мочегонное средство. Они стимулируют пищеварение, нормализуют водно-солевой баланс и улучшают структуру и цвет кожи лица. Огурец на 95 % состоит из воды и содержит очень мало калорий. Вот почему с помощью регулярных огуречных дней можно не только уменьшить свой вес, но и очистить организм.

Разгрузочные огуречные дни особенно полезны после диеты в качестве переходного периода к нормальному питанию. Проведение его 1 раз в неделю позволит удерживать вес на уровне пика похудения. При этом следует помнить о том, что 15 % потерянного веса обязательно вернутся – это физиологическая норма. Дело в том, что при длительном снижении веса 15 % теряются за счет жидкости, которую организм очень быстро восстанавливает.

Огуречный день – довольно жесткий: чувство голода будет мучительным и постоянным. Поэтому 1,5–2 кг огурцов, которые диетологи рекомендуют съесть в этот день, может быть увеличено. Другое дело, что съесть больше 2 кг огурцов тоже тяжело.

По возможности огурцы надо есть без соли: она удерживает в организме воду, которую они «выгоняют». Поэтому огуречные салаты лучше всего заправлять лимонным соком или нежирным кефиром. Количество жидкости в разгрузочный день не ограничивается. Можно пить воду, зеленый или травяной чай. Хотя пить вряд ли захочется. Ведь в огурцах и без того много жидкости.

И последнее: для разгрузочного дня лучше всего выбирать грунтовые огурцы, а не тепличные, поскольку в них содержится больше полезных веществ.

Вариант 1.

Ингредиенты:

Огурцы – 1,5–2 кг.

Огурцы съесть в течение дня, разделив на 4–5 приемов.

Вариант 2.

Ингредиенты:

Огурцы и зелень (зеленый лук, укроп, петрушка, базилик, сельдерей, чеснок) в любом количестве, свежеежатый лимонный сок и 1 %-ный кефир по вкусу.

Из огурцов и зелени приготовить салат, заправить его кефиром и лимонным соком, разделить на 5–6 порций и съесть в течение дня.

Можно пить негазированную минеральную воду в любом количестве.

Вариант 3.

Ингредиенты:

Огурцы – 1,5 кг (15–20 шт.), сваренные вкрутую яйца – 2 шт.

Продукты разделить на 4–5 приемов и съесть в течение дня.

Вариант 4.

Ингредиенты:

Огурцы – 1,5 кг (15–20 шт.), отварная говядина – 50 г, несладкий чай или отвар плодов шиповника – 250 мл, соль – 3 г.

Огурцы разделить на 5 приемов и съесть в течение дня, слегка подсаливая. На ужин дополнительно к огурцам – мясо и чай.

Фруктово-овощной разгрузочный день

Лучшим временем для фруктово-овощной диеты является конец лета – начало осени, когда особенно много овощей и фруктов. Они все зрелые, свежие, полезные и сытные.

В овощах и фруктах содержится множество витаминов. Они хорошо перевариваются и легко усваиваются, так что сразу же после разгрузочного дня вы почувствуете удивительную легкость во всем теле.

Овощи и фрукты хороши еще и тем, что большинство из них не надо готовить, их можно (и даже нужно) есть в сыром виде. А это значит, что их можно взять с собой на работу или прогулку и перекусить ими в любое время.

С ними очень хорошо сочетаются травяные чаи, которые не только умеряют аппетит, но и оказывают успокоительное действие.

Вот несколько правил проведения фруктово-овощного разгрузочного дня:

- накануне за ужином надо выпить чай с черносливом или заваренную сенну или съесть предварительно замоченный чернослив и выпить воду, в которой он был;

- фрукты и овощи можно есть в неограниченном количестве и в любом виде: сырые, приготовленные на пару или тушеные на сковороде без масла;

- при приготовлении овощных салатов необходимо обходиться без соли, а заправлять их следует небольшим количеством сока лимона, нежирного кефира или нерафинированного растительного масла;

- к овощным блюдам рекомендуется добавлять любую свежую зелень в неограниченном количестве;

- все блюда нужно съедать сразу же после приготовления, не помещая их в холодильник;

- пить можно обычную или негазированную минеральную воду, травяной чай или свежееотжатые овощные и фруктовые соки, слегка разбавляя их водой;

- перерывы между приемами пищи должны составлять не менее 2 часов (за это время овощи и фрукты полностью перевариваются и усваиваются организмом);

- какие бы продукты вы ни выбрали для разгрузочного дня, необходимо всегда иметь при себе несколько яблок или груш (либо огурцов и сельдерея), чтобы утолять чувство голода в перерывах между приемами пищи;

- во время этого разгрузочного дня желательно отказаться от картофеля, тыквы и бананов, хотя это правило допускает и исключения;

- в завершение разгрузочного дня за ужином надо принять привычное для вас натуральное слабительное;

- на следующий день после разгрузочного желательно не употреблять в пищу животные жиры, мучные изделия, сахар и кофе.

Фруктово-овощной разгрузочный день.

Первый завтрак.

Фруктовый салат из яблока, банана, груши и винограда.

Второй завтрак.

Мятный чай, хурма.

Обед.

Постный свекольник, салат из авокадо, краснокочанной капусты, огурцов и оливок, тушеные на воде лук, морковь, тыква, цукини.

Полдник.

Дыня или арбуз.

Ужин.

Вареная картошка с укропом, квашеная капуста, 2 помидора, огурец.

Грушево-овощной разгрузочный день

Ингредиенты:

Небольшая груша – 1 шт., огурцы – 2 шт., помидоры – 2 шт.

Продукты следует разделить на 3–4 приема и есть через 4–6 часов.

При необходимости можно добавить 100 г ржаного хлеба. В течение всего разгрузочного дня можно пить минеральную воду, свежееотжатые соки или несладкий зеленый чай.

Морковно-яблочный разгрузочный день

Ингредиенты:

Морковь – 3 шт., яблоки – 3 шт., мед – 1 ст. л., сваренное вкрутую яйцо – 1 шт., ржаной хлеб – 100 г.

Морковь и яблоки натереть на крупной терке, перемешать и заправить медом.

Полученный салат разделить на 3–4 порции и съесть в течение дня вместе с хлебом и яйцом.

Пить можно обычную или негазированную минеральную воду, несладкий зеленый чай или свежееотжатые соки.

Цитрусово-овощной разгрузочный день

Ингредиенты:

Апельсин или грейпфрут – 1 шт., бананы – 2 шт., сыр твердых сортов – 50 г, белокочанная капуста – 300 г, сладкий перец – 1 шт., растительное масло – 1 ст. л.

Капусту и сладкий перец нашинковать, перемешать и заправить растительным маслом.

На завтрак съесть апельсин, на обед – бананы с сыром, на ужин – овощной салат.

Пить можно обычную или негазированную минеральную воду, несладкий зеленый чай или свежееотжатые соки.

Овсяный разгрузочный день

Врачи и диетологи в один голос говорят, что овсяная каша очень полезна для здоровья, хотя в качестве продукта для длительной диеты она не подходит, поскольку в ней абсолютно отсутствуют животные жиры. Но 1 разгрузочный день в неделю на овсянке очистит ваш организм от шлаков и ускорит обменные процессы. Дело в том, что овсяная каша, приготовленная на воде, обволакивает слизистую желудочно-кишечного тракта, стимулирует выведение из кишечника шлаков и ненужных микроэлементов, а также задерживает в нем полезные вещества.

Кашу для овсяного дня надо варить на воде, без соли, специй и масла (1 ст. л. овсяных хлопьев на 1 стакан воды) и есть 2–4 раза в день. При этом рекомендуется пить не менее 2 л жидкости – обычной или минеральной воды, зеленого чая, кофе без сахара, отвара плодов шиповника.

Чтобы как-то разнообразить меню овсяного дня, вместе с кашей можно есть свежие либо мороженые фрукты (яблоко, клубнику, смородину) или овощи (помидор, огурец, морковь). Кроме того, на ужин можно позволить себе 1 стакан нежирного кефира.

Рисовый разгрузочный день

Рис представляет собой уникальный продукт, который содержит в себе большое количество витаминов и микроэлементов. Кроме того, он качественно очищает организм, выводя из него вредные шлаки, токсины и лишнюю воду.

Некоторых может испугать относительно высокая калорийность этого продукта – 320 ккал на 100 г. Однако достаточно посмотреть на китайянок или японок, которые едят рис 3 раза в день, чтобы убедиться в его пользе для стройности фигуры. Просто надо не есть его с хлебом и мясом, а отдавать предпочтение чистому рису.

В качестве основы для разгрузочного дня лучше всего подходит неочищенный рис. По сравнению с тем рисом, который подвергается различным видам обработки, в нем сохраняется больше полезных веществ. А какой рис выбрать (круглозерный, длиннозерный, басмати, коричневый, черный или смешанный), решать вам.

Рисовый разгрузочный день рекомендуется проводить 1 раз в неделю. Примерно за неделю до этого следует увеличить прием продуктов, богатых калием.

Лучше всего готовить рис отдельно, то есть без каких-либо добавок, мясных или овощных, а также по возможности без соли. Приготовленный рис следует хранить в холодильнике, а разогревать его надо в дуршлаге над кипящей водой. Запивать его лучше всего яблочным соком. А в промежутках между приемами риса можно съесть 2–3 яблока.

Вариант 1.

Ингредиенты:

Неочищенный рис – 150 г.

Залить рис 1 стаканом кипятка и варить в течение 1 минуты. Затем жидкость слить, рис залить 2 стаканами кипящей воды и довести до готовности. Вареный рис разделить на 3 порции и съесть в течение дня.

Вариант 2.

Ингредиенты:

Неочищенный рис – 150 г, яблоко – 1 шт., сладкий перец или морковь – 1 шт., корица по вкусу.

Рис отварить, как указано выше, и разделить на 3 равные порции.

На завтрак рис заправить корицей, на обед смешать с тертым яблоком, а на ужин съесть вместе с морковью.

Вариант 3.

Ингредиенты:

Неочищенный рис – 100 г, сырые или отварные овощи и фрукты – 300—450 г, зелень по вкусу.

Рис залить 1 стаканом холодной воды, поставить на огонь и довести до кипения. После того как он разбухнет, варить его на слабом огне до тех пор, пока не впитается вся вода.

Готовый рис разделить на 3 порции и съесть, посыпав мелко нарезанной зеленью, на завтрак, обед и ужин вместе с отварными или сырыми овощами и фруктами.

Комбинированный разгрузочный день

Комбинированные разгрузочные дни называются так, потому что они основаны на сочетании различных продуктов. Они легко переносятся, однако происходит значительное снижение веса. Такую «сытую» разгрузку рекомендуется проводить накануне праздников, когда обильного застолья не избежать.

В течение комбинированного дня потребление калорий не должно превышать 800–1000 ккал. Пить в такие дни надо много (не менее 2 л жидкости). А продукты лучше всего подбирать близкие по химическому составу: овощи и фрукты, мясо и рыбу, овощи и ягоды и т. д.

Рисово-компотный разгрузочный день

Ингредиенты:

Свежие фрукты и ягоды – 1,5 кг, рис – 50 г, сахар – 100 г.

Из ягод и фруктов сварить компот, а из риса, сахара и воды – рисовую кашу. Компот пить 6 раз в день, причем 2 раза – вместе с рисовой кашей.

Яблочно-рисовый разгрузочный день

Ингредиенты:

Рис – 75 г, молоко – 450 мл, яблоки – 800 г.

Из риса и молока сварить кашу и разделить ее на 3 порции. Между приемами каши есть сырые или запеченные яблоки.

Кабачково-капустно-яичный разгрузочный день

Ингредиенты:

Кабачки – 300 г, белокочанная капуста – 400 г, сваренные вкрутую яйца – 2 шт., растительное масло – 30 мл, столовый уксус – 1 ч. л.

Молодые кабачки очистить, нарезать тонкими ломтиками и слегка обжарить в растительном масле. Капусту нашинковать и заправить уксусом.

В 9.00 съесть 100 г кабачков; в 11.00 – 200 г капустного салата; в 14.00 – 100 г кабачков, 100 г капустного салата и 1 яйцо; в 17.00 – 100 г кабачков и 1 яйцо; в 19.00 – 100 г капустного салата.

Морковно-капустно-яичный разгрузочный день

Ингредиенты:

Морковь – 300 г, белокочанная капуста – 400 г, сваренные вкрутую яйца – 2 шт., оливковое масло – 1 ст. л., столовый уксус – 1 ч. л.

Морковь натереть на мелкой терке и заправить оливковым маслом.

Капусту нашинковать и заправить уксусом.

В 9.00 съесть 100 г моркови; в 11.00 – 200 г капустного салата; в 14.00 – 100 г моркови, 100 г капустного салата и 1 яйцо; в 17.00 – 100 г моркови и 1 яйцо; в 19.00 – 100 г капустного салата.

Морковно-свекольно-яичный разгрузочный день

Ингредиенты:

Морковь – 300 г, свекла – 300 г, сваренные вкрутую яйца – 2 шт., растительное масло – 2 ст. л.

Морковь натереть на мелкой терке и заправить 1 ст. л. растительного масла. Свеклу отварить, очистить, натереть на мелкой терке и заправить оставшимся маслом.

В 9.00 съесть 100 г свеклы; в 11.00 – 100 г моркови и 1 яйцо; в 14.00 – 100 г моркови, 100 г свеклы и 1 яйцо; в 17.00 – 100 г свеклы и 1 яйцо; в 19.00 – 100 г моркови.

Морковно-капустно-огуречно-яичный разгрузочный день

Ингредиенты:

Морковь – 300 г, белокочанная капуста – 400 г, огурцы – 300 г, сваренные вкрутую яйца – 2 шт., оливковое масло – 1 ст. л., столовый уксус – 1 ч. л.

Морковь натереть на мелкой терке и заправить оливковым маслом. Капусту нашинковать и заправить уксусом. Огурцы очистить и нарезать кружочками.

В 9.00 съесть 100 г моркови; в 11.00 – 200 г капустного салата и 200 г огурцов; в 14.00 – 100 г моркови, 100 г капустного салата и 1 яйцо; в 17.00 – 100 г моркови, 100 г огурцов и 1 яйцо; в 19.00 – 100 г капустного салата.

Морковно-творожно-яичный разгрузочный день

Ингредиенты:

Морковь – 300 г, творог – 400 г, сваренные вкрутую яйца – 2 шт., оливковое масло – 1 ст. л., сахар – 1 ст. л.

Морковь натереть на мелкой терке и заправить оливковым маслом.

Творог тщательно смешать с сахаром.

В 9.00 съесть 100 г творога; в 11.00 – оба яйца; в 14.00 – 200 г творога и 200 г моркови; в 17.00 – 100 г творога; в 19.00 – 100 г моркови.

Капустно-свекольно-яблочный разгрузочный день

Ингредиенты:

Белокочанная капуста – 700 г, свекла – 400 г, яблоки – 4 шт., оливковое масло – 1 ст. л., столовый уксус – 1 ч. л.

Капусту нашинковать и заправить уксусом. Свеклу натереть на мелкой терке и заправить оливковым маслом.

В 9.00 съесть 100 г свеклы; в 11.00 – 200 г капустного салата; в 14.00 – 200 г свеклы, 400 г капустного салата и 2 яблока; в 17.00 – 1 яблоко; в 19.00 – 100 г капустного салата и 1 яблоко.

Яблочно-капустно-яичный день

Ингредиенты:

Яблоки – 300 г, белокочанная капуста – 400 г, сваренные вкрутую яйца 2 – шт., оливковое масло – 1 ст. л., сахар – 1 ч. л., столовый уксус – 1 ч. л.

Яблоки натереть на мелкой терке, смешать с сахаром и заправить оливковым маслом. Капусту нашинковать и заправить уксусом.

В 9.00 съесть 100 г яблочного пюре; в 11.00 – 200 г капустного салата; в 14.00 – 100 г яблочного пюре, 100 г капустного салата, 1 яйцо; в 17.00 – 100 г яблочного пюре и 1 яйцо; в 19.00 – 100 г капустного салата.

Разгрузочный день на морепродуктах, овощах и грибах

Ингредиенты:

Морепродукты (по вкусу) – 500 г, овощи (капуста, кабачки, фасоль, помидоры, баклажаны, сладкий перец) – 700 г, грибы – 100 г.

Морепродукты отварить, овощи и грибы потушить. Все разделить на 3 порции и съесть в течение дня. Рекомендуется выбирать по 2 вида морепродукта и 2 вида овощей.

Огуречно-молочный разгрузочный день

Ингредиенты:

Свежие огурцы – 1,5–2 кг, простокваша – 500 мл. Огурцы съесть за 5–6 приемов, простоквашу – за 2 приема.

Творожно-яблочный разгрузочный день

Ингредиенты:

Свежий нежирный творог – 300—400 г, молоко – 200 мл, яблоки – 1 кг.

Указанные ингредиенты разделить на равные порции так, чтобы их хватило на 4–5 приемов.

Фруктово-йогуртовый разгрузочный день.

Ингредиенты:

Фрукты (по вкусу) – 2–2,5 кг, 1 %-ный йогурт – 300 г, нежирный кефир – 250 мл.

Фрукты нарезать и заправить йогуртом. На ночь выпить кефир.

Творожно-ягодный разгрузочный день

Ингредиенты:

Нежирный творог – 400 г, ягоды (малина, клубника, смородина, черешня по вкусу) – 800 г.

Творог и ягоды разделить на небольшие порции и есть при появлении чувства голода.

Кефирно-яблочный разгрузочный день

Ингредиенты:

Нежирный кефир – 1 л, зеленые яблоки – 1 кг. Яблоки и кефир разделить на 4–5 порций и съесть в течение дня.

Легкие блюда для разгрузочных дней

Творожная масса для бутербродов с сыром

Ингредиенты:

Нежирный творог – 250 г, сыр – 100 г, сваренные вкрутую яйца – 2 шт., маргарин – 50 г, черный молотый перец, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Творог растереть с размягченным маргарином и яйцами, добавить тертый сыр, посолить, поперчить и хорошо все перемешать.

Творожная масса для бутербродов с сардинами

Ингредиенты:

Нежирный творог – 250 г, консервированные сардины – 200 г, репчатый лук – 1 шт., паприка, черный молотый перец, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Творог растереть с сардинами, добавить мелко нарезанный лук, паприку, посолить, поперчить и хорошо все перемешать.

Творожная масса для бутербродов с зеленью

Ингредиенты:

Нежирный творог – 250 г, сметана – 250 г, зелень укропа, зеленый лук, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Творог растереть, соединить со сметаной и мелко нарезанной зеленью, посолить и хорошо перемешать.

Бутерброды с творогом и сыром

Ингредиенты:

Цельнозерновой хлеб – 1 ломтик, сладкий перец – 0,25 шт., обезжиренный творог – 30 г, сыр фета – 30 г, мелко нарезанная зелень укропа – 10 г.

Способ приготовления:

Творог соединить с сыром и зеленью и тщательно перемешать. Полученную массу намазать на хлеб и украсить кусочком сладкого перца.

Бутерброды с салатом из ветчины

Ингредиенты:

Ржаной хлеб – 8 ломтиков, ветчина – 120 г, сыр твердых сортов – 60 г, корень сельдерея – 60 г, лук-шалот – 60 г, морковь – 1 шт., сваренное вкрутую яйцо – 1 шт., оливки без косточек – 5 шт., легкий майонез – 40 г, чесночный порошок – 4 г, листья салата-латука – 4 шт., черный молотый перец, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Ветчину, сельдерей и лук-шалот нарезать маленькими кусочками, яйцо – кубиками, оливки – колечками, морковь и сыр натереть на терке.

Подготовленные ингредиенты соединить, добавить майонез, чесночный порошок, посолить, поперчить, хорошо перемешать и поставить в холодильник на 1 час.

Охлажденную массу намазать на 4 ломтика хлеба, накрыть листьями салата-латука и оставшимися ломтиками хлеба.

Бутерброд из бублика с малиной

Ингредиенты:

Бублик из цельнозерновой пшеничной муки – 100 г, нежирный сливочный сыр – 30 г, малина – 100 г, обезжиренное молоко – 200 мл.

Способ приготовления:

Сыр, малину (оставив немного для украшения) и 50 мл молока измельчить в блендере до образования однородной массы и намазать на бублик, разрезанный на половинки.

Готовый бутерброд украсить целыми ягодами малины и подать на стол с молоком.

Бутерброды из помидоров с сыром

Ингредиенты:

Большой помидор – 1 шт., домашний сыр (или зернистый творог) – 200 г, базилик, руккола, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Помидор обдать кипятком, снять кожицу, нарезать кружочками, выложить на плоскую тарелку, посолить и посыпать тертым сыром. Тарелку с бутербродами поставить на 2 минуты в микроволновую печь, чтобы сыр расплавился.

Готовые бутерброды посыпать мелко нарезанной зеленью.

Овощные бутерброды с творогом

Ингредиенты:

Морковь – 2 шт., редька – 1 шт., свекла – 2 шт., творог – 3 ст. л., сливочное масло – 2 ст. л., репчатый лук – 1 шт., клюква или зерна граната – 1 ст. л.

Способ приготовления:

Овощи очистить, помыть, обдать кипятком и нарезать кружочками толщиной 1 см.

Творог протереть сквозь сито, соединить со сливочным маслом, мелко нарезанным луком и тщательно перемешать.

Полученную массу выложить на подготовленные овощи и украсить клюквой.

Жареный козий сыр с икрой

Ингредиенты:

Козий сыр мягких сортов – 1 головка, икра лосося – 30 г, яйцо – 1 шт., листья салата-латука – 5 шт., панировочные сухари – 70 г, подсолнечное или соевое масло – 600 мл, черный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления:

Яйцо тщательно взбить с черным перцем. Сыр нарезать ломтиками толщиной примерно 1 см, окунать их в яичную смесь, хорошо обваливать в сухарях и обжаривать в подсолнечном масле до золотистого цвета. Жареные кусочки сыра выложить на салфетку, чтобы она впитала лишнее масло.

На тарелку, выстеленную листьями салата, положить по несколько кусочков козьего сыра, а сверху – лососевую икру.

Шпинат с творогом и сметаной

Ингредиенты:

Шпинат – 100 г, творог – 500 г, сметана – 150 г, сахар – 30 г, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Творог посолить, смешать с сахаром и солью, протереть сквозь сито и соединить с мелко нарезанными листьями шпината.

Полученную массу выложить горкой в салатник, а сверху сделать углубление и заполнить его сметаной.

Фаршированные баклажаны с чесноком

Ингредиенты:

Баклажаны – 500 г, чеснок – 8 зубчиков, корень петрушки – 60 г, корень сельдерея – 60 г, помидоры – 150 г, растительное масло – 60 мл, зелень укропа и кинзы – 30 г, черный молотый перец, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Баклажаны очистить от кожицы, с одной стороны срезать долевую полоску, удалить мякоть с семенами, залить водой комнатной температуры, чтобы ушла горечь, и оставить на 15 минут, после чего отжать руками.

Мякоть баклажана, корни петрушки и сельдерея, чеснок и зелень кинзы измельчить, посолить, поперчить и обжарить в разогретом растительном масле.

Полученной массой начинить баклажаны, выложить на сковороду вместе с помидорами, разрезанными пополам, посолить, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа, влить немного воды и тушить в течение 5 минут.

Помидоры, фаршированные грибами

Ингредиенты:

Помидоры – 4 шт., грибы – 200 г, яйцо – 1 шт., панировочные сухари – 30 г, растительное масло – 20 мл, зелень петрушки – 20 г, черный молотый перец, соль по вкусу.

Способ приготовления:

У помидоров срезать верхушку и с помощью чайной ложки аккуратно вынуть мякоть. Грибы отварить в подсоленной воде и нарубить. Яйцо нарезать маленькими кубиками. Зелень петрушки нашинковать.

Грибы соединить с яйцом и зеленью петрушки, хорошо перемешать, начинить полученной массой помидоры, выложить их на противень, смазанный растительным маслом, и запекать в предварительно разогретой духовке до готовности.

Помидоры, фаршированные гречневой кашей

Ингредиенты:

Помидоры – 3 шт., репчатый лук – 10 г, морковь – 10 г, гречневая крупа – 40 г, растительное масло – 10 мл, сливочное масло – 5 г, молоко – 40 мл, яйцо – 0,5 шт., зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Помидоры разрезать на половинки, аккуратно удалить из них мякоть с помощью чайной ложки и слегка посолить.

Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке. Овощи обжарить в растительном масле, добавить гречневую крупу, 5 ст. л. воды, посолить и довести до готовности.

В самом конце варки посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и поперчить.

Половинки помидоров заполнить гречневой начинкой, выложить на противень, влить небольшое количество горячей воды, положить сливочное масло, поместить в предварительно разогретую духовку и запекать в течение 10—15 минут. Затем залить яйцами, взбитыми с молоком, снова поставить в духовку и довести до готовности.

Огурцы, фаршированные шампиньонами

Ингредиенты:

Огурцы – 4 шт., шампиньоны – 80 г, репчатый лук – 2 шт., шпик – 30 г, кефир (или простокваша) – 100 мл, растительное масло – 20 мл, черный молотый перец, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Грибы, лук и шпик мелко нарезать, посолить, поперчить и жарить в растительном масле до полуготовности грибов. Затем добавить кефир и тушить в течение 20 минут.

Огурцы очистить от кожицы, разрезать на половинки, удалить семена и наполнить остывшим фаршем.

Яблоки, фаршированные курицей

Ингредиенты:

Яблоки (сорта «антоновка») – 8 шт., отварное или жареное мясо курицы – 400 г, сливочное масло – 40 г, белый соус – 40 мл.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.