



В витаминно-белковой диете упор делается на свежие фрукты и овощи в сочетании с продуктами белкового происхождения. Однако диетологи говорят, что эта диета непроста и имеет ограничения в применении. Passion.ru рассказывает о витаминно-белковой диете.

### Основа рациона

Диета предписывает строгое следование ее принципам в питании, строится на основе постулатов раздельного питания и ограничения жиров и углеводов в пользу белков и свежих плодов. Длительность данной диеты - 10 дней, хотя на первый раз можно ограничиться и 5-7 днями.

Такой рацион позволяет потерять от 6 до 10 килограмм в месяц - при правильном соблюдении всех принципов питания. Хотя все, конечно, индивидуально, и потери могут быть и меньше. По отзывам тех, кто данную диету практиковал, она не столь тягостна, как другие, поэтому ее вполне можно соблюсти все 10 дней.

### Что запрещено есть?

В данной **диете** достаточно внушительный список запрещенных продуктов. Исключаются из питания сладкие блюда – конфеты, печенье, торты, пирожные, булки, сухофрукты в любом виде, орехи всех сортов, хурма и бананы, виноград, манго и личи,

картофель всех сортов и видов, морковь, папайя, горох и кукуруза.

Также исключению подлежат жирные продукты – сливки, масло, сало, и углеводные продукты – крупы, хлеб. Кроме того, под запрет попадают всевозможные соусы – соевый, кетчуп, майонез, сметана. Из приправ и специй можно оставить немного соли и перца, травы.

В белково-витаминной диете есть претензии и к напиткам. Под репрессии попадают все газировки, даже минеральная вода, соки из коробок и пакетов, запрещается кофе и чай с сахаром, исключаются все виды алкоголя.

### Что и как едят

В принципе, ограничений по объему продуктов нет, так как белки и растительная пища насыщают достаточно быстро, но калорий при этом поступает не так много. Продукты в белково-витаминной диете делят на две группы:

- **белковая группа** включает в себя яичные белки (желток исключают), творог низкой жирности или обезжиренный, куриное филе, филе индейки, кролик, нежирное мясо и рыбу (лучше морская), сыры нежирных сортов, неострые и без соли, можно позволить себе качественные колбасы (обезжиренные) и сосиски.

- **витаминная группа** – это несладкие фрукты (кроме запрещенных), цитрусовые, овощи, не включенные в список противопоказанных. Лучше всего потреблять их в свежем виде, хотя вполне допустимы и тушеные, отварные овощи.

- **питьем** при белково-витаминной диете является чистая вода или минеральная столовая вода без газов, черный или **зеленый чай** без сахара, а также травяной.

### В чем особенность диеты

Витаминные и белковые блюда должны приниматься в разное время, чередуясь каждые два часа. Это способствует переключению обмена веществ и большим потерям веса. Дробное питание не дает съесть большую порцию из-за отсутствия чувства голода.

**Есть две версии диеты:**

## Витаминно-белковая диета

Автор: Administrator  
11.06.2013 18:06 -

---

- в одной из них питание предполагается каждые два часа с утра и до восьми вечера,
- в другом варианте прием пищи заканчивают углеводным компонентом (например, кашей), но не позднее шести вечера.

Хотя контроля над порциями в принципе не требуется, следует знать некоторые особенности приема продуктов. Не старайтесь объедаться: если едите фрукты, ограничьте прием одним-двумя плодами за раз, при потреблении мяса возьмите себе за эталон порцию размером с вашу ладонь – это около 150 г.

Хотя колбасы и разрешаются, это не значит, что надо за один прием слопать 4 сосиски или 200 г вареной колбасы – лучше съешьте сто граммов творога и 1 сосиску. Такое же ограничение относится и к сыру – не стоит за один раз есть больше 50 г сыра, добавьте к нему другие белки.

Сыры и колбасные изделия должны быть в меню только в первой половине дня.

### Примерное меню диеты



#### Вариант первый, полностью витаминно-белковый

- 8.00 – **омлет** из трех белков на пару, чай с жасмином зеленый,
- 10.00 – салат из огурцов и помидоров с зеленью и соком лимона,
- 12.00 – 125 г творога и 1 сосиска, 2 ломтика сыра,
- 14.00 – фруктовый салат: груша, яблоко, апельсин,
- 16.00 – куриная грудка без кожи,
- 18.00 – два яблока, или яблоко и сок,

## **Витаминно-белковая диета**

Автор: Administrator  
11.06.2013 18:06 -

---

- 20.00 – отварная рыба.

### **Вариант второй с углеводным ужином**

- 8.00 – омлет из трех белков на пару, чай с жасмином зеленый,
- 10.00 – салат из огурцов и помидоров с зеленью и соком лимона,
- 12.00 – 125 г творога и 1 сосиска, 2 ломтика сыра,
- 14.00 – фруктовый салат: груша, яблоко, апельсин,
- 16.00 – куриная грудка без кожи,
- 18.00 – каша гречневая.