Диеты бразильские

Автор: Administrator
17.06.2013 18:30 -



Что помогает бразильянкам быть такими привлекательными и зажигательными? Возможно, бразильская диета. Она позволяет худеть и при этом не падать от бессилья.

Вариант первый: 7 дней

На недельной бразильской диете необходимо принимать пищу пять раз в день. Меню богато фруктами, овощами и нежирными сортами мяса и рыбы.

Допускается употребление нежирных и неострых соусов на грибном или овощном отваре, рыбном бульоне, с кореньями и томатом-пюре.

Запрещаются острые закуски и пряности.

Диеты следует придерживаться одну неделю, после чего сделать перерыв.

Понедельник

Первый завтрак: банан, апельсин, стакан апельсинового сока.

Второй завтрак: стакан апельсинового сока, тост (гренка, поджаренная без масла).

Обед: 100 г рыбы, овощной салат (100 г).

Ужин: 100 г вареной рыбы, салат из сырых овощей.

Перед сном: стакан апельсинового сока, маленький тост.

Вторник

Первый завтрак: яйцо всмятку, стакан яблочного сока.

Второй завтрак: небольшая гренка, стакан яблочного сока.

Обед: 100 г отварного мяса, 2 вареные картофелины, 4 листика салата.

Ужин: 200 г салата из отварной рыбы, одного яйца, листьев салата, конс. зеленого горошка.

Перед сном: стакан яблочного сока, тост.

Среда

Первый завтрак: стакан нежирного молока, тост.

Второй завтрак: 100 г нежирного творога.

Обед: 100 г риса, 150 г салата (свежая капуста, зелень, лимон).

Ужин: 100 г вареного мяса, яблоко, 4 листа салата.

Перед сном: стакан яблочного сока, 2 сухих печенья или один тост.

Четверг

Первый завтрак: стакан ананасового сока, 60 г ананаса.

Второй завтрак: стакан ананасового сока, небольшая гренка.

Обед: 100 г отварного мяса, небольшой кусочек сыра, апельсин.

Ужин: 2 вареные картофелины, 150 г салата (тертая морковь, немного растительного масла).

Перед сном: стакан ананасового сока, одна гренка.

Пятница

Первый завтрак: стакан сока манго, небольшой тост.

Второй завтрак: яблоко, апельсин.

Обед: 150 г вареной рыбы, 2 небольшие вареные морковки.

Ужин: тарелка супа из овощей на постном мясном, грибном или рыбном бульоне, ломтик хлеба.

Перед сном: стакан сока манго, один небольшой тост.

Суббота

Первый завтрак: стакан яблочного сока, одна гренка.

Второй завтрак: 150 г салата: тертая вареная свекла, немного майонеза или растительного масла.

Обед: тарелка овощного супа на нежирном бульоне, небольшой ломтик хлеба.

Ужин: 100 г грибов, жареных или вареных, 100 г салата из сырых овощей.

Перед сном: стакан яблочного сока, 2 крекера.

Воскресенье

Первый завтрак: банан, гроздь винограда.

Второй завтрак: стакан виноградного сока, небольшая гренка.

Обед: 100 г отварного мяса, салат из свежей капусты, зелени, репчатого лука и сока одного лимона (100 г).

Ужин: тарелка нежирного грибного или рыбного супа, 100 г салата из фруктов.

Перед сном: стакан виноградного сока, небольшая гроздь винограда.