Меню химической диеты на 4 недели

Так называемая химическая диета на 4 недели содержит только натуральные продукты, а не концентрированные порошки из таблицы Менделеева.
Вы будете есть яйца, овощи, фрукты, мясо и рыбу, и сбрасывать вес.

Говорят, это работает за счет особого сочетания химических элементов в рационе. Диета буквально перезапускает метаболизм, учит питаться обычными несладкими продуктами и способствует снижению аппетита.

Рацион не содержит ничего, что бы способствовало перееданию, так что есть реальный шанс уменьшить порции. Единственный минус, это строгая диета, и соблюдать ее надо так, как написано.

Противопоказания

Основными причинами отказаться от этого способа похудения являются:

1. заболевания ЖКТ,
2. заболевания печени,
3. атеросклероз,
4. беременность или период кормления грудью,
5. аллергические реакции на любой из продуктов,
6. индивидуальная непереносимость указанных в меню продуктов.

Неделя #1

Завтрак у вас всегда должен быть одинаковым (в любой день недели), а именно:

1/2 цитрусовых - апельсина или грейпфрута + сваренное вкрутую яйцо в количестве 1 или 2 штук.

<u>Понедельник</u>

- ✓ Обед: любой фрукт без ограничения. Если любите яблоки – то кушайте их пока не насытитесь. Или возьмите другой фрукт. Главное – не смешивать.
- ✓ Ужин: любое мясо, кроме баранины. Это может быть курица, индейка, говядина или свинина. Главное – при приготовлении не добавлять масла. Можно отварить, сделать на пару или обжарить без масла.

<u>Вторник</u>

- ✓ Обед: куриное мясо без кожи: в отварном виде, на пару или обжаренное без масла и жира.
- ✓ Ужин: салат из овощей: огурцы, помидоры, морковь, перец, листья салата – в любом сочетании + вареные яйца (вкрутую). После чего разрешается 1 цитрусовый плод: апельсин или грейпфрут на выбор и 1 тост.

Среда

- ✓ Обед: белый сычужный сыр с пониженным содержанием калорий, помидоры в свежем виде и 1 тост.
- ✓ Ужин: любое мясо, кроме баранины. При приготовлении не добавлять масла. Можно отварить, сделать на пару или обжарить без масла.

Четверг

- ✓ Обед: любой фрукт одного вида без ограничения.
- ✓ Ужин: один из видов мяса, кроме баранины. При приготовлении не добавлять масла. Можно отварить, сделать на пару или обжарить без масла.

Пятница

- ✓ Обед: овощи в отварном виде и вареные яйца (вкрутую)
- ✓ Ужин: рыбное филе отварное, на пару или обжаренное без добавления масла. Также салат листовой + 1 цитрусовый плод: апельсин или грейпфрут на выбор.

Суббота

- ✓ Обед: любой фрукт одного вида без ограничения.
- ✓ Ужин: любое мясо, кроме баранины. При приготовлении не добавлять масла. Можно отварить, сделать на пару или обжарить без масла.

Воскресенье

- ✓ Обед: куриное мясо без кожи: отварное, на пару или обжаренное без масла и жира. А также помидоры в свежем виде, вареные овощи и 1 цитрусовый плод: апельсин или грейпфрут на выбор.
- ✓ Ужин: вареные овощи

Неделя #2

Понедельник

- ✓ Обед: любое мясо, кроме баранины. При приготовлении не добавлять масла. Можно отварить, сделать на пару или обжарить без масла.

- ✓ Ужин: салат из овощей: огурцы, помидоры, морковь, перец, листья салата – в любом сочетании + 2 вареных яйца (вкрутую) и цитрусовый плод: апельсин или грейпфрут на выбор

Вторник

- ✓ Обед: один из видов мяса, кроме баранины. При приготовлении не добавлять масла. Можно отварить, сделать на пару или обжарить без масла. Разрешается дополнить мясо листовым салатом.
- ✓ Ужин: салат из овощей: огурцы, помидоры, морковь, перец, листья салата – в любом сочетании + 2 вареных яйца (вкрутую) и цитрусовый плод: апельсин или грейпфрут на выбор

Среда

- ✓ Обед: любое мясо, кроме баранины. При приготовлении не добавлять масла. Можно отварить, сделать на пару или обжарить без масла. Разрешается дополнить мясо свежими огурцами.
- ✓ Ужин: салат из овощей: огурцы, помидоры, морковь, перец, листья салата – в любом сочетании + 2 вареных яйца (вкрутую) и цитрусовый плод: апельсин или грейпфрут на выбор

Четверг

- ✓ Обед: белый сычужный сыр с пониженным содержанием калорий, 2 вареных яйца (вкрутую) и вареные овощи.
- ✓ Ужин: 2 вареных яйца (вкрутую)

Пятница

- ✓ Обед: рыбное филе в отварном виде, на пару или обжаренное без добавления масла.
- ✓ Ужин: 2 вареных яйца (вкрутую)

Суббота

- ✓ Обед: любое мясо, кроме баранины. При приготовлении не добавлять масла. Можно отварить, сделать на пару или обжарить без масла. А также помидоры в свежем виде и цитрусовый плод: апельсин или грейпфрут на выбор
- ✓ Ужин: Фруктовый салат из следующих фруктов: персик, дыня, мандарин, яблоко и апельсин.

Воскресенье

- ✓ Обед: один из видов мяса, кроме баранины. При приготовлении не добавлять масла. Можно отварить, сделать на пару или обжарить без масла.

А также помидоры в свежем виде, вареные овощи и цитрусовый плод: апельсин или грейпфрут на выбор

- ✓ Фруктовый салат из следующих фруктов: персик, дыня, мандарин, яблоко и апельсин.

Неделя #3

В эту неделю все приемы пищи будут похожими. Можно смешивать разрешенные продукты по своему усмотрению и кушать их без ограничений на один прием.

Понедельник

- ✓ Любой фрукт или смесь разных фруктов

Вторник

- ✓ Любые овощи, кроме картофеля: в отварном или сыром виде. Можно употреблять отдельно, можно делать салат.

Среда

- ✓ Любой фрукт или смесь разных фруктов плюс любые овощи, кроме картофеля: в отварном или сыром виде. Можно употреблять отдельно, можно делать салат.

Четверг

- ✓ Рыбное филе в отварном виде или приготовленное на гриле. А также блюда на выбор: отварные овощи с листьями салата или капуста белокочанная.

Пятница

- ✓ Филе курицы без кожи: отварное или приготовленное на гриле плюс вареные овощи.

Суббота и Воскресенье

- ✓ Любой фрукт весь день без ограничений. (выбрать только один фрукт, смешивать нельзя).

Неделя #4

Заключительная неделя нашей диеты. В эту неделю вы можете кушать продукты из меню в любом порядке. Важно: нельзя сочетать их за один прием пищи. То есть каждый прием – только один вид из предложенных продуктов.

Понедельник

- ✓ Мясо курицы без кожи в отварном виде – ¼ часть от целой курицы. 4 кусочка (ломтика) вареного или обжаренного без масла мяса. Свежие овощи: 4 огурца и 3 помидора. Консервы из тунца – 1 банка (предварительно тунец промыть под водой). Тост. Цитрусовый плод на выбор: апельсин или грейпфрут.

Вторник

- ✓ 200 грамм мяса: вареного или обжаренного без масла и жира. Свежие овощи: 4 огурца и 3 помидора. Тост. 1 штука любого фрукта.

Среда

- ✓ 1 столовая ложка творога или белого сыра с пониженным содержанием калорий. Свежие овощи: 4 огурца и 3 помидора. Овощи в вареном виде – немного (детская порция).

Четверг

- ✓ Мясо курицы без кожи в отварном виде – ½ часть от целой курицы. Свежие овощи: 4 огурца и 3 помидора. Тост. Цитрусовый плод на выбор: апельсин или грейпфрут.

Пятница

- ✓ Листья салата. 3 свежих помидора. Вареные яйца (вкрутую). Цитрусовый плод на выбор: апельсин или грейпфрут.

Суббота

- ✓ Мясо курицы без кожи в отварном виде – 2 штуки, 125 грамм творога с пониженным содержанием калорий. Свежие овощи: 2 огурца и 2 помидора. Тост. Простокваша. Цитрусовый плод на выбор: апельсин или грейпфрут.

Воскресенье

- ✓ 1 столовая ложка творога с пониженным содержанием калорий. Свежие овощи: 2 огурца и 2 помидора. Овощи в вареном виде – немного (детская порция). Консервы из тунца – 1 банка (предварительно тунец промыть под водой). Тост. Цитрусовый плод на выбор: апельсин или грейпфрут.

Важно! Даже если у вас нет никаких жалоб, прежде чем воспользоваться этой методикой похудения, ознакомьтесь с противопоказаниями и проконсультируйтесь с врачом.

Правила химической диеты

Разумеется, без них невозможна ни одна диета. Химическая – не исключение. Но здесь их соблюдение равносильно закону:

- Поскольку методика имеет недельный цикл, для удобства рекомендуется начинать ее в понедельник.

- Пропуск одного дня или включение неуказанных продуктов недопустим. При нарушении этого правила необходимо начинать все заново, с первого дня первой недели.

- Ограничить или исключить поступление соли в организм, поскольку она мешает водному балансу.
- Все продукты, которые подвергаются обработке, должны быть приготовлены исключительно без масла, только на воде, в духовке или на гриле.

- Соблюдение водного режима неукоснительно. Суточная норма жидкости – не меньше 1,5 литра.

- Продукты, указанные в подробном ежедневном меню нельзя заменять близкими по составу или калорийности.

- Благоприятно употребление любых свежих овощей, за исключением картофеля.

- Отказ от алкоголя, по мнению профессора алкоголь калориен, но пользы для организма он не содержит. Для лучшего результата от него лучше всего отказаться.

Если строго придерживаться меню в течение всего лишь одного месяца, то можно увидеть хорошие результаты. Вы быстро скинете вес без ущерба для своего здоровья.