



Защо гроздето се включва в диети за отслабване?

Въпреки сравнително високото си съдържание на захар, и високата си калоричност (около 50 kcal/100 г), гроздето участва в много диети, заради способността си да очисти организма от токсини и отпадъчни вещества. Така гроздето става надежден съюзник в борбата срещу наднорменото тегло. Можете лесно да загубите 2-3 кг, ако една седмица поддържате следната диета:

Примерно меню за един ден

Закуска. варено яйце, или нискомаслена извара, или парче постна шунка.

Втора закуска. 300-500 грама грозде.

Обяд. зеленчукова супа - 500 мл, овесена каша (варени картофи, тестени изделия) - 100 г, една филийка хляб.

Следобедна закуска. чай, 300-500 грама грозде.

Вечеря. салата от домати и краставици (или зеле и моркови) с растителна мазнина и лимонов сок, парче черен хляб. Преди да си легнете хапнете 100-200 грама грозде.

Преди да започнете диетата се консултирайте задължително с вашия лекар!