

Описание на Холивудска диета

Името на тази диета се дължи на популярността ѝ сред холивудските звезди. Ограничете приема на сол, захар и елиминирайте напълно храни, съдържащи скорбяла, мазнини, изключете и растителните масла и хляба.

Примерно меню за Холивудска диета:

Закуската се състои винаги от 2 портокала, чаша чай или кафе.

Първи ден

Обяд: 2 портокала, 2 твърдо сварени яйца, 1 домати, 40 г бадеми, чаша кафе.

Вечеря: 1 котлет от пиле, 1 домати, 6 резена краставица, салата без растително масло, 1 грейпфрут.

Втори ден

Обяд: 1 яйце, което пуснете за няколко секунди във вряща вода, 1 грейпфрут, 1 чаша черно кафе.

Вечеря: 150 грама говеждо месо, зелена салата, чаша неподсладено чай.

Трети ден

Обяд :пържени яйца , приготвени от 1 яйце, 1 домати, 15 г варено зеле или карфиол, чаша кафе.

Вечеря:

150 г варена риба филе, кетчуп, 1 краставица, чаша неподсладено чай.

Четвърти ден

Обяд:1 грейпфрут, салата с целина, бяло зеле, подправена с кисело мляко и оцет, чай или вода.

Вечеря :1 яйце, твърдо сварено, 140 г извара с пипер и ким, 100 г настъргани моркови с лимонов сок.

Пети ден

Обяд:2 сварени белтъка, 100 г варен магданоз, или на чаша кафе.

Вечеря : 200 г варено пиле, зелена салата.

Шести ден

Обяд: 200 грама плодова салата от ябълки, портокали, грейпфрути и ядки.

Вечеря: 150-200 г варена риба, 60 г задушени гъби, чай или кафе.

Седми ден

Обяд: 100 г извара с разбити сурови яйца, зеленчуков бульон с чесън.

Вечеря: плодова салата, кисело мляко.

Продължителност на диетата:

Тази диета се препоръчва да се прилага 1-2 пъти годишно, но не повече от две седмици.