



Питание с ограничением белков.

Для многих диет характерно **ограничение животных белков** в питании (мясо, рыба, йогурт, яйца).

По сравнению с животными белками приём растительных белков в пищу просто необходим (горох, фасоль, орехи, чечевица, крупы, хлопья).

Примерное меню на день:

Завтрак, Ужин:

Хлеб из цельного зерна с тонким слоем сливочного масла или диетического маргарина, растительным жиром. На хлеб: помидор, огурец, редиска, паста из земляного ореха, мёд! Нельзя мясные продукты, яйца сыр, творог.

Обед:

Помидоры, грибы, капуста (всех видов), перловка, макароны, картофель, редька, морковь, сельдерей, гречневая крупа, фасоль, горох, чечевица, спаржа, черная редька, рис, кукуруза, соевые продукты, буряк, шпинат.

Ещё одно правило:

Ешьте на завтрак столько, сколько хватит Вам до обеда. На обед столько, сколько хватит Вам до ужина. Вечером ешьте немного, потому что на завтрак Вы опять сможете есть больше.

Никаких перекусов, ни яблок, ни йогурта!

Занятия спортом помогают сжиганию и выведению шлаков, белков, которые накапливаются в соединительных тканях организма.

Übersetzung Tatiana Kupa