



Защо трябва да хапваме обезмаслени млечни продукти и извара по време на диетата на Дюкан?

Нискомаслените кисели млека и изварата имат голямото предимство, че не съдържат мазнини. Основната хранителна съставка при тях са : белтъчините на млякото, тези, от които се правят бел-тъчини на прах. Има и умерени количества лак-тоза или млечна захар, която в случая ви е излишна на диетата.

Как да постъпваме с обезмаслените ☐ храни през Ударния режим на ☐ диетата на Дюкан?

В диета за отслабване, на която се подлагате пет последователни дни в продължение на седмици или месеци (през първите два етапа на плана Протал), при-съствието на лактозата, както показва опитът, не се отразява върху постиженията на режима.

Колко млечни храни да консумираме през Ударния режим?

Чистите про-теини и обезмаслените млечни продукти, единствен източник на свежест, могат да се консумират без огра-ничение или поне до 700 - 800 г на ден. Как да

подхождаме с млечните храни през останалите етапи на диетата на Дюкан?

В режима на окончателната стабилизация обаче, който спазвате само един ден седмично, храните тряб-ва да бъдат обект на по-фина селекция, за да се ограничи присъствието на лактозата. Когато сравним състава на обезмасленото кисело мляко и обезмаслена-та извара, виждаме, че при едно и също съдържание на калории изварата носи повече белтъчини и по-малко лактоза от киселото мляко. Следователно в четвъртък любителите на обезмаслени млечни продукти ще имат интерес да предпочетат изварата. Ще имат пълната свобода да ядат кисело мляко през шестте останали дни от седмицата.