

Диета с кисело мляко. Какво представлява диета с кисело мляко?

Диетата с кисело мляко води до загуба на 5 килограма за седмица

Предупреждение: Ако вашият стомах е чувствителен към млечни продукти, то тази диета не е подходяща за вас.

Оптимална масленост на млечните продукти - не повече от 4% мазнини на 100 грама!

Друго правило: не яжте КИСЕЛИ плодове! Можете да хапвате: ябълка, банан, круша, праскова, може и една шепа сушени сини сливи или стафиди.

Преди всяка хранене е желателно да се пие чаша минерална вода.

Закуска:

1 кисело мляко не повече от 4% масленост - 125 грама

1 плод

Чай с мед (20 г, една чаена лъжичка е 5 грама), или кафе с мляко

Втора закуска

Овесена каша или обезмаслено мляко - 100 гр.

Нискомаслена извара - 125g

Обяд:

Сварено яйце - 1 бр. (55 грама)

Салата (краставици, домати)

100 грама извара с плодове

Вечеря:

1 плод

1 неподсладено кисело мляко с не повече от 4% мазнини - 125g

Може да прилагате млечната диета от 3 до 7 дни, след консултация с лекар.