



Белковое меню на неделю

Белковая диета в подробностях

Смысл белковой диеты заключается в том, чтобы ограничить потребление углеводов, сосредоточившись на белковой пище — рыбе, мясе, обезжиренных молочных продуктах. Такая еда питательна, надолго дает чувство насыщения, а организм, лишенный углеводов и жиров начинает расходовать собственные жировые запасы. Вуаля — мы теряем лишние килограммы.

Однако у такого рациона питания есть несколько важных правил, которые необходимо соблюдать, чтобы не навредить самому себе. Во-первых, нельзя находиться на белковой диете более двух недель, и после делать перерывы в несколько месяцев. Во-вторых, выпивать рекомендованное количество воды (те самые 2 литра в день). В-третьих, дополнять рацион витаминами и микроэлементами — либо после обращения к врачу, либо выбирая сбалансированное питание, например,

продукцию Herbalife, в которой уже содержатся все необходимые питательные вещества.

Приблизительное меню на неделю состоит из пяти приемов пищи, а сами блюда в силу простоты ингредиентов очень легки в приготовлении. Преимущественно это готовка на пару или запекание в духовом шкафу. Мы даем ориентировочный план питания на неделю — это значит, что он лишь задает вам правильный вектор, и вы можете допускать вариации в выборе продуктов или блюд, подбирая их под свои индивидуальные особенности:

1 день

Завтрак: [сбалансированный завтрак Herbalife](#) (Протеиновый коктейль Формула 1, Напиток на основе Алоэ, Травяной напиток)

Перекус: 1 яблоко.

Обед: 150 г отварной куриной грудки, 1 кусочек цельнозернового хлеба.

Полдник: йогурт без добавок.

Ужин: 200 г рыбы, приготовленной на пару, 200 г салата из свежих овощей.

2 день

Завтрак: [сбалансированный завтрак Herbalife](#) (Протеиновый коктейль Формула 1, Напиток на основе Алоэ, Травяной напиток)

Второй завтрак: 1 апельсин.

Обед: 150 г говядины тушеной с овощами и 100 г салата из свежих овощей.

Полдник: стакан кефира.

Ужин: 200 г запеченной рыбы, 200 г свежих овощей.

3 день

Завтрак: [сбалансированный завтрак Herbalife](#) (Протеиновый коктейль Формула 1, Напиток на основе Алоэ, Травяной напиток)

Второй завтрак: 1 фрукт.

Обед: 200 г индейки, 4-6 ст. л. бурого риса.

Полдник: несладкий творожный сырок и овсяно-яблочный напиток Herbalife.

Ужин: 150 г говядины отварной, 150 г салата из капусты с овощами.

4 день

Завтрак: [сбалансированный завтрак Herbalife](#) (Протеиновый коктейль Формула 1, Напиток на основе Алоэ, Травяной напиток)

Второй завтрак: 1 протеиновый батончик Herbalife.

Обед: 200 г филе курицы, 200 г свежей спаржи, приваренной в кипятке до хрустящего состояния.

Полдник: стакан кефира или ряженки.

Ужин: 200 г рыбы отварной, 200 г овощей.

5 день

Завтрак: [сбалансированный завтрак Herbalife](#) (Протеиновый коктейль Формула 1, Напиток на основе Алоэ, Травяной напиток)

Второй завтрак: 1 яблоко.

Обед: Томатный суп с базиликом Herbalife.

Полдник: 100 г натурального йогурта без сахара.

Ужин: 200 г говядины на пару, 200 г салата из овощей.

6 день

Завтрак: [сбалансированный завтрак Herbalife](#) (Протеиновый коктейль Формула 1, Напиток на основе Алоэ, Травяной напиток)

Второй завтрак: любой цитрусовый фрукт.

Обед: 200 г тушеной фасоли, 150 г свежих сезонных овощей.

Полдник: стакан кефира.

Ужин: 150 г рыбы отварной, 150 г салата.

7 день

Завтрак: [сбалансированный завтрак Herbalife](#) (Протеиновый коктейль Формула 1, Напиток на основе Алоэ, Травяной напиток)

Второй завтрак: белковый батончик Herbalife и овсяно-яблочный напиток Herbalife.

Обед: тарелка супа с овощами, сваренного на мясном постном бульоне из говядины, 100 г говядины вареной, 1 кусочек цельнозернового хлеба.

Полдник: 1 сырок творожный без добавок.

Ужин: 100 г отварной говядины, 200 г свежего салата с сезонными овощами.

Кроме этого в рационе обязательно должны присутствовать омега-3 жирные кислоты,

поскольку при снижении веса может повышаться уровень холестерина в крови. Для профилактики негативных последствий этого рекомендуется принимать по 1 капсуле Herbalife Line, содержащей омега-3 жирные кислоты — 3 раза в день после основного приема пищи.

Приятного аппетита и будьте здоровы!