РАЦИОН ДИЕТЫ

Ежедневно полагается выпивать 8 ст. чистой воды (напитки не учитываются). Сразу после пробуждения нужно употребить 1 ст. живительной влаги. После еды можно пить не раньше чем через 30-40 минут. Второй [завтрак](http://updiet.info/poleznye-zavtraki-dlya-poxudeniya.html) и полдник одинаковы для всех дней (чередуйте предлагаемые продукты на свое усмотрение). Вы можете съесть: 100 г творога; 0.5 ст. кефира; 10 шт. [орехов](http://updiet.info/orexi-dlya-poxudeniya.html); фрукт или овощ (1 шт.). Дополните трапезу водой (2 ст.). Ужин (кроме дня, посвященного разгрузке), должен состоять из белка (100 г) и овощей (100 г).

ПОНЕДЕЛЬНИК

Первый день диеты Мила рекомендует посвятить разгрузке. Разгрузочные дни могут быть посвящены как белковым, так и углеводным продуктам. Углеводная разгрузка имеет в своей основе 1.5 кг арбузной мякоти, яблок, овощей, апельсинов (один из вариантов на выбор). Также можно есть ананасы, но норму придется уменьшить до 1.2 кг.[Фрукты](http://updiet.info/frukty-dlya-poxudeniya.html) или овощи нужно разделить на 6 порций и равномерно распределить на весь день (с 8.00 до 20.00).

Белковая разгрузка имеет в своей основе мясо, рыбу, творог, молочные продукты. Выберите один из вариантов: 600 г творога средней жирности, 2 л чистой воды и 2 ст. несладкого чая; 600 г творога минимальной жирности, 1-2 ст.л. сметаны и 2 ст. настоя шиповника; по 2 ст. отвара шиповника и чая, 350 г постного мяса и немного зеленых овощей; 2 л воды, 2 ст. отвара шиповника и 400 г постного мяса или нежирной рыбы; снятое молоко или нежирный кефир (1.5 л).

ВТОРНИК

На завтрак съешьте по 100 г фруктов и творога, 10 г орехов, 1 ч.л. меда. На обед позвольте себе 100 г диетических макаронных изделий и овощей (не более 100 г). Макароны можно сдобрить 1 ч.л. томатной пасты.

СРЕДА

На завтрак съешьте паровой [омлет](http://updiet.info/dieticheskij-omlet.html) (2 белка, 1 желток, 20 г сыра, овощи, немного морепродуктов). Вес порции – 200 г. На обед приготовьте блюдо из рыбы или куриной грудки (100 г) и овощей (100 г).

ЧЕТВЕРГ

На завтрак приготовьте творожную смесь (2 ч.л. меда, фрукт и 100 г творога). Обеденная трапеза состоит из яйца, кальмара, огурца (вес порции – 200 г).

ПЯТНИЦА

Утром приготовьте паровой омлет (крабовые палочки – 3 шт., желток и пара белков). На обед запеките куриное филе (замаринуйте 100 г мяса в смеси из кефира, воды и рубленой зелени). Дополните трапезу овощами (100 г).

СУББОТА

Позавтракайте творогом, имеющим жирность не более 5% (около 100 г). Подсластите его медом (2 ч.л.), сдобрите сметаной (2 ч.л.), можете добавить кусочки фруктов. На обед приготовьте курицу с соусом из нежирного творога, зелени и чеснока (до нужной густоты доведите, разбавив кипяченой водой). На гарнир скушайте 100 г овощей.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Этот день вновь посвятите разгрузке.

Система Милы Гриценко

**ДЕНЬ 1**

8 СТАКАНОВ ВОДЫ

Разгрузочные дни помогают очистить наш организм, дают встряску организму, и он начинает усиленно избавляется от лишних килограмм. Кроме того, если устраивать разгрузочный день еженедельно, у вас не будет проблем с застоями веса. Также с помощью таких дней мы позволяем организму отдохнуть.

ВАРИАНТЫ:

**УГЛЕВОДНЫЕ ДНИ**

1. Яблочный — 1500 г яблок разделить на 6 приемов и съесть в течении дня (600 ккал).
2. Арбузный — 1500 г мякоти арбуза разделить на 6 приемов (800 ккал).
3. Овощной — 1500 г различных, преимущественно сырых, овощей (капуста, свежие огурцы, помидоры, морковь, листовой салат) в виде салатов и винегретов распределить на 6 приемов.
4. Апельсиновый — 1500 г апельсинов разделить на 6 приемов (550 ккал).
5. Ананасовый — 1200 г ананаса нарезать на маленькие кубики и съесть в 6 приемов до 20:00.

**БЕЛКОВЫЕ ДНИ**

1. Творожный — первый вариант: за 6 приемов съесть 600 г полужирного творога (400 ккал) + в течении дня 3 стакана несладкого чая и не менее 2 литров воды. Второй вариант — 500-600 г обезжиренного творога, 60 г нежирной сметаны, 1-2 стакана отвара шиповника; распределить на 6 приемов (700 ккал).
2. Мясной — первый вариант: 350 г отварного мяса без соли с овощным гарниром (листовой салат, свежие огурцы, помидоры) распределить на 5-6 приемов. Дополнительно разрешается 2 стакана чая с молоком без сахара и 1-2 стакана отвара шиповника. Рацион составляет 850 ккал. Второй вариант — 400 г отварного мяса разделить на 6 приемов.
3. Рыбный — 400 г отварной рыбы без соли (судак, щука, треска, окунь) распределить на 5-6 приемов. Дополнительно разрешено 1-2 стакана отвара шиповника и, как обычно, 2-2,5 л воды.
4. Молочный — 1500 мл 1% кефира распределить равномерно на 6 приемов по 1
стакану (700-800 ккал) до 20:00.

C помощью этой диеты с простым и доступным меню я похудела на 36кг:

**ДЕНЬ 2**

8 СТАКАНОВ ВОДЫ

Сразу после подъема — 1 стакан (250 мл) воды.

Через 30 минут ЗАВТРАК: творог 100 г (до 5% жирности), 1 ч.л меда, 10 орехов и 100 г фруктов

Через 30-40 минут — 1 стакан воды.

ПЕРЕКУС: фрукт/орехи/кефир/творог/овощ (не более 100 г); если перекусываете орехами, то не более 10-15 шт.

2 стакана воды.

ОБЕД: макароны из муки грубого помола 100 г (в вареном виде; можно посолить и добавить немного томатной пасты или кетчупа) + 100 г овощей на гарнир.

Через 30-40 минут — 1 стакан воды.

ПЕРЕКУС: фрукт/орехи/кефир/творог/овощ (не более 100 г); если перекусываете орехами, то не более 10-15 шт.

2 стакана воды.

УЖИН (18:00): любой рецепт на выбор [из этого альбома](http://fitfix.com.ua/nutrition/recipe/?page=1&ingredients=&dish_type=11) (200 г). Ваш ужин должен состоять из 100 г белка + 100г овощей (огурец, помидор, лук, укроп, петрушка).

Через 30-40 минут — 1 стакан воды.

**ДЕНЬ 3**

8 СТАКАНОВ ВОДЫ

Сразу после подъема — 1 стакан (250 мл) воды.

Через 30 минут ЗАВТРАК: омлет из 1 желтка и 2 белков с морепродуктами, овощами и сыром (200 г; сыра берем не более 20 г).

Через 30-40 минут — 1 стакан воды.

ПЕРЕКУС: фрукт/орехи/кефир/творог/овощ (не более 100 г); если перекусываете орехами, то не более 10-15 шт.

1 стакан воды.

ОБЕД: куриная грудка или рыба 100 г + на гарнир 100 г овощей.

Через 30-40 минут — 1 стакан воды.

ПЕРЕКУС: фрукт/орехи/кефир/творог/овощ (не более 100 г); если перекусываете орехами, то не более 10-15 шт.

2 стакана воды.

УЖИН (18:00): любой рецепт на выбор [из этого альбома](http://fitfix.com.ua/nutrition/recipe/?page=1&ingredients=&dish_type=11) (200 г). Ваш ужин должен состоять из 100 г белка + 100г овощей (огурец, помидор, лук, укроп, петрушка).

Через 30-40 минут — 1 стакан воды.

**ДЕНЬ 4**

8 СТАКАНОВ ВОДЫ

Сразу после подъема — 1 стакан (250 мл) воды.

Через 30 минут ЗАВТРАК: творог (100 г) и 2 ч.л. меда (добавить 1 фрукт).

Через 30-40 минут — 1 стакан воды.

ПЕРЕКУС: фрукт/орехи/кефир/творог/овощ (не более 100 г); если перекусываете орехами, то не более 10-15 шт.

1 стакан воды.

ОБЕД: салат из кальмаров 100 г, яйцо и огурец (200 г).

Через 30-40 минут — 1 стакан воды.

ПЕРЕКУС: фрукт/орехи/кефир/творог/овощ (не более 100 г); если перекусываете орехами, то не более 10-15 шт.

2 стакана воды.

УЖИН (18:00): любой рецепт на выбор [из этого альбома](http://fitfix.com.ua/nutrition/recipe/?page=1&ingredients=&dish_type=11) (200 г). Ваш ужин должен состоять из 100 г белка + 100г овощей (огурец, помидор, лук, укроп, петрушка).

Через 30-40 минут — 1 стакан воды.

**ДЕНЬ 5**

8 СТАКАНОВ ВОДЫ

Сразу после подъема — 1 стакан (250 мл) воды.

Через 30 минут ЗАВТРАК: омлет с крабовыми палочками (1 желток, 2 белка и 3 крабовые палочки).

1 стакан воды.

ПЕРЕКУС: фрукт/орехи/кефир/творог/овощ (не более 100 г); если перекусываете орехами, то не более 10-15 шт.

1 стакан воды.

ОБЕД: куриное филе (100 г) нарезать, посыпать солью, молотым черным перцем, петрушкой и укропом, залить кефиром пополам с водой (50 мл кефира/50 мл воды) и оставить в прохладном месте на 3 часа (можно на ночь), после чего выложить на горячую сковороду (без масла) и тушить 10 минут. На гарнир 100 г овощей.

Через 30-40 минут — 2 стакана воды.

ПЕРЕКУС: фрукт/орехи/кефир/творог/овощ (не более 100 г); если перекусываете орехами, то не более 10-15 шт.

2 стакана воды.

УЖИН (18:00): любой рецепт на выбор [из этого альбома](http://fitfix.com.ua/nutrition/recipe/?page=1&ingredients=&dish_type=11) (200 г). Ваш ужин должен состоять из 100 г белка + 100г овощей (огурец, помидор, лук, укроп, петрушка).

Через 30-40 минут — 1 стакан воды.

**ДЕНЬ 6**

8 СТАКАНОВ ВОДЫ

Сразу после подъема — 1 стакан (250 мл) воды.

Через 30 минут ЗАВТРАК: творог 100 г (до 5%), 2 ч.л меда, 2 ч.л. сметаны, 1 фрукт.

1 стакан воды.

ПЕРЕКУС: фрукт/орехи/кефир/творог/овощ (не более 100 г); если перекусываете орехами, то не более 10-15 шт.

2 стакана воды.

ОБЕД: курица в творожном соусе (100 г); курицу отварить, пока теплая, удалить кости и разделать на крупные куски; приготовить соус из творога, чеснока, зелени с солью и небольшим количеством воды; залить соусом курицу и дать постоять. На гарнир 100 г овощей.

Через 30-40 минут — 1 стакан воды.

ПЕРЕКУС: фрукт/орехи/кефир/творог/овощ (не более 100 г); если перекусываете орехами, то не более 10-15 шт.

2 стакана воды.

УЖИН (18:00): любой рецепт на выбор [из этого альбома](http://fitfix.com.ua/nutrition/recipe/?page=1&ingredients=&dish_type=11) (200 г). Ваш ужин должен состоять из 100 г белка + 100г овощей (огурец, помидор, лук, укроп, петрушка).

Через 30-40 минут — 1 стакан воды.

**ДЕНЬ 7**

(если чувствуете, что не потянете разгрузочный день, разделите приемы пищи на 6 раз, и ешьте через каждые 2 часа)

Утром натощак 15 минут бодифлекса:
http://www.youtube.com/watch?v=MjKRG\_aGa6k

8 СТАКАНОВ ВОДЫ

Разгрузочные дни помогают очистить наш организм, дают встряску организму, и он начинает усиленно избавляется от лишних килограмм. Кроме того, если устраивать разгрузочный день еженедельно, у вас не будет проблем с застоями веса. Также с помощью таких дней мы позволяем организму отдохнуть.

ВАРИАНТЫ:

УГЛЕВОДНЫЕ ДНИ

1. Яблочный — 1500 г яблок разделить на 6 приемов и съесть в течении дня (600 ккал).
2. Арбузный — 1500 г мякоти арбуза разделить на 6 приемов (800 ккал).
3. Овощной — 1500 г различных, преимущественно сырых, овощей (капуста, свежие огурцы, помидоры, морковь, листовой салат) в виде салатов и винегретов распределить на 6 приемов.
4. Апельсиновый — 1500 г апельсинов разделить на 6 приемов (550 ккал).
5. Ананасовый — 1200 г ананаса нарезать на маленькие кубики и съесть в 6 приемов до 20:00.

БЕЛКОВЫЕ ДНИ

1. Творожный — первый вариант: за 6 приемов съесть 600 г полужирного творога (400 ккал) + в течении дня 3 стакана несладкого чая и не менее 2 литров воды. Второй вариант — 500-600 г обезжиренного творога, 60 г нежирной сметаны, 1-2 стакана отвара шиповника; распределить на 6 приемов (700 ккал).
2. Мясной — первый вариант: 350 г отварного мяса без соли с овощным гарниром (листовой салат, свежие огурцы, помидоры) распределить на 5-6 приемов. Дополнительно разрешается 2 стакана чая с молоком без сахара и 1-2 стакана отвара шиповника. Рацион составляет 850 ккал. Второй вариант — 400 г отварного мяса разделить на 6 приемов.
3. Рыбный — 400 г отварной рыбы без соли (судак, щука, треска, окунь) распределить на 5-6 приемов. Дополнительно разрешено 1-2 стакана отвара шиповника и, как обычно, 2-2,5 л воды.
4. Молочный — 1500 мл 1% кефира распределить равномерно на 6 приемов по 1
стакану (700-800 ккал) до 20:00.

В деле похудения не поможет никакая волшебная книга и никакие чудодейственные таблетки. Но сильное упорство и эта система способный сотворить с вами настояие чудеса! Помните, что с изменением образа жизни Вы меняетесь не только внешне, но и внутренне!