



Есть мнение, что при употреблении картошки похудеть просто нельзя. Но ведь в картофеле на самом деле около 70 ккал на 100 гр продукта. В этом овоще есть большое количество витаминов С. Он поднимает иммунитет, а калий в его составе укрепляет сосуды. Для сердца - это просто необходимый компонент. Картошка имеет в своем составе много щелочных солей.

Диета на базе картофеля применяется при различных заболеваниях. Это могут быть запоры, желчнокаменная болезнь, а также другие серьезные недуги. Если правильно составить диету, то картофель поможет скинуть лишний вес, а затем и долгое время сохранять себя в форме. Хорошим вариантом будет [диета Монтиньяка](#), которая дает возможность быстро скинуть килограммы без шока для организма. Она представляет собой философию питания, главная идея которой заключается в ограничении потребляемых продуктов. Выбор этих продуктов делается на основе физико-химических параметров.

Но теперь, давайте, посмотрим, а как же использовать картофельную диету по дням.

**Первый день.** На завтрак можно съесть мелко порезанные фрукты, перемешать их со 100 граммами йогурта. Туда добавляете 3 ложки отрубей или злаков. На обед почистите 4 картошки, порежьте перец с помидорами, натрите на терке сыр. 2 картошки следует уложить на противень с перцем и помидорами, а также сыром. Затем запекать в духовке 10 минут, а оставшиеся две картошки оставьте на ужин. На полдник съедаете яблоко. На ужин берете оставшийся печеный картофель, нарежьте его с добавлением красного лука и петрушки. Не помешают и 2 маринованных огурчик. Соус делается из 2-х ложек йогурта, сладкого перца, чеснока, соли и оливкового масла. Картошка заливается данным соусом и настаивается 10 минут.

**Второй день.** На завтрак можно съесть тосты с творогом малой жирности. В полдник хорошо принять стакан молока без жира. В обед тушите цветную капусту, варите 4 картошки, режете ее на куски и перемешиваете с ветчиной. Далее добавляете пару ложек нежирного молока и оливковое масло. Картошка употребляется с цветной капустой. На ужин готовите суп 3-х картошек, небольшой моркови. Добавляете полчайной ложки сливочного масла, а петрушка и специи по вкусу.

**Третий день.** На завтрак съешьте нежирный йогурт, можно апельсин. В обед отварите картофель. Поешьте с сыром, яйцами, перцем, томатами и помидорами. Все это можно запечь в духовке. На полдник попейте томатный сок. Ужин для вас составят 2 запеченные картошки и обезжиренный творог.

**Четвертый день.** На завтрак съешьте тосты с кусочком курицы. Также попейте чай и попробуйте грейпфрут. На обед подойдет вареная картошка с 2-мя перцами, нарезанными ломтиками. Луковица режется на мелкие кусочки, в нее добавляется добавить картофель, нарезанные помидоры из консервации. Далее ставьте все это в духовку минут на пятнадцать. Полдник будет состоять из тоста и стакана морковного сока. На ужин варите картофель, нарежьте мелкими кусочками чеснок и лук. Нарезанные лук и чеснок смешиваются с творогом малой жирности. Добавляется йогурт и пара чайных ложек сока лимона. Добавляете по вкусу перец, а затем смешиваете с картофелем.

**Пятый день.** На завтрак нужно поесть йогурт, попить чай и съесть апельсин. На обед морковь, картошка, лук с сельдереем варятся в 2-х литрах воды. Потом добавка из петрушки, специй, желтка одного яйца. На полдник съедаете пару яблок. На ужин хорошо запечь картофель в течение получаса. 100 грамм смешиваются с йогуртом, добавляется половина луковицы, лимонный сок, специи. Все это перемешивается с печеной картошкой.

Данная диета не мгновенного снижения веса, но все перечисленные продукты хорошо восстанавливают обмен веществ и делают работу желудочно-кишечной системы лучше. В долгосрочной перспективе это значительно лучше, чем просто жесткое похудение за неделю. Такое умеренное питание позволит соблюдать фигуру долгие годы.