

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 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, нарезаете 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 запеченые 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 луч 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.