



Медът е уникален хранителен продукт. Той се похапва с удоволствие от малки и големи, но се оказва, че медът освен вкусен е и много полезен за организма, което го прави изключително важен във всяка една диета. Изварата от своя страна е широко използван продукт в съвременната научна диетология. Причината за това са високите и хранителни качества - високо съдържание на белтъци и ниско на мазнини. Тези особености и на двата хранителни продукта ги правят уникални в усилията на всеки един да има здравословна и качествена диета.

Предлагаме на вашето внимание едно примерно меню на диета с извара и мед. В предположеното от нас меню на диетата ще видите, какво трябва да хапнете за 24ч., как да го разпределите. Може да спазвате този хранителен режим в рамките на 5 дена. В края на периода ще усетите въздействието на тази уникална диета върху вашето тяло.

Диета с мед и извара меню

Закуска: Пригответе се специална закуска в която се смесват настъргана ябълка и извара, добавя се 2 лъжици мед, по желание и вкусови предпочитания може да добавите и канела. Така приготвената закуска се охлажда. Закусвайте около 9ч.

Обяд: 1 твърдо сварено яйце, 100гр. извара и няколко филии препечен пълнозърнест хляб.

Закуска 16ч.: Овесени ядки 50гр. във 200мл. прясно мляко + 2 лъжици пчелен мед

Вечеря: Зелена салата + 150 гр. Извара и плод по желание.

Имайте предвид, че голяма част от продавания мед в търговската мрежа съдържа глюкоза, този мед не е подходящ, защото съдържа изкуствени подсладители. Най-добре е да намерите чист, натурален пчелен мед. Ако имате познат пчелар ви препоръчваме да закупите от него мед.

При избора на извара също трябва да внимавате, купувайте само обезмаслена извара с най-много 2г. съдържание на мазнини в 100гр. продукт.

По време на тази диета се препоръчва консумацията на поне 2л. вода на ден.

диета с мед и извара