

90 дневна диета принципи, които да спазвате



В основата на 90-дневната диета е залегнал принципа за разделно хранене. Бреда Хорбат и Мойца Полешняк, които твърдят, че са автори на диетата са предвидили в дневното меню определени видове храни, като закуската, обаче, е предвидена да бъде от плодове.

Тези 90 дни на диетата, се разделят на четири дневни цикли, през които се храните, както следва:

1 ден на протеини (месо и млечни продукти, допълнени от зеленчуци и малка филийка хляб)

2 ден – нишесте (сложни въглехидрати, например бобови растения, зърнени храни и кореноплодни растения и зеленчуци)

3 ден – въглехидрати (разрешен са сладкиши, торти и сладкиши без добавяне на мляко и яйца, а за вечеря – сладкиши, като торти, сладолед, шоколад)

4 ден – витамини (можете да ядете само плодове, ядки и семена, ако желаете, може да ги съчетаете със зеленчуци). – Един съвет! Предпочитайте сезонни плодове. Например : Края на май ягоди, след това череша през юни, Кайсии и джанки през юли, Праскови през август, явълки и круши праз септември и октомври. Цитруси през зимата.



На всеки 29 дни има ден за разтоварване (за 90 дни, има общо 3 такива). Тези дни не се разрешава да се яде, освен да се пие само чиста негазирана вода. След деня за разтоварване трябва да следва витаминен ден и после протеинов.

Съществуват следните изисквания за режимът на 90 дневната диета:

Основните хранения трябва да се извършват между часовете от 12 до 20 часа.

Сутрешната закуска трябва да бъде лека, тя винаги се състои от плодове и некалорийни напитки.

През деня трябва да изпиете поне 2 л. вода.

Основното ви хранене трябва да бъде на обяд, като за вечеря хапвате 2 пъти по-малко от обяда.

Между храненията при остър глад може да хапнете 1 плод.

Позволените продукти в 90-дневната диета (с изключение на плодове за закуска):



Риба със свежа салата е добър избор при всяка диета

Протеинови дни

- Всякакво месо (телешко, свинско, пилешко, заешко, пуешко ...)
- Всякаква риба и морски дарове
- Яйца
- Сирене, извара, всички млечни продукти
- Чаша бульон (може от кубче)
- Всички видове зеленчуци под всякаква форма, с изключение на скорбяла
- Освен това, по време на обяд могат да хапнете парче черен хляб



Избягвайте да овкусявате с допълнително масло, и зехтин. Малко свежи билки е по-добър вариант. Можете варивата да са сварени в зеленчуков бульон.

Скорбялови дни

- Всякаква бобова храна: боб, грах, нахут, леща и соя
- Ориз, грис от ечемик, елда и други зърнени култури
- Всички зеленчуци, включително картофи
- Зеленчуков бульон
- Освен това, по време на обяд може да хапвате парче черен хляб



Плочка черен шоколад за вечеря? Да! Може!

Въглехидратни дни

- Продукти от брашно: хляб, тестени изделия, бисквити, основа за пица
- Зърнени култури: елда, ечемик, просо и др
- Всички зеленчуци, доматиен сос и подправки
- Бонбони за вечеря: 1 пирожка или 3 малки бисквитки или шепа малки бисквити или 3 лъжички сладолед
- Плочка черен шоколад за вечеря

Витаминни дни



Предпочитайте да не смесвате различни плодове в едно хранене.

- Плодове от всякакъв вид, можете да добавите захар
- Сушени плодове, по-добре предварително накиснати във вода (може дори да изпиете водата)
- Ядки и семена (порция- 25 грама)
- Плодове, зеленчукови сокове
- Пресни зеленчуци

Как да излезем правилно от 90-дневната диета?

Ако спазвате правилата на 90-дневната диета, вие може да отслабнете до 30 кг, спазвайки диетичния план.

Към нормалния начин на хранене, вие може да се върнете веднага след завършване на 90-дневната диета. Това не означава да се върнете към предишното си злоупотребяване към храната, а към грамажите, научени от 90-дневната диета.

Ако сте успели да постигнете желаното тегло, то вие всяка година може да прилагате 15 –дневно разделно хранене, което да ви помага за почистване на организма.

Ако продължите да хапвате нискокалорийни храни, то теглото ще бъде онова, което сте постигнали в края на 90-дневната диета. Ако харесвате млечни храни, след края на 90 дневната диета може да преминете към млечна диета за известно време.

Ако имате да сваляте още килограми и след прекратяването на 90-дневната диета, при условие, че се храните по нейния метод, вие ще продължите да отслабвате.

Рецепти за 90-дневната диета

Предложените рецепти са за обяд, за вечеря се хапва същото ястие, но наполовина като количество. Още предложения ще откриете в брой 6 на сп. „Кулинарен журнал“.

За протеинов ден:

Морски дарове със салата

Продукти:

- 1 глава кромид
- 1 с. л. зехтин
- 200 мл бульон
- 400 г морски дарове
- 2 стръка магданоз
- 3 скилидки чесън
- 1 с. л. скълцан пресен лук
- щипка риган
- продукти за сезонна салата

1. Кромидът се обелва, нарязва се на ситно и се запържва в зехтина, сипва се бульонът и се оставя да кипне.

2. Добавят се морските дарове, скълцаният чесън, част от ситно нарязания магданоз и от пресния лук. Похлупва се с капак и се държи на огъня, докато течността се изпари.

3. Накрая се добавят риганът и останалата част от магданоза и от пресния лук.

За нишестен (скорбялен) ден

Картофена салата

Продукти

- 6 малки картофа
- 1 малка глава кромид
- 1 с. л. олио
- сол на вкус
- 1 връзка магданоз
- продукти за сезонна салата

1. Картофите се сваряват, обелват и нарязват на тънки кръгчета.

2. Кромидът се обелва, нарязва се на ситно и се запържва леко в загрялото олио до златист цвят.

3. Прибавят се картофите, поръсват се със сол и се оставят още малко на огъня.

4. Готовото ястие се поръсва с дребно нарязан магданоз.

Поднесете със сезонна салата, например от глухарче. Поръсете я с обелени тиквени семки.

За въглехидратен (със зърнени храни) ден

Пица „Спагети“

Продукти:

- 1 глава кромид
- 2 големи домата
- 120 г спагети
- сол на вкус
- няколко капки олио
- шепа гъби
- млян черен пипер на вкус
- 1-2 стръка мащерка

1. Кромидът и доматиите се нарязват на кръгчета, сокът от доматиите се изцежда и се запазва.

2. Спагетите се сваряват в подсолена вода заедно с няколко капки олио. Водата се излива.

3. Спагетите се слагат в леко намаслена тавичка. Върху тях се нареждат доматиите, гъбите и кромидът. Поръсват се с пипер, сол и нарязана на ситно мащерка. Поливат се със запазената доматиен сок.

4. Пицата се запича във фурна при температура 200 градуса.

Но ако след приключване на диетата се впуснете в безразборно хранене, вие не само ще наваксате изгубените килограми, но ще качите още!

Рецептите са от книгата на Бреда Хробат и Мойца Поляншек „90-дневна диета за разделно хранене“.

Има ли противопоказания 90 – дневната диета – Мнения.

Както и всяка друга диета и тази има както поддръжници така и противници. Хората са различни с различна възраст, различна активност, различен темперамент, би било абсурдно диетата да няма и противници и хора, които да не са получили желаните резултати, докато са я спазвали по своему – стиктно. Да разгледаме спорните моменти.

1. Правилата – 90 дневната диета изобилства с правила.

Както по-горе вече се запознахме освен добро познаване на макронутриентите на храните, много важно при диетата е да се спазва и

определено съотношение между тях. Много хора може да се провалят още при тази първа стъпка. Нужно е доста сериозно познание и подготовка, за да следвате диетата в реалния живот с реалните продукти, всеки ден. И като става дума за правила. Някои хора ги обичат, а други не. Това е накрако първия препъни камък.

2. Нереалистичните цели и очаквания

Много от хората, започват диетата с идеята, че ще похапват , колкото поискат и ще могат да ядат от всичко и за 90 дни ще свалят 20 килограма. На практика, за да успеете да спазите всички правила и ограничения ще ви се наложи да положите огромен труд и воля. Ще трябва да се въоръжите с много познания за различните храни, за съдържанието им, за калориите в тях. Пътят определено няма да бъде лесен.

3. Пак не се харесвам

Вие не сте от горните два случая. Познавате добра храните. Умеете да спазвате правила. Знате, че все пак трябва да сте в калориен дефицит. След 90 дни тежите 15 кг. по – малко, но пак не се харесвате. Защо? Тук ще намесим още един фактор. Физическата активност. Ако вие не спортувате е възможно за тези 90 дни да изгорите освен част от мазнините и голяма част от мускулната си маса. И това може да ви изиграе лоше шега. Защото по – малко мускулна маса означава, по нисък базов метаболизъм наричан още базаова метаболитна скорост (БМС). Това означава, че след диетата вие имате по-малко мускули, и горите много по- малко калории в покой. За вас това означава, че трябва да хапвате вече още по-малко, откогато досега иначе ви очаква:

4. Йо-йо ефекта

Относно него е изписано толкова много, че каквото и да добавя ще бъде излишно. В предния параграф обаче е обяснено накратко, как се получава това при 90 дневната диета. Затова. Вместо да мислите как да намалявате още и още калориите, които приемате (ако все пак решите, че тази диета е за вас), просто докато сте на този хранителен режим е хубаво да повишите активността си са повече разходки сред природата, джогинг, фитнес, или въобще спорт какъвто ви харесва.

Вижте още: <https://dietyc.com/>