# Диета на овощах и рыбе

Здравствуйте! Здоровый образ жизни для современных людей включает в себя первостепенный отказ от вредных привычек, соблюдение правильного питания, активные занятия спортом. Одной из опций данного направления являются и сбалансированные диеты. Они помогают человеку улучшить обмен веществ, откорректировать свой вес или быть специальным дополнением к определенно назначенной терапии. Одной из них является **диета на рыбе и овощах**. Она очень **полезна**. Ее легко выдержать или даже специально подобрать по своим вкусовым приоритетам и срокам проведения. При этом специалисты не рекомендуют апробировать эту систему питания для людей, страдающими аллергией на рыбу и хроническими заболеваниями печени или почек.

Однако всем остальным, у кого не существует противопоказаний по здоровью, рыбно-овощная диета позволяет избавиться от лишних килограмм, продлить молодость, поднять настроение, подарить своему телу легкость и красоту.

Поэтому сегодня я расскажу своим читателям об особенностях рыбно-овощной диеты, правилах ее проведения и **результатах**.

## Качественные характеристики рыбно-овощного питания

Рыбная диета на овощах относится к системе низкокалорийного мало углеводного питания, которые специалисты рекомендуют многим женщинам **для похудения**. Сама по себе эта диета легкая и сытная. Ведь рыба представляет собой один из тех продуктов, который полностью на 100% усваивается организмом человека. Кроме этого, по вкусовым качествам она гораздо вкуснее:

* Свинины;
* Говядины;
* Телятины;
* Индюшатины;
* Курятины.

В рыбе содержится для нашего организма очень много ценных веществ типа:

* Фтора;
* Йода;
* Цинка;
* Витаминов из группы А, В, Е;
* Полиненасыщенных кислот;
* Омега 3 и 6.

При этом для рациона этого питания приоритет следует отдавать:

1. Хеку.
2. Теске.
3. Судаку.
4. Карасю.
5. Камбале.
6. Минтаю.
7. Щуке.
8. Окуню.
9. Тарани.

Что же касается овощей, то это уникальный кладезь полезных витаминов, **клетчатки,** минеральных составляющих. Из них можно приготовить полезные и вкусные супы или **гарниры**. В качестве основных ингредиентов предпочтение здесь следует отдать:

* Моркови;
* Огурцам;
* Кабачкам;
* Различным видам капусты;
* Свежей зелени;
* Шпинату;
* Стручковой фасоли;
* Сладкому болгарскому перцу.

Однако сочетание рыбы с картофелем, баклажанами, помидорами, грибами или редиской, специалистами крайне не рекомендуется. А под запретом в обязательном порядке здесь должен стать белый хлеб, кофе, животные жиры, кондитерские изделия, сладкие **фрукты** или газированные напитки.

Традиционно **меню** рыбно-овощной диеты должно состоять из вареных, запеченных, паровых или приготовленных на гриле блюд. Для придания вкусовых оттенков рыбе или овощам к ним можно добавлять:

* Специи;
* Соевый соус;
* Лимонный сок;
* Пряности в виде имбиря, чеснока, лука, кинзы, базилика или кориандра.

А вот соль или сахар следует полностью исключить из рациона питания, чтобы предотвратить накопление в организме воды, способствовать быстром выводу из него шлаков и токсинов.

## Разновидности рыбно-овощных диет

Продолжительность рыбно-овощной диеты может составлять минимум 3 дня, оптимально 7 дней и максимум две **недели**. При этом, разрабатывая **меню**, диетологи разрешают немного разнообразить этот рацион питания, заменяя рыбу – морепродуктами, овощи – творогом, яйцом или свежевыжатым цитрусовым фрешем, а для **гарниров** использовать немного **риса,** или овсянки.

Обязательным условием всех рыбно-овощных диет является употребление в день не менее полутора литров чистой воды. А чтобы наши читатели на конкретных моментах уяснили для себя суть рыбно-овощной диеты, рассмотрим ее позиции более подробно в разных вариациях.

### Особенности трехдневного питания

Эта рыбная диета на овощах, которую выбирают многие **для похудения**, является тестовой. Она позволяет женщинам понять, можно ли им питаться по такой схеме или отказаться от нее в случае ухудшения состояния здоровья.

Что же касается облегченного варианта рыбно-овощного питания, то его калорийность не должна превышать 1500 ккал, а в его **меню** можно включать:

1. На завтрак:
* Вареное яйцо;
* Нежирный творог;
* 200 граммов отварного хека;
* Стакан зеленого чая.
1. На перекус – половинку грейпфрута, один киви или апельсин.
2. На обед подойдет:
* 250 грамм запеченного филе минтая;
* Суп со стручковой фасолью;
* Салат с капустой и огурцами, заправленный нежирным йогуртом.
1. На ужин можно скушать:
* 200 граммов щуки, фаршированной морковью с луком;
* Бурый рис, приправленный сладким перцем с луком;
* Стакан кефира.

### Семидневная диета

По **отзывам** многих женщин, диета на рыбе с овощами, рассчитанная **на неделю** является самой оптимальной, строгой и **результативной**. Она реально позволяет за это время сбросить от 5 до 7 кг лишних килограмм. Особенностью этого питания заключается в том, что здесь **меню** рациона следует составлять из набора разрешенных продуктов на каждый день со своей калорийностью согласно определенной схеме. Так, например, для:

* Понедельника – это 1200 ккал;
* Вторника – 1000 ккал;
* Среды – 800 ккал;
* Четверга – 600ккал;
* Пятницы – 400 ккал
* Субботы – 200 ккал;
* Воскресенья – 100ккал.

При этом, согласно таблицы калорийности, для **меню** каждого дня нужно подбирать в разных вариациях и согласно вкусовых приоритетов, что-нибудь типа:

* Морской капусты;
* Свежих или отварных овощей;
* Сезонных фруктов;
* Нежирной рыбы;
* Обезжиренного сыра;
* Молочнокислых продуктов;
* Фруктового щербета;
* Небольшого количества ржаного хлеба;
* Отварных кальмаров, мидий или креветок.

Конечно, рыба является поистине великолепным продуктом, который многие женщины успешно используют **для похудения**. С ее помощью у них хорошо:

* Худеют бока;
* Втягивается живот;
* Разглаживается целлюлит;
* Купируется чувство голода.

Соблюдение всех установок и правил рыбно-овощной диеты позволяют многим женщинам повысить работоспособность, и настроение, а еще снизить депрессивную симптоматику.

При этом решившись **похудеть** на рыбе и овощах, изначально следует посоветоваться с врачом. А для **меню** каждого дня старайтесь подбирать для себя правильные продукты и считайте калории, чтобы достичь желаемого результата.

Всем удачи! До свидания!