

**Диета Магги** — очень точная и строгая диета. Ее суть в том, что нужно соблюдать точное, установленное меню. Период этой методики питания — 4 недели.

Эта диета подходит для любого возраста. При ее соблюдении не требуется принимать какие-либо витамины.



## Особенности Магги-диеты

Режим питания основан на химических реакциях, которые совершаются в организме, а не на уменьшении калорийности пищи. Следовательно надо строго следить за режимом диеты, иначе эффект будет неудовлетворительным. Можно убрать любой продукт, но заменять его нельзя.

Если не указано определенное количество продукта, то его можно есть в желаемом количестве. В приготовлении овощей запрещаются бульоны, масла и жиры. Нельзя менять местами обед и ужин, и наоборот. Если наступает неутолимое чувство голода, то можно съесть салат, огурец либо морковь, но не раньше чем через пару часов после рекомендованного приема пищи.

Необходимо пить большое количество воды. Кроме воды, можно выпивать 1-2 баночки газированной диетической воды или стакан содовой. Также можно в любое время пить чай и кофе (без сахара). Разрешается вместо сахара применять заменители.

Если диета была прервана на каком-то из этапов, то придется начать все с самого начала. Если вы тщательно следите за своим весом, то вставать на весы рекомендуется после туалета 1 раз в день .

Для достижения большего эффекта желательны занятия спортом.

После того, как вы закончили диету Магги, ощущение сытости у вас будет наступать сравнительно быстро. Вследствие этого, несколько месяцев вам будет проще следить за весом , но это при условии, что вы будете ограничено употреблять высококалорийные продукты и сахар.

## Меню диеты Магги

Если вы захотите повторить систему еще раз, то эффективнее проходить первую и четвертую неделю по 2 раза.

### 1 неделя

Ежедневно в течение 1 и 2 недели на завтрак нужно съедать: 2 вареных вкрутую яйца, половинку апельсина либо грейпфрута,

#### **ПН**

Обед — любой фрукт (апельсин, яблоко, абрикос, груша, арбуз, дыня).

Ужин — нежирное мясо, жареное или вареное (исключение баранина).

#### **ВТ**

Обед — курица жареная или отваренная.

Ужин — 1 тост; салат из помидоров, огурцов, моркови и перца; 2 вареных яйца; апельсин либо грейпфрут.

#### **СР**

Обед — 1 тост, обезжиренный сыр, помидор.

Ужин — мясо нежирное, жареное либо вареное, кроме баранины, можно фарш.

## **ЧТ**

Обед — любой фрукт (апельсин, яблоко, абрикос, груша, арбуз, дыня).

Ужин — салат, нежирное мясо, отваренное или жареное (кроме баранины, можно фарш),

## **ПТ**

Обед — овощи вареные (горошек + морковь или фасоль + кабачки), 2 вареных яйца.

Ужин — салат, отварная или жареная рыба, апельсин или грейпфрут.

## **СБ**

Обед — любой фрукт (апельсин, яблоко, абрикос, груша, арбуз, дыня).

Ужин — нежирное мясо, отваренное или жареное (кроме баранины, можно фарш ) + салат.

## **ВС**

Обед — помидоры, курица вареная или жареная , овощи вареные, апельсин либо грейпфрут.

Ужин — овощи вареные.

## 2 неделя

### **ПН**

Обед — салат, мясо, отваренное или жареное.

Ужин — салат, 2 вареных яйца, апельсин либо грейпфрут.

### **ВТ**

Обед — салат, мясо, отваренное или жареное.

Ужин — 2 вареных яйца, апельсин либо грейпфрут.

### **СР**

Обед — огурцы, мясо, отваренное или жареное.

Ужин — 2 вареных яйца, апельсин либо грейпфрут.

### **ЧТ**

Обед — 2 вареных яйца, овощи отварные, белый сыр нежирных сортов.

Ужин — 2 вареных яйца.

### **ПТ**

Обед — рыба жареная или отваренная.

Ужин — 2 вареных яйца.

### **СБ**

Обед — помидоры, мясо, отваренное или жареное, апельсин либо грейпфрут.

Ужин — фруктовый салат (яблоко, мандарин, дыня, апельсин, персик).

### **ВС**

Обед — вареные овощи, помидоры, курица вареная или жареная, апельсин либо грейпфрут.

Ужин — помидоры, курица вареная либо жареная, овощи вареные, апельсин либо грейпфрут.

## 3 неделя

### **ПН**

В течение дня фрукты, кроме бананов, винограда, фиников, манго, инжира.

### **ВТ**

Любые овощи в течение дня, за исключением картофеля.

### **СР**

Любые фрукты в течение дня (с учетом исключений понедельника) и овощи вареные.

### **ЧТ**

В течение дня рыба отваренная либо жареная, зеленый салат или капуста, вареные овощи.

### **ПТ**

В течение дня курица, либо нежирное мясо, жареное или вареное (кроме баранины), овощи вареные.

### **СБ и ВС**

Один вид фруктов в течение дня (яблоки, персики, груши, абрикосы).

## 4 неделя

Продукты делятся на весь день. Добавлять ничего нельзя!

### **ПН**

1 тост, четверть курицы отварной либо 4 кусочка вареного или жареного мяса, баночка тунца, по 4 помидора и огурца, апельсин либо грейпфрут.

### **ВТ**

200 г мяса жареного или отваренного, 1 тост, по 3 помидора и огурца, яблоко или груша, кусочек дыни, апельсин либо грейпфрут.

### **СР**

1 тост, белый сыр нежирных сортов, овощи вареные, ложка творога, по 2 помидора и огурца,

апельсин либо грейпфрут.

**ЧТ**

1 тост, 3 помидора, половина курицы жареной или вареной, 1 огурец, апельсин либо грейпфрут.

**ПТ**

3 помидора, 2 вареных яйца, салат, апельсин либо грейпфрут.

**СБ**

2 куриные грудки отварные, 1 тост, творог или брынза, простокваша, по 2 помидора и огурца, апельсин либо грейпфрут.

**ВС**

1 тост, овощи вареные, 2 чайных ложки творога, баночка тунца, по 2 помидора и огурца, апельсин либо грейпфрут.

---

Результат диеты Магги — потеря лишнего веса до 10 килограмм всего за 4 недели!

Источник: <http://jhealth.ru/all-diets/dieta-maggi/>