



Как за 5 дней включить механизм омоложения организма (FMD диета с бомбическим результатом)

Учеными доказано, что короткие циклы лечебного голодания способствуют оздоровлению организма и снижению веса.

Но так как голодание переносится многими людьми тяжело и есть различные противопоказания по болезням, была найдена замена лечебному голоданию в виде диеты FMD.

FMD расшифровывается как **Fast Mimicking Diet**, то есть диета, имитирующая голодание.

Сущность диеты FMD заключается в том, что 1 раз в месяц в течение 5-ти дней (один предварительный + четыре основных) подряд калорийность питания и содержание белка в питании резко снижаются.

Расчёт диеты FMD делается так:

в первый (предварительный) день диеты калорийность пищи не должна превышать 54% от обычной калорийности рациона (в среднем около 1090 килокалорий в сутки для среднего человека).

Содержание от общей калорийности:

белка в пище 10%

жира 56%

углеводов 34%

Во 2-5 дни диеты калорийность пищи не должна превышать 34% от обычной калорийности рациона (в среднем около 725 килокалорий в сутки для среднего человека).

Содержание от общей калорийности:

белка в пище 9%

жира 44%

углеводов 47%

Возьмите цифры расчета **вашего** обычного рациона (дневная норма калорий) и на его основе рассчитайте процент для FMD.

https://t.me/Queens_of_bot

СПИСОК ПРОДУКТОВ НА 5 ДНЕЙ

Вы можете заменять любой продукт на аналогичный

НАПИТКИ

кофе только натуральный
минеральная вода любая
чай зеленый, каркаде, ромашковый
цикорий

УГЛЕВОДЫ

красная чечевица - 50 гр
пшеничная крупа - 100 гр
булгур - 50 гр
овсяные хлопья - 100 гр
кускус - 100 гр
гречка - 50 гр

ЖИРЫ

оливковое масло - 9 столовых ложек
сало (слабосоленое или свежее) - 20 гр

ОВОЩИ

перец красный сладкий - 170 гр
огурец - 170 гр
томаты - 120 гр
томаты-черри - 50 гр
морковь - 30 гр
тыква - 50 гр
красный репчатый лук - 80 гр
чеснок 1 шт
брокколи - 100 гр
баклажан - 100 гр
маслины - 10 гр

ОРЕХИ И СЕМЕЧКИ

кешью - 15 гр
кедровые орешки - 20 гр,
миндальные хлопья - 5 гр,
грецкий орех - 20 гр,
тыквенные семечки - 10 гр
кокосовая стружка - 10 гр

ФРУКТЫ и ЯГОДЫ

чернослив - 20 гр
лимон 3 шт
яблоко - 140 гр
киви - 50 гр
банан - 50 гр
ананас - 50 гр
апельсин - 50 гр
груша - 50 гр
авокадо - 240 гр
гранат 1 шт
виноград (лучше красный) - 60 гр
ягоды клубника и
голубика - 40 гр

ЗЕЛЕНЬ

петрушка (зелень) - 40 гр
зеленый лук (перо) - 20 гр
кинза - 20 гр
разные листья салата (корн, лолла-
росса, латук, фризе, руккола) - 250 гр
мингольд (листовая свекла) - 50 гр
сельдерей (стебли) - 50 гр

ПРИПРАВЫ

веточка базилика
мускатный орех,
черный перец молотый.
смесь свежемолотых перцев.
перца чили
кориандр

Предварительный день диеты FMD (не больше 1090 ккал)

Завтрак: гречка с кедровыми орешками и черносливом

Состав: гречка - 50 гр, вода - 150 гр, чернослив - 20 гр, кедровые орешки - 10 гр, оливковое масло - 1 ст. л.

Порезать кусочками чернослив, запарить вместе с гречкой на несколько часов. Выложить на тарелку, посыпать кедровыми орешками и украсить зеленью.

Порция 180 гр: 11.7 белка, 20.2 жиров, 64.4 углеводов – 375 ккал

Кофе американо, эспрессо — 48 ккал, 32 ккал

Чай зеленый, каркаде 200мл – 10 ккал

Обед: салат с овощами и салом

Состав: сало (очень слабосоленое или свежее) - 20 гр, перец красный сладкий - 50 гр, огурец - 50 гр, томат - 50 гр, петрушка (зелень) - 10 гр, лук репчатый - 20 гр, сок лимонный - 10 гр.

Порезать сало и перец полосками, добавить огурец и томат, измельчить петрушку, добавить репчатый лук. Все перемешать и сбрызнуть лимонным соком

Порция 200 гр: 2.5 белки, 17.6 жиры, 8.2 углеводы – 201 ккал

Минеральная вода 200мл

Ужин: огурцы с авокадо

Состав: огурцы - 50 гр, авокадо - 50 гр, морковь - 30 гр, листья салата - 50 гр, кинза - 10 гр, кешью - 15 гр, оливковое масло - 1 ст. л.

Взять огурец, разбить его. Нашинковать мелкой соломкой огурец, морковь, листья салата. Порезать авокадо и кинзу. Овощи перемешать, заправить маслом, добавить орехи.

Порция 200 гр: 6.6 белок, 28.1 жиры, 15.1 углеводы – 334 ккал

Чай зеленый, цикорий – 42 ккал

1 день диеты (не больше 725 ккал)

Завтрак: авокадо с апельсином

Состав: авокадо - 50 гр, салат микс (корн, лолла-росса, латук) - 50гр, апельсин - 50гр, красный лук - 20 гр, лимонный сок - 10гр.

Нарезать тонкими дольками авокадо, апельсин и перемешать с миксом салатов. Добавить красный лук и оливковое масло.

Порция 180 гр: белки 2.6, жиры 10.0, углеводы 11.2 – 140 ккал

Обед: хрустящий салат из тыквы со свекольными листьями

Состав: тыква — 50 гр, руккола — 50 гр, огурец - 50 гр, мингольд (листовая свекла) - 50 гр, веточка базилика и кинзы, лимонный сок - 10 гр, масло оливковое 1 ст. л., зерна граната - 5 гр.

Рукколу и свекольные листья порвать руками. Половину огурца и сырую тыкву нарезать брусочками 5 мм. Кинзу и базилик мелко порубить. Все перемешать. Смешать сок лимона, оливковое масло и заправить салат. Украсить зернами граната.

Порция 200 гр: 2.6 белков, 10.0 жиров, 9.5 углеводов – 141 ккал

Ужин: кускус с яблоком

Состав: кус кус - 100 гр, яблоко - 60гр, мускатный орех, 1ст. л. оливкового масла, миндальные хлопья - 5 гр, перец молотый.

Запарить кускус. Яблоко нарезать кубиками и смешать с кускусом. Добавить специи, все перемешать. Украсить миндальными хлопьями.

Порция 180 гр: 5.3 белки, 13.6 жиры, 30.0 углеводы - 271 ккал

2 день диеты (не больше 725 ккал)

Завтрак: овсянка с зеленью

Состав: овсяные хлопья - 100 гр, 1 ст. л. оливкового масла, мелко нарубленной петрушки и кинзы - 20 гр, сельдерей (стебли) - 20 гр, смесь свежемолотых перцев.

Запарить овсяные хлопья на несколько часов, перед подачей вмешать зелень. Подавать, полив оливковым маслом и слегка поперчив.

Порция 150 гр: 3.4 белки, 11.2 жиры, 21.7 углеводы – 207ккал

Чай, кофе.

Обед: салат из брокколи и зерен граната

Состав: брокколи - 100 гр, красный лук - 20 гр, зерна граната - 30 гр, грецкий орех - 20 гр, яблоко - 30 гр., лимонный сок, молотый перец по вкусу.

Брокколи разделить на небольшие соцветия. Красный лук тонко порезать кольцами. Яблоко порезать треугольными дольками.

Заправить овощи лимонным соком и перцем, аккуратно перемешать. Сверху украсить зернами граната и рубленым грецким орехом.

Порция 200 гр: 6.6 белок, 12.7 жиры, 17.0 углеводы – 203ккал

Минеральная вода - 200мл

Ужин: груша с авокадо, перцем и рукколой

Состав: груша - 50 гр, авокадо - 60 гр, красный перец - 50 гр, руккола - 10 гр, чеснок - 1 зубчик, сок лимона - 1ст.л.

Грушу и перец немного припустить на пару, чтобы они стали чуть мягкими. Авокадо и грушу порезать крупными ломтиками. Перец порезать тонкими полосками. Выбирайте очень спелую, сладкую и сочную грушу.

Для соуса смешиваем лимонный сок и пропущенный через пресс чеснок. Поливаем овощи и грушу соусом, перемешиваем с рукколой. Подавать можно сразу же пока блюдо теплое.

Порция 180гр: 2.7 белок, 11.0 жиры, 14.3 углеводы – 167ккал

Цикорий, чай ромашковый.

3 день диеты (не больше 725 ккал)

Завтрак: пшеничная каша с лимонной цедрой и ягодами

Состав: пшеничная крупа - 100 гр, ягоды клубника и голубика - 40 гр, 1ст. л. оливкового масла, лимонная цедра - 10 гр.

Сварить пшеничную кашу на воде, заправить оливковым маслом. Добавить голубику и клубнику, накрыть и дать постоять 5 минут - за это время ягоды успеют выделить сок. Посыпать лимонной цедрой и подавать.

Порция 150 гр: 4.1 белок, 10.4 жиры, 24.7 углеводы – 218ккал

Обед: салат с виноградом

Состав: микс (салат лолла-росса, фризе, руккола) - 50 гр, виноград (лучше красный) - 60 гр, кедровые орешки - 10 гр, тыквенные семечки - 10 гр, лук красный - 20 гр, 1ст. л. лимонного сока, черный перец.

Листья салата нарезать, ягоды винограда разрезать пополам, убрать косточки и перемешать. Порезать красный перец, все перемешать и залить лимонным соком с перцем. Украсить семечками тыквы и кедровыми орешками.

Порция 180 гр: 5.1 белок, 10.6 жиры, 16.8 углеводы – 200ккал

Ужин: чечевица с красным перцем

Состав: красная чечевица - 50 гр, томаты черри - 50 гр, перец сладкий - 50 гр, петрушка и зеленый лук - 20 гр, 1ст. л. оливкового масла, маслины - 10 гр.

Чечевицу отварить, с помидоров удалить кожицу, овощи порезать кубиками. Нашинковать зелень. Перемешать овощи с чечевицей и зеленью, приправить перцем. Придать смеси форму и подавать.

Порция 180 гр: 5.8 белок, 11.9 жиры, 16.5 углеводы – 203ккал

4 день диеты (не больше 725 ккал)

Завтрак: фруктовый салат

Состав: ананас - 50 гр, банан - 50 гр, киви - 50 гр, яблоко - 50 гр, кокосовая стружка - 10 гр.

Фрукты порезать дольками, перемешать, посыпать кокосовой стружкой.

Порция 200 гр: 2.8 белок, 7.1 жиры, 27.6 углеводы – 188ккал

Обед: табуле с зеленым луком

Состав: булгур - 50 гр, томат - 50 гр, лук зеленый - 10 гр, петрушка - 10 гр, 1 ст. л. оливкового масла, сок лимона - 10 гр.

Булгур запарить кипятком в пропорции 1:2. Сок лимона с маслом, перцем и солью взбить венчиком в однородную эмульсию. Мелко нарубить зеленый лук и петрушку. Помидоры очистить от семечек и тоже нарезать мелко.

В лимонно-масляную заправку добавить булгур, хорошо перемешать. Туда же добавить все овощи. Перемешать и можно подавать.

Порция 180 гр: 6.9 белок, 10.6 жиры, 32.1 углеводы – 279ккал

Ужин: гуакамоле в баклажане

Состав: баклажан - 100 гр, помидор - 20 гр, огурец - 20 гр, перец сладкий - 20 гр, 1 долька чеснока, петрушка - 10гр, авокадо - 80 гр, щепотка перца чили и кориандра, сок лимона - 20 гр.

Нарезать мелкими кубиками огурец, помидор, перец сладкий, размягчить вилкой мякоть авокадо. Добавить перец чили и кориандр, смешать с лимонным соком, чтобы овощи не потеряли цвет. Все хорошо перемешать.

Приготовить на пару баклажан, вынуть мякоть, мелко ее порезать и смешать с овощами. Выложить смесь в баклажан и можно подавать.

Порция 250 гр: 3.7 белок, 16.3 жиры, 15.7 углеводы – 216ккал