

1. Завтракать

2. Из алкогольных напитков отдавайте предпочтение сухому вину, лучше красному.

3. Ешьте сладкое! Но до 12 часов дня. Перейти на употребление горького шоколада вместо молочного.

4. До 12 вы можете есть абсолютно все, что вам хочется.

5. Старайтесь использовать больше риса и гречки в качестве гарнира в своем рационе.

6. Белый хлеб, если он вам необходим, можно есть только в первой половине дня, во второй половине – ржаные сухарики или, на худой конец, ржаной хлеб (в обед).

7. Картошка и макароны – старайтесь есть их как можно раньше, в идеале, если вам очень хочется, – на завтрак. На обед их можно употреблять не в качестве гарнира к мясу, а только как самостоятельное блюдо.

8. Последний прием пищи должен быть не позже «6 часов».

9. Не нужно пить воды больше, чем вам хочется. Того же мнения я придерживаюсь и по поводу соли.

10. Чем легче по количеству компонентов будет последний прием пищи, тем лучше. Рис с овощами или кусок мяса – идеальный вариант.

<http://osteopat-петербург.рф>

<http://vk.com/osteospb>

Метод Миримановой на 1 листе

Обед	Фрукты и ягоды	Овощи	Мясо/Рыба	Крупы	Напитки
Майонез и сметана разрешены до 14.00 в небольших количествах Супы варим либо на воде с картошкой, либо на бульоне, но уже без нее. Суши допускаются в любых проявлениях.	1. Яблоки (1–2 шт. в течение дня). 2. Цитрусовые. 3. Сливы. 4. Киви. 5. Арбуз (1–2 кусочка в течение дня). 6. Чернослив. 7. Ананас.	Все овощи запекаем, варим, тушим или используем сырыми Картофель и фасоль (бобы) с мясным блюдом (рыбным и т. д.) несовместимы. Консервированные овощи (особенно зеленый горошек, кукурузу) употреблять не следует. Грибы вареные или сырые лучше готовить без мясного гарнира. Соленые и маринованные овощи разрешаются в небольших количествах.	отдавать предпочтение запеченному, вареному, тушеному, на худой конец – жаренному на сухой сковородке.	1. Рис. 2. Гречка. 3. Макароны без мясного (рыбного) блюда (можно добавить до 30 г сыра). 4. Рисовая лапша.	1. Чай любой. 2. Кофе. 3. Красное сухое вино. 4. Свежевыжатый сок. 5. Молочные и кисломолочные напитки.

Ужин	Вариант 1	Вариант 2	Вариант 3	Вариант 4	Вариант 5	Напитки
Все продукты запекаем, тушим, жарить нельзя. Можно использовать приправы, а также соевый соус – в очень небольших количествах. Соль разрешается, сахар – нет.	Фрукты 1. Яблоки (1–2 шт.). 2. Цитрусовые. 3. Сливы (до 5 шт.). 4. Киви. 5. Арбуз (1–2 куска). 6. Чернослив. 7. Ананас. Фрукты можно сочетать с молочными продуктами.	Овощи Не разрешается употреблять на ужин следующие овощи: 1. Картофель. 2. Горошек. 3. Кукуруза. 4. Грибы. 5. Тыква. 6. Баклажаны. 7. Авокадо. Овощи можно сочетать с молочными продуктами (например, с творогом) или с крупами.	Мясные и рыбные продукты На ужин можно выбрать: 1. Мясо и субпродукты. 2. Рыба. 3. Морепродукты. 4. Вареные яйца. Мясо не сочетается ни с чем!	Крупы Допускаются только два варианта круп: 1. Рис. 2. Гречка. Можно сочетать крупы с овощами или фруктами.	Молочные продукты 1. Творог. 2. Несладкий йогурт (не очень жирный, в размере одного-двух маленьких стаканчиков, без добавок). 3. Кефир. 1–3-й пункты можно сочетать с овощами или фруктами. 4. Сыр (до 50 г) с ржаными диетическими сухариками (до трех штук).	1. Чай (зеленый чай, без сахара и молока, можно употреблять и после 18.00). 2. Кофе (можно после 18.00, но без сахара и молока). 3. Вода с газом (очень аккуратно, разжигает аппетит) или без (можно после 18.00). 4. Свежевыжатый цитрусовый сок. 5. Молочные и кисломолочные напитки. 6. Красное сухое вино (можно после 18.00 в небольших количествах).