

**FMD (Fast Mimicking Diet)** - Меню 5 дней, диета, имитирующая голодание, низкокалорийная, низкобелковая, растительный белок, усиление детокса, снижение веса при использовании 5 дней в месяц (допустимо протестировать сначала 3 дня, 1й и 3й 1100 ккалорий, второй один из 750ти)

Правила питания, водный режим: питаемся не более 4 раз, всю рассчитанную пищу делим на 4 приема пищи, промежутки между приемами пищи 2,5-3 часа. В промежутках- Вода, отвар шиповника или любой травяной чай без кофеина до 30 мл/кг веса в сутки (к примеру, если вес 100 кг, то норма воды в сутки  $30 \times 100 = 3$  литра. Объем супа 1,5 литра. Следовательно, остальная жидкость 1.5 литра на сутки.).

Отказаться от кофе и зеленого/черного чая на эти 5 дней.

### **День 1 - 1106 ккалорий , 40 граммов белка**

Салат из продуктов:

- авокадо 150 граммов
- красная фасоль консервированная 440 граммов
- микс овощей огурец (или листовая зелень), перец болгарский, помидор в равных количествах, всего 800 граммов
- зелень 50 граммов, чеснок 10 граммов или лук репчатый 50 граммов
- 1 столовая ложка оливкового масла
- 30 граммов грецких орехов (2 столовых ложки) съедаем с первой порцией салата утром.

Салат поделить на 4 части, промежутки между приемами пищи 2,5- 3 часа, не более .

Авокадо можно съесть отдельно, к завтраку или порезать в салат.

За день выпить до 30 мл/кг веса чистой воды или травяных чаев, отвара шиповника БЕЗ кофеина.

### **День 2. 800 ккалорий, 28 граммов белка**

Суп овощной а-ля минестроне,  $\frac{1}{2}$  банки консервированного горошка. 4 равные порции

Для супа:

Картофель 200 гр, кабачок 100 гр. Морковь 100 гр. Помидор 150 граммов без кожуры

Репчатый лук 50 гр, Макароны мелкие типа звездочек или лапши 0.25 стак. Стебель сельдерея 50 гр. Перец болгарский 50 гр

Масло растительное 3 чайн.л.

Бульон овощной 1,5 литра

Соль по вкусу Перец по вкусу. Зелень по вкусу

СУП: В кастрюле разогрейте оливковое масло и отправить туда нарезанные лук, морковь и сельдерей обжариваться на сильном огне. Не забывайте перемешивать овощи, чтоб они не пригорели. Готовьте до момента, пока лук и морковь не приобретут слегка золотистый оттенок. Затем добавляем мелким кубиком порезанные картофель и болгарский перец. Тушим на среднем огне 5 мин. Вливаем овощной бульон 1,5 литра (готовим заранее из моркови, лука, кабачка отваренных до готовности). Варим 5-7 минут до готовности картофеля. Кубиком порезанные помидоры добавляем минуты за 3-5 до готовности.

ГОРОШЕК консервированный можно добавить в суп при подаче, если есть возможность взять горошек зеленый сырой на развес, то при обжаривании в конце в ту же массу добавляем в суп вместе с картофелем.

### **День 3. 761 калорий, 29 граммов белка.**

Суп чечевичный, салат: капуста белокочанная с луком и маслом

- чечевица 80 граммов, замачиваем на ночь
- лук 50 граммов, морковь 50 граммов для жарки
- овощной бульон 1000 мл
- картофель 150 граммов
- масло оливковое 1 ст. л
- капуста белокочанная квашеная 500 граммов, лук репчатый 50, морковь 50 граммов, 1 чайная ложка масла.

### **День 4. 790 калорий, 26 граммов белка**

**Грибной суп с растительными сливками, 1 апельсин или грейпфрут среднего размера, отруби экструдированные (палочки, шарики) ОГО! -80 граммов**

Для супа: - белые грибы (или любые другие) 300 граммов

- лук репчатый 100 граммов
- морковь 100 граммов
- оливковое масло 1 ст.л.
- кокосовые сливки 20-22% или растительные сухие 2 столовые ложки
- бульон белых грибов 1000 мл

Белые грибы очистить, нарезать крупными кусочками (или взять замороженные) промыть, сварить до готовности 20-25 минут с 1 луковицей и перцем горошек, 1 лавровым листом. Откинуть на дуршлаг. Обжариваем с любимыми специями с морковь и луком до золотистой корочки, добавляем на 2- мин грибы, после отправляем в блендер и добавляем 100 мл грибного бульона. Пюрируем. Вливаем оставшийся грибной бульон, сливки сухие или жидкие растительные. Еще раз включаем блендер. Для подачи можно использовать зелень. Отруби ржаные экструдированные в качестве замены хлеба 1/3 пачки (от 240 граммов). Суп съедаем за 3-4 приема. Фрукт в любой из приемов пищи, кроме ужина.

Питьевой режим прежний.

**День 5- 1068 ккалорий , 40 граммов белка**

Собираем греческий салат с копченым или натуральным тофу (или предварительно сбрызнутым соевым соусом с дижонской горчицей)

-150 граммов маслин

- тофу копченый или натуральный 150 граммов

- овощная нарезка (помидор 250 , огурец 250, перец болгарский 250, листовой салат 50)

- 1 ст. ложка оливкового масла для заправки.

Салат так же делим на 4 части, промежутки между приемами пищи 2,5-3 часа. Питьевой режим прежний.

- авокадо 150 граммов с завтраком

Орехи (миндаль) 30 граммов с обедом. Ужин-только салат.

Вопросы по номеру Ватсап: +79615217815 9-19ч по Мск