

## ВЕЧЕРНИЙ БЕЛКОВЫЙ САЛАТ ДЛЯ УМЕНЬШЕНИЯ ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ

Предлагаемый салат содержит минимальное количество калорий, это способствует тому, что организм вынужден доставать их из жировых запасов, и, как результат – потеря веса. В то же время салат очень вкусный и дает чувство насыщения за счет большого количества белка и клетчатки. Съеденный вместо ужина, он избавит от очень вредной привычки посещать холодильник в поздние вечерние, а то и в ночные часы, или сразу после пробуждения бежать на кухню.



### Приготовление

Салат лучше есть свежеприготовленным, но можно запастись им и на 2-3 дня. Он прекрасно хранится в холодильнике. На 2 порции понадобятся следующие продукты:

- капуста белокочанная – 100 г;
- 1 свежий огурец среднего размера;
- половина сырого кабачка среднего размера (6-8 см);
- небольшой пучок петрушки;
- несколько веточек свежего или щепотка сушеного укропа;
- 1 стебель сельдерея;
- отварная куриная грудка – 200 г.

Все ингредиенты измельчите ножом или на терке, смешайте и залейте соусом. Для его приготовления возьмите 1-2 столовых ложки натурального йогурта или кефира, разотрите туда 1 вареный желток и добавьте несколько капель сока лимона, слегка взбейте.

Если вы делаете салат впрок, храните его в холодильнике без соуса, а сам соус нужно делать непосредственно перед употреблением.

### **Как и когда употреблять салат**

1 порция салата должна съедаться в вечернее время в качестве ужина. Перед этим за полчаса нужно выпить стакан чистой воды без газа, лучше слабоминерализованной. Ни хлеба, ни гренок, ни каких-либо приправ добавлять к салату не надо. Ешьте его медленно и с удовольствием.

Убедитесь, что спать вы будете лучше, чем после плотного ужина. Утром после пробуждения заставьте себя сделать зарядку, или пробежку, или пройтись пешком. Затем выпейте стакан воды и через полчаса приступайте к обычному завтраку.

Уже через 2-3 дня таких ужинов вы ощутите легкость в теле, улучшение самочувствия, и это будет стимулом к продолжению диеты. Ешьте на здоровье полезную пищу, сбрасывайте лишний вес, будьте бодры и живите долго!