

KREMLIN DIET

For decades now, the Kremlin diet - one of the most talked about weight loss systems.



Her idea is to complete exclusion from the diet of carbohydrates food that causes the body to expend their internal reserves.



Each product has a certain number of points. Your daily diet in an amount not to exceed 40 points.



ФРУКТЫ

| | | | |
|-----------|------|---------------------|------|
| Абрикос | 9 | Персик | 9,5 |
| Айва | 8 | Нектарин | 13 |
| Алыча | 6,5 | Рябина | 8,5 |
| Ананас | 11,5 | Рябина черноплодная | 11 |
| Апельсин | 8 | Слива | 9,5 |
| Банан | 21 | Финики | 68 |
| Вишня | 10 | Хурма | 13 |
| Гранат | 11 | Черешня | 10,5 |
| Грейпфрут | 6,5 | Яблоки | 9,5 |
| Груша | 9,5 | Изюм | 66 |
| Инжир | 11 | Курага | 55 |
| Киви | 10 | Чернослив | 58 |
| Кизил | 9 | Груша сушеная | 49 |
| Лимон | 3 | Яблоки сушеные | 45 |
| Мандарин | 8 | Урюк | 53 |



ЯГОДЫ

| | | | |
|-----------|-----|-------------------|------|
| Брусника | 8 | Морошка | 6 |
| Виноград | 15 | Облепиха | 5 |
| Голубика | 7 | Смородина белая | 8 |
| Ежевика | 4,5 | Смородина красная | 7,5 |
| Клубника | 6,5 | Смородина черная | 7,5 |
| Клюква | 4 | Черника | 8 |
| Крыжовник | 9 | Шиповник свежий | 10 |
| Малина | 8 | Шиповник сушеный | 21,5 |



КОНСЕРВЫ

| | | | |
|-----------------|------|-------------------------------|-----|
| Рыбные | 0 | Икра кабачковая | 8,5 |
| Зеленый горошек | 6,5 | Икра баклажанная | 5 |
| Фасоль | 2,5 | Икра из свеклы | 2 |
| Кукуруза | 14,5 | Салат с морской капустой | 4 |
| Оливки | 5 | Перец, фаршированный овощами, | 11 |
| Томаты | 4 | Томат-паста | 19 |
| Огурцы | 3 | | |



СЛАДОСТИ

| | | | |
|----------------------|----|-----------------------|----|
| Сахар-песок, рафинад | 99 | Шоколад молочный | 54 |
| Мед | 75 | Шоколад горький | 50 |
| Пастила | 80 | Шоколад с орехами | 48 |
| Халва | 55 | Конфеты шоколадные | 51 |
| Торт бисквитный | 50 | Конфеты-помадка | 83 |
| Торт миндальный | 45 | Мармелад | 76 |
| Пирожное с кремом | 62 | Карамель с начинкой | 92 |
| Печенье сдобное | 75 | Молоко сгущенное | 56 |
| Пряники заварные | 77 | Варенье яблочное | 66 |
| Вафли фруктовые | 80 | Варенье клубничное | 71 |
| Вафли обычные | 65 | Варенье малиновое | 71 |
| Мороженое фруктовое | 25 | Джем | 68 |
| Мороженое эскимо | 20 | Джем диабетический | 3 |
| Мороженое сливочное | 22 | Повидло яблочное | 65 |
| Леденцы | 70 | Повидло диабетическое | 9 |

Out of the Kremlin diet should be gradual. Do not just rub on chocolate, pastries, fruit



Разрешенные продукты:



грибы



мясо



рыба



яйца



овощи



Запрещенные продукты:



фрукты



крупы



хлеб



картофель

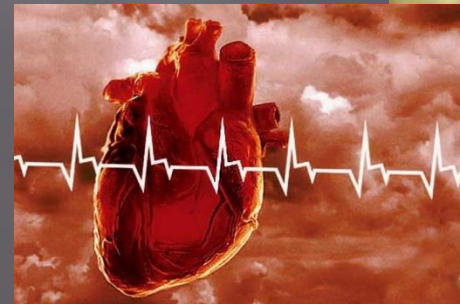


сладости

Most slimming appear constipation. What it is not surprising, because in the Kremlin diet is no fiber, which is responsible for the stimulation of intestinal peristalsis.



it is not necessary to use this method of weight loss, if you are pregnant or breastfeeding, in the case of chronic diseases of the cardiovascular system, endocrine diseases, acute disorders of the kidneys.



the end