

A white plate is centered on a light green background. A silver fork is positioned at the bottom left of the plate, and a silver knife is at the bottom right. In the bottom left corner, there is a whole coconut and a coconut half cut open to show the white flesh. The text is overlaid on the plate and background.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ  
"КОКОСОВОЙ ДИЕТЫ"  
НА ДЕНЬ

*"Снизы СРБ"*

*Ресторан*

# Завтрак



- 2 Яйца (314 ккал)
- 50г бекона (255 ккал)
- 200г овощей (150 ккал)  
в кокосовом масле



# Второй завтрак

- 100 гр. грецких орехов  
(656 ккал)

# Обед

- 200 г салата шпината с сосновыми орехами и авокадо (≈ 200 ккал)





## Молдник

- 100 г сельдерея (13 ккал)
- 100 г сыра из козьего молока (260 ккал)



## Цзжин



- 200г жареной трески (240 ккал)
- 100г отварного риса (303 ккал)
- 50 г миндаля (≈ 300 ккал)

**В течение дня рекомендовано употреблять 2-3 столовые ложки кокосового масла в день. 1 столовая ложка=152,8 кКал**



**Предупреждение: потребление большого количества насыщенных жиров может поднять уровень холестерина в крови - фактор риска сердечной болезни.**

**Кокосовая диета – новомодная диета сезона.**

**Предполагает исключение пшеничных продуктов и увеличение потребления насыщенных жиров в три раза (в виде кокосового масла).**

**Жиры полезны для мозга, защищают печень от токсинов, помогают легким, почкам, нужны для нормальной половой функции и выработки стрессовых гормонов. Костям же нужны жиры, дабы справляться с кальцием. Также жиры понижают концентрацию С-реактивного белка - показателя воспаления и маркера болезней сердца. Замедляют процесс откладывания жира.**

**Однако доказано, что, гидрогенизированная форма кокосового масла приводит к повышению уровня холестерина. Но этот насыщенный жир легко абсорбируется, повышая метаболизм. Кокосовое масло требует для сжигания немало энергии, имеет низкий гликемический индекс, позволяет дольше испытывать чувство насыщения, улучшает циркуляцию и даже помогает поддерживать уровень сахара.**

**Кокосовое масло является прекрасным источником лауриновой кислоты, которая находится в грудном молоке. Она обладает антибактериальными, антивирусными и противогрибковыми свойствами. Поэтому кокосовое масло способно укрепить иммунитет. В кокосовом масле есть и каприловая кислота, помогающая бороться с грибковыми инфекциями.**

