

## Dieta cu ovăz: slăbire spectaculoasă în 5 zile

Steluța Indrei / 02 aug 2018 / 14:12



Descriere foto:

**Dieta cu ovăz ajută la detoxifiere și poate fi aliatul tău dacă vrei să dai jos câteva kilograme într-o săptămână. Poți prepara multe preparate delicioase și sățioase pe bază de ovăz.**

Dieta cu ovăz este recomandată pe termen scurt pentru stimularea arderilor grăsimilor și detoxifiere. Planul alimentar consumul de ovăz poate fi pus în practică vara, pentru a combina fructe și legume proaspete cu ovăz.

### Dieta cu ovăz, beneficii

Ovăzul este una dintre cele mai complete cereale, oferind o mulțime de nutrienți care stimulează activitatea metabolică și alte procese importante care pot influența greutatea corporală.

Includerea ovăzului într-un plan alimentar echilibrat îmbunătățește digestia și prelungește senzația de sațietate între mese.

Dieta cu ovăz constă în includerea ovăzului în toate mesele principale. Ovăzul poate fi foarte bine combinat cu alimente bogate în calorii, cum ar fi fructele, legumele și carnea slabă. Acesta este unul din beneficiile importante.

Pe lângă faptul că este un plan eficient de detoxifiere și accelerează metabolismul, dieta cu ovăz prezintă următoarele beneficii:

- Este o dietă hipocalorică și oferă o senzație de sațietate care previne ronțăitul între mese.
- Ovăzul este o sursă importantă de energie. Acesta contribuie la menținerea unor performanțe fizice și mentale optime. Carbohidrații din componența ovăzului sunt absorbiți lent, prevenind fluctuațiile glicemiei.
- Ovăzul conține grăsimi „bune”, care au un impact benefic asupra sănătății cardiovasculare și cerebrale.
- Ovăzul este bogat în fibre alimentare, care stimulează funcția digestivă și previn constipația.

### Dieta cu ovăz, avertisment

În perioada în care urmezi dieta cu ovăz, nu consuma alte surse de carbohidrați, precum orezul, leguminoasele sau amidonul, evită toate sursele de grăsimi saturate și zahăr.

În ciuda acestor beneficii, reține faptul că dieta cu ovăz nu constituie un plan alimentar echilibrat. Așadar, nu este recomandată pentru o perioadă lungă de timp.

### Dieta cu ovăz, micul dejun

Alege una dintre variantele următoare:

- Trei linguri de ovăz, o cană de lapte degresat și o lingură de stafide
- O cană de ovăz, lapte vegetal și un smoothie cu banană

- Un castron de ovăz cu fructe cu coajă lignificată pisate sau stafide
- Trei linguri de ovăz și o cană de fructe tocate
- O cană de iaurt grecesc cu două linguri de ovăz

### **Dieta cu ovăz, prânz**

Optează pentru unul dintre preparatele:

- O salată medie cu legume cu frunze verzi, aseasonată cu ulei de măsline și piper (după gust), o lingură de ovăz și o porție de carne de pui
- Supă de ovăz și o porție de piept de pui la grătar
- Trei linguri de ovăz și un castron de salată mixtă cu carne de pui tocată
- Trei linguri de ovăz și o salată cu roșii, lăptuci și sparanghel
- O farfurie medie de legume înăbușite, o porție de carne de pui și o cană de lapte de ovăz

### **Dieta cu ovăz, cină**

Sugestii de meniuri:

- Un iaurt grecesc cu două linguri de ovăz și un măr
- Un castron de salată verde și o cană de lapte degresat cu ovăz
- Supă de pui cu legume și trei linguri de ovăz
- O porție de carne de pui, o farfurie de legume gătite la aburi și trei linguri de ovăz
- Un castron de salată de spanac, cu un ou fiert și o cană de ovăz

La **gustări** poți opta pentru biscuiți cu ovăz și un fruct sau un iaurt.