12-дневная диета

Страница диеты: https://www.yournutrition.ru/diets/12-dnevnaya-dieta/
Двенадцатидневная диета лучше всего переносится осенью и весной, когда на прилавках появляются овощи и фрукты не по высоким ценам. По сути, она состоит из 12-ти жестких разгрузочных дней. Не рекомендуется применять такой рацион людям, у которых есть проблемы со здоровьем. Можно сбросить 8-10 кг лишнего веса, если строго придерживаться меню. Если не любите сельдерей - просто исключите его из рациона, заменять ничем не нужно.
Выпивать жидкости (чай, вода) не менее 2 литров.

Мини FAQ по диете (читать обязательно)
Вопрос: Зачем пить масло?
Ответ: Т.к диета маложирная, и в предложенных продуктах не содержится суточной нормы жиров, для наименьшего вреда здоровью, для сохранения месячных и груди, а также чтобы не вернуть после диеты потерянные кг нужно пить масло.

Двенадцатидневная диета меню таково (после 18:00 есть не рекомендуется):

1 день (кефирный):
- 1 литр кефира (2,5% жирности, меньше не стоит);
- 1 ст. л. подсолнечного масла;
- травяной чай/зелёный чай.

2 день (фруктовый):
- 4-6 апельсинов/грейфрута;
- 1 ст. л. подсолнечного масла;
- травяной чай/зелёный чай.

3 день (творожный):
- нежирный творог (250-300 г);
- 1 ст. л. подсолнечного масла;
- травяной чай/зелёный чай.

4 день (овощной):
- 1 банка кабачковой икры;
- травяной чай/зелёный чай.

5 день (шоколадный):
- 1 плитка шоколада (100 г);
- травяной чай/зелёный чай.

6 день (яблочный):
- 1-1,5 кг яблок без кожуры;
- 1 ст. л. подсолнечного масла;
- травяной чай/зелёный чай.

7 день (сырный):
- 300 г твердого сыра/жирный творог;
- травяной чай.

8 день (овощной):
- овощной салат;
- 1 литр томатного сока без соли/ 1 кг помидор;
- 1 ст. л. подсолнечного масла;
- травяной чай/зелёный чай.

9 день (мясной):
- 400 г вареной говядины/курицы. Если мясо для вас не приемлемо замените творогом от 5% жирности;
- 1 ст. л. подсолнечного масла;
- травяной чай/зелёный чай.

10 день (овощной):
- салат с огурцами, помидорами, капустой с петрушкой, укропом, сельдереем, подсолнечным маслом и чуть-чуть соли;
- травяной чай/зелёный чай.

11 день (творожный):
- нежирный творог (250-300 г);
- 1 ст. л. подсолнечного масла;
- травяной чай/зелёный чай.

12 день (фруктовый):

- 1 кг. свежих слив (или 500 г чернослива) (действует как слабительное, заменять не стоит);
- 1 ст. л. подсолнечного масла;
- травяной чай/зелёный чай.