

4 кг за 10 дней



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/4-kg-za-10-dnej/>

Восточная диета рассчитана на 10 дней, прием пищи 5 раз в день по определенным часам. Потеря веса до 4 кг.

8.00 - чашка кофе или чая с сахаром.

11.00 - яйцо, 8 штук чернослива или свежих слив.

14.00 - 200 г отварного постного мяса (или сосисок) и 100 г гарнира из капусты или моркови (желательно свежих), яблоко или апельсин.

17.00 - 30 г сыра, апельсин или яблоко.

20.00 - стакан простокваши или кефира.