

Девятидневная белковая диета теряем до 9 кг без возврата



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/devyatidnevnyaya-belkovaya-dieta-teryaem-do-9-kg-bez-vozvrata/>

Первый день

Завтрак должен начинаться с чашки кофе но, только натурального. На обед можно салат из вареной капусты с добавлением не большого количества оливкового масла, также стакан томатного сока. А вот на ужин в любом виде одна рыба.

Второй день

На завтрак также одна чашка кофе с одним сухариком. Обед из одной рыбы отварной или жареной, (но лучше отварной), затем, салат из свежих овощей с добавлением не большого количества оливкового масла. На ужин можно отварную говядину 200 грамм и один стакан не жирного кефира.

Третий день

Завтрак, из натурального кофе и сухарика. Обед, два яблока и жареный кабачок на масле.

Ужин, должен быть из отварной говядины, двух яиц сваренных вкрутую, салата из свежих овощей и оливкового масла.

Четвертый день

Завтрак из чашки кофе. Обед, одно сырое яйцо, салат из трех отварных морковок, маленький кусочек твердого сыра. Ужин из двух яблок.

Пятый день

На завтрак должна быть сырая морковь с несколькими каплями сока лимона. На обед только отварная рыба и не большой стакан томатного сока. А вот на ужин можно любые фрукты.

Шестой день

Завтрак из чашки кофе. Обед состоит из отварной курицы и салата из свежих овощей. Ужин из двух сваренных вкрутую яиц и двух отварных морковок.

Седьмой день

На завтрак любой чай. На обед только отварная говядина и любые фрукты. На ужин можно выбрать любой день кроме третьего дня.

Восьмой день

Завтрак, любой чай. Обед, отварная говядина и фрукты. Ужин также может быть любым кроме третьего дня.

Девятый день

Завтрак из чашки натурального кофе. Обед из отварной курицы и салата из овощей. Ужин состоит из двух яиц и двух отварных моркови.