Диета «-1 кг в день»

Страница диеты: https://www.yournutrition.ru/diets/dieta--1-kg-v-den/
1 сутки. Набор продуктов: вареное куриное филе (200 гр.), яблоки (2 шт), апельсин (1 шт.), нежирный творог (100 гр.), нежирный йогурт (1 шт.), 1 порция овсяной каши (100 гр.).

2 сутки. Набор продуктов: 1 порция гречневой каши (100 гр.), грейпфрут (1 шт.), вареная говядина (200 гр.), 1 стакан нежирного кефира, чернослив (100 гр.), томаты (2 шт.)

3 сутки. Набор продуктов: 1 стакан молока, мандарины (4 шт.), груша (1 шт.), 1 порция рисовой каши (100 гр.), болгарские перцы (4 шт.), 1 чашка зеленого чая, вареная или запеченная рыба (200 гр.)

4 сутки. Набор продуктов: курага (100 гр.), нежирный творог (150 гр.), груши (2 шт.), вареное филе (200 гр.), капуста свежая белокочанная (200 гр.), огурцы (5 шт.)

5 сутки. Набор продуктов: морская капуста (100 гр.), сырая морковь (4 шт.), яблоки (2 шт.), 1 порция гречневой каши (100 гр.), 2 чашки черного чая, 1 стакан молока, вареная или запеченная рыба (200 гр.)

6 сутки. Набор продуктов: ягоды, можно замороженные (200 гр.), 1 порция пшенной каши (100 гр.), вареная или тушеная капуста брокколи (200 гр.), вареная говядина (150 гр.), апельсины (2 шт.)

7 сутки. Набор продуктов: нежирный йогурт (2 шт.), 1 порция овсяной каши (100 гр.), изюм (100 гр.), куриный бульон (300 мл.), вареное филе (200 гр.), груши (2 шт.), яблоки (2 шт.), свекла вареная (100 гр.).
Съедать ровно по одному продукту раз в 1-2 часа.