

Диета « 10 продуктов»



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/dieta--10-produktov/>
-3 КГ ЗА НЕДЕЛЮ

Основные принципы этой интересной диеты заключаются в том, что есть можно только те продукты, которые состоят в списке диеты.

Сочетать продукты можно как угодно, главное – не есть более полутора килограммов пищи в день и обязательно использовать весь список.

Еда должна быть варёной или тушеной.

СПИСОК

куриная грудка
яйца
кефир
помидоры

огурцы
кабачки
белокочанная или цветная капуста
баклажаны
грибы
яблоки.

Дополнительно в список можно включить: лук (луковица в день), чеснок, укроп, петрушка, лимонный сок, мед (ч. л. в день), зеленый чай, оливковое масло (ст. л. в день), черный хлеб (один ломтик в день).

Этой диете можно следовать дольше, чем неделя, если разумно использовать предложенный список продуктов.