

## Диета «10 продуктов»



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

Минус 1,5 кг за неделю

На неделю вы ограничиваете свой рацион всего 10 продуктами. Проявляйте фантазию, готовьте блюда из продуктов по списку.

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.