

## Диета 3 дня -5 кг



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/dieta-3-dnya-5-kg/>

9.00 — Чай травяной, овсянка с изюмом и орехами

12.00 — Гречка, куриные грудки, овощи

15.00 — Рыба с овощами

18.00 — Чай, два варёных яйца, овощи или творог

20.00 — 1 грейпфрут или апельсин