

Диета -5кг за неделю



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

1 день: любые фрукты, 1,5 литра молока.

2 день: 500 гр. творога, 1,5 литра кефира, 1 л. сока кроме виноградного и бананового .

3 день: 1 л. минеральной воды без газа, 1,5 литра кефира, овощной салат в любом количестве без масла.

4 день: 5 картофелин, сваренных в мундире без соли, 1,5 литра кефира, 250 гр. творога.

5 день: 1 кг. яблок, отварная рыба, 1,5 литра кефира.

6 день: 500 гр. отварного мяса, 1,5 литра кефира, 1 л. сока кроме виноградного и бананового, салат.

7 день: 1,5 литра кефира, 500 гр. творога.

Пить как всегда около 2-х литров воды