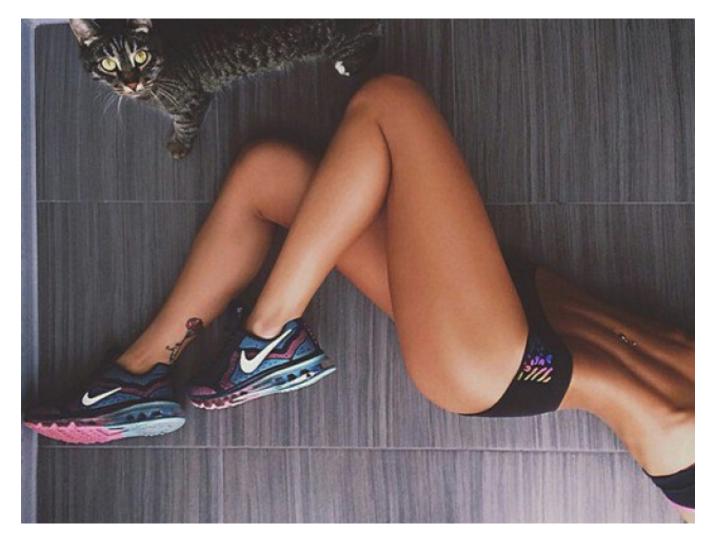


Диета к морю - легкий вариант



Страница диеты: https://www.yournutrition.ru/diets/dieta-k-moryu-legkij-variant/
Питаясь по правилам этой диеты, в течение недели можно потерять от 4 кг. Завтрак во все дни одинаковый: кофе или чай без сахара или с низкокалорийными сладостями плюс 2 печенья или 50-граммовый кусочек сыра.

Понедельник

Обед: 1 стакан кефира, 2 апельсина или яблока.

Ужин: 120 г нежирного творога, 2 свежих огурца, 1 яйцо.

Вторник

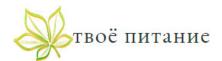
Обед: кусочек отварной курицы, 2 огурца.

Ужин: 120 г нежирного творога, 0,5 стакана молока.

Среда

Обед: 100 г сыра, 1 апельсин или яблоко.

Ужин: 200 г зеленого салата, 2 сваренных вкрутую яйца.



Четверг

Обед: кусочек курицы, 2 огурца.

Ужин: 200 г зеленого салата, 1 яйцо, 50 г колбасы без жира.

Пятница

Обед: 120 г нежирного творога, 1 апельсин или яблоко.

Ужин: 100 г мяса или нежирной колбасы (по желанию), 1 яйцо, 1 помидор, пучок зелени.

Суббота

Обед: 1 стакан кефира, 2 яблока или апельсина. Ужин: 120 г нежирного творога, 1 стакан молока.

Воскресенье

Обед: 100 г мяса или нежирной колбасы (по желанию), 1 огурец.

Ужин: 100 г твердого сыра, пучок зелени.