

Диета «легкая» (7 дней)



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/dieta-legkaya-7-dnej/>

Потеря веса: если начальный вес 55-65 потеря 3-4 кг, далее по нарастающей.

ПОНЕДЕЛЬНИК.

Завтрак: 2 яйца, 50 гр сыра, стакан сока.

Обед: салат из сырых овощей с оливковым маслом.

Полдник: 1 яблоко, чай.

Ужин: 1 стакан кефира.

ВТОРНИК.

Разгрузочный день на яблоках и кефире.

СРЕДА.

Завтрак: Овсяная каша, стакан сока

Обед: отварная курица, сырые овощи

Полдник: 2 яблока, чай

Ужин: 2 стакана кефира

ЧЕТВЕРГ.

Завтрак: Яблоко, йогурт, чай
Обед: отварная грудка, овощи
Полдник: 2 апельсина
Ужин: 2 стакана кефира

ПЯТНИЦА.

Разгрузочный день на изюме (1 стакан).

СУББОТА.

Завтрак: Творог (обезжиренный), стакан сока
Обед: рыба, овощи
Полдник: 2 любых фрукта, чай
Ужин: 2 стакана кефира

ВОСКРЕСЕНЬЕ.

Завтрак: 1 яйцо, йогурт(легкий)
Обед: гречневая каша, 1 сосиска (либо курица или рыба, если сосиска то как можно натуральнее)
Полдник: 1 апельсин
Ужин: 2 стакана кефира

Отказаться от: сала, сметаны, сливочного масла, мучных изделий, картофеля, сахара и всего сладкого, алкоголя, всего жареного.

Иногда можно в чай добавлять мёд.

Для большего результата совмещать со спортом.