

## Диета на 14 дней



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/dieta-na-14-dnej/>

1-ый день: 2-3 яйца, фрукты и сырые овощи.

2-ой день: 450-550г творога с нежирной сметаной, 1л кефира.

3-ий день: фрукты и сырые овощи, 1л кефира, 1л сока.

4-ый день: 500г куриной грудки, 1л кефира.

5-ый день: фрукты и овощи.

6-ой день: 400-500г творога со сметаной, 1л кефира.

7-ой день: фрукты и овощи.

8-ой день: 300г курицы, 1 яйцо, салат из овощей.

9-ый день: фрукты, 150г говядины, салат из помидоров и огурцов с растительным маслом.

10-ый день: 150г рыбы, 2 куска ржаного хлеба, салат из помидоров и огурцов с растительным маслом, 0.5л кефира.

11-ый день: 2 яйца, 150г говядины, 4 куска ржаного хлеба, салат из овощей, 0.5л кефира.

12-ый день: 1л кефира, фрукты и овощи.

13-ый день: 300г курицы, салат из овощей, 2 яйца.

14-ый день: 4 отварных картофеля, фрукты, 1л кефира.

Диета рассчитана на две недели, в течение которых вы можете потерять, при строгом соблюдении, до 10 кг. Во время диеты рекомендуется пить воду или зеленый чай в неограниченном количестве.