

Диета на 3 дня для сушки тела



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/dieta-na-3-dnya-dlya-sushki-tela/>

Завтрак: овсяная каша, банан, зеленый чай

Обед: крем - суп из любых овощей, 200 граммов мяса

Ужин: 200 граммов мяса или рыбы, немного любых овощей

Завтрак: омлет из 5 яичных белков, апельсин, зеленый чай

Обед: 250 граммов мяса с гречкой, нежирный йогурт

Ужин: фруктовый салат, 100 граммов творога, стакан кефира

Завтрак: овсяная каша, два варенных яйца, бутерброд с медом, зеленый чай

Обед: 250 граммов мяса с гречкой, 100 граммов творога

Ужин: 200 граммов тушеной рыбы с овощами, стакан кефира