Диета на овсянке

Страница диеты: https://www.yournutrition.ru/diets/dieta-na-ovsyanke/
Меню на каждый день:

Завтрак: 1 тарелка овсянки (можно использовать овсяные хлопья быстрого приготовления). 2 яблока. При этом яблоки вы можете покрошить в овсянку или съесть на десерт.

Обед: 1 тарелка овсянки (можно использовать овсяные хлопья быстрого приготовления). В овсянку можно добавить 1 чайную ложку меда или сахара, 3 яблока, 100 г творога.

Ужин: 4 яблока, 200 г творога.

Через каждые три дня дополнительно к меню можно съедать до 300 г овощей. То есть 3 дня просидели на диете, и на 4-ый можете позволить себе съесть 300 г любых овощей на ваш выбор, но при этом еще и есть то, что положено по меню.