

Диета на выходные



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/dieta-na-vyhodnye/>
Суббота

Завтрак. стакан обезжиренного кефира, 100 г ржаного хлеба с кусочком сыра.
Обед. Банка консервированного горошка или кукурузы, салат из 2 помидоров, 2 огурцов, зелени и растительного масла (лучше оливкового).
Ужин. 100 г рыбы и стакан кефира.

Воскресенье

Завтрак. Зеленый чай без сахара с 2-3 сухарями.
Обед. 2-3 вареных картофелины, квашеная или свежая капуста с оливковым маслом, кукуруза.
Ужин. стакан кефира, 100 г куриной грудки или яйцо, любые овощи.