

Диета от бабушки



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/dieta-ot-babushki/>

Диета, дошедшая до нас со времен платьев с осиной талией и зажигательного рок-н-ролла. За 7 дней уходит 3-4 кг. Если Вы чувствуете, что этого недостаточно, можно повторить курс через пару дней.

Меню на каждый день:

1-й завтрак: стакан несладкого чая или чашечка черного кофе (можете положить немного сахара);

2-й завтрак: 40 г сыра;

обед: яйцо вкрутую, 120 г мяса, поджаренного на сухой сковороде, 20 г сыра;

полдник: как 1-й завтрак;

ужин: 120 г мяса, овощной салат на растительном масле, перед сном стакан отвара мяты (чтобы снять нервное напряжение).