

Диета, с помощью которой вы сможете сбросить 7 кг за неделю



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/dieta-s-pomoshyu-kotoroj-vy-smozhete-sbrosit-7-kg-za-nedelyu/>

Завтрак:

Любая кашка с одним ломтиком хлеба+свежий черный чай

Обед:

Одно яйцо + стакан кефира

Полдник:

Одно яйцо+стакан зеленого чая

Ужин:

Блюдец салата с ломтиком хлеба+зеленый чай

За пару часов до сна:

Стакан кефира