

Диета Софи Лорен



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/dieta-sofi-loren/>

София Лорен является сенсационным доказательством того, что можно сбросить вес, даже не отказываясь от макарон, если, конечно, любить их.

Диета от Софи Лорен длится 3 дня:

Первый день диеты от Софи Лорен.

Завтрак: 170 г апельсинового сока; сваренное вкрутую яйцо.

Обед: салат из любых овощей с 60 г нарезанной ломтиками индейки и нежирным сыром, уложенным на листья салата.

Ужин: 115 г макарон с креветками по вкусу; салат из шпината с низкокалорийной заправкой.

Десерт: 1 яблоко.

Второй день диеты от Софи Лорен.

Завтрак: чашка злаковых грубого помола с "тощим" молоком.

Обед: салат из свежих фруктов и полчашки прессованного творога.

Ужин: 115 г спагетти с фрикадельками из постной индейки; листья салата, смешанные с

постной заправкой.
Десерт: 1 груша.

Третий день диеты от Софи Лорен

Завтрак: половина подсушенного бейгале с нежирным сыром.

Обед: 115 г зеленого салата с вареной курицей.

Ужин: 170 г лазаньи из нежирного сыра, большой салат из различной зелени с постной заправкой.

Десерт: 2 персика.