

## Диета «стройность»



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

Тяжелее всего будет выдержать первый разгрузочный этап, ограничивающий рацион всего 4 чашками сока и молока. 2 этап низкоуглеводный, за которым следуют фруктово-овощные дни. В целом, диета очень низкокалорийная, поэтому придерживаться ее дольше указанного срока не рекомендуется.

1-2 дни.

2 чашки молока и 2 чашки томатного сока.

3-4 дни.

Завтрак. Тонкий кусок чёрного хлеба, слегка смазанный маслом и политый чайной ложкой мёда.

Обед. 100 г варёной курицы или рыбы через день.

Ужин. 2 яйца, приготовленных без жира.

5-6 дни.

Завтрак. 2 яблока или 2 апельсина.

Обед. Овощной салат без картошки, майонеза или сметаны.  
Ужин. Любые фрукты, кроме бананов.