

Диета яйцо-картофель-грейпфрут



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/dieta-yajco-kartofel-grejfrut/>
И минус 5 кг за 6 дней гарантировано!

Для этого потребуются такие продукты:

- 15 яиц
- 3 грейпфрута
- черный хлеб
- чай или кофе

1. Первые 2 кг теряете за 3 дня.

Завтрак: 2 яйца сваренные в крутую, кусочек черного хлеба, чай или кофе без сахара и половина грейпфрута.

Обед: 1 яйцо, чай или кофе.

Ужин: половина грейпфрута, 2 яйца, чай или кофе.

2. 4, 5, 6 день нужно есть по 1 кг картофеля печеного со шкурками без соли.

3. Во время диеты желательно пить много воды, но негазированной.