

Двенадцатидневная диета



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

1 день (кефирный):

1 литр кефира (2,5% жирности, меньше не стоит)
1 ст. л. подсолнечного масла
травяной чай/зелёный чай

2 день (фруктовый):

4-6 апельсинов/грейфрута
1 ст. л. подсолнечного масла
травяной чай/зелёный чай

3 день (творожный):

нежирный творог (250-300 г)
1 ст. л. подсолнечного масла
травяной чай/зелёный чай

4 день (овощной):

1 банка кабачковой икры
травяной чай/зелёный чай

5 день (шоколадный):

1 плитка шоколада (100 г)
травяной чай/зелёный чай

6 день (яблочный):

1-1,5 кг яблок без кожуры
1 ст. л. подсолнечного масла
травяной чай/зелёный чай

7 день (сырный):

300 г твердого сыра/жирный творог
травяной чай

8 день (овощной):

овощной салат
1 литр томатного сока без соли/ 1 кг помидор
1 ст. л. подсолнечного масла
травяной чай/зелёный чай

9 день (мясной):

400 г вареной говядины/курицы. Если мясо для вас неприемливо замените творогом от 5% жирности.
1 ст. л. подсолнечного масла
травяной чай/зелёный чай

10 день (овощной):

салат с огурцами, помидорами, капустой с петрушкой, укропом, сельдереем, подсолнечным маслом и чуть-чуть соли
травяной чай/зелёный чай

11 день (творожный):

нежирный творог (250-300 г)
1 ст. л. подсолнечного масла
травяной чай/зелёный чай

12 день (фруктовый):

1 кг. свежих слив (или 500 г чернослива) (действует как слабительное, заменять не стоит)
1 ст. л. подсолнечного масла
травяной чай/зелёный чай.