

Эффективная диета



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

Рацион питания на диете:

1 день: гречка, с вечера запаренная кипятком, без соли, молоко, чай зеленый.

2 день: 500 г творога, зеленые запеченные без сахара, яблоки.

3 день: отварной или запаренный в кипятке рис, 1,5 л томатного сока без соли.

4 день: 400 г отварной или приготовленной на пару рыбы, зеленые овощи.

5 день: гречка, с вечера запаренная кипятком, без соли, молоко, чай зеленый.

6 день: 300 г отварной телятины, зеленые овощи

7 день: 6 стаканов чая с медом.

8 день: 1,5 литра кефира, распределить на одинаковые порции и выпивать в течение дня.

9 день: 1,5 л минеральной воды без газа с лимоном, распределить на одинаковые порции и выпивать в течение дня.

10 день: геркулесовая каша, арбуз (не более 2 кг).