

# Французская диета



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

Французская диета применяется в течение 2 недель. Во время французской диеты можно пить только кипяченую или минеральную воду. Меню нельзя изменять, так как только такая последовательность употребляемой пищи вызывает необходимые изменения в обменных процессах. Абсолютно исключаются соль, сахар, алкоголь, хлеб и другие мучные изделия. Повторить французскую диету можно через полгода.

Французская диета. Меню

1, 8 день:

завтрак - черный кофе;

обед - два яйца, листовой салат, помидор;

ужин - кусок нежирного вареного мяса, листовой салат.

2, 9 день:

завтрак - черный кофе, сухарик;

обед - кусок вареного мяса;

ужин - ветчина или вареная колбаса без жира, листовой салат.

3, 10 день:

завтрак - черный кофе, сухарик;

обед - морковь, поджаренная на растительном масле, помидор, мандарин или апельсин;

ужин - два яйца, нежирная колбаса, листовой салат.

4, 11 день:

завтрак - черный кофе, сухарик;

обед - одно яйцо, свежая морковь, сыр;

ужин - фруктовый салат, кефир.

5, 12 день:

завтрак - тертая морковь с лимонным соком;

обед - вареная рыба, помидор;

ужин - кусок вареного мяса.

6, 13 день:

завтрак - черный кофе;

обед - вареная курица, листовой салат;

ужин - кусок вареного мяса.

7, 14 день:

завтрак - чай;

обед - вареное мясо, фрукты;

ужин - нежирная ветчина или колбаса.