

Фруктово-ягодная диета



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

Продолжительность: 5-7 дней

Результат: минус 5-7 кг

Основу рациона этой диеты, как вы уже догадались, составляют фрукты и ягоды, которые разбавляются молоком, твердым сыром и овсянкой. Ниже – примерное меню фруктово-ягодной диеты.

Завтрак: овсянка на воде с фруктами и ягодами, чай.

Обед: молочный коктейль с фруктами и ягодами, творог (100 г).

Ужин: фруктово-ягодный коктейль с кефиром, нежирный твердый сыр (50 г).

В перерывах между основными приемами пищи можете съесть стакан любых ягод. Пить зелёный чай разрешается в любых количествах. В расширенном варианте диеты к фруктам и овощам добавляют рассыпчатые каши (гречка, рис), яйца, молочные продукты (творог, сметана, кефир, ряженка), а также рыбу и морепродукты.