

Хорошая диета 10 дней -10кг



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/horoshaya-dieta-10dnej-10kg/>

- 1 день: Можно съесть 5 варёных яиц в день (с 10 часов утра, через каждые 2 часа по 1 яйцу)
- 2 день: Варёную рыбу без соли (можно скумбрию)
- 3 день: Варёную куриную грудку без соли
- 4 день: Варёный картофель 5 штук (с 10 часов утра, через каждые 2 часа по 1 картохе)
- 5 день: Ветчина куриная или говядина (0.5 кг)
- 6 день: Фрукты, кроме бананов
- 7 день: Овощи
- 8 день: Творог(0.5кг)
- 9 день: Кефир
- 10 день: Отвар шиповника

Во время диеты можно пить чай, воду, отвар шиповника.