

Худеем на 8-10 кг за 2 недели



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/hudeem-na-8-10-kg-za-2-nedeli/>
Эта диета состоит из 12-ти жестких разгрузочных дней. Можно сбросить 8-10 кг лишнего веса, если строго придерживаться меню.

При соблюдении важно выпивать большое количество жидкости. Зеленый чай, вода, травяные чаи, не менее 2 литров.

Важно! Так как диета маложирная, в предложенных продуктах не содержится суточной нормы жиров. Для наименьшего вреда здоровью, нужно дополнительно пить оливковое масло.

После 18:00 есть не рекомендуется.

1 день (кефирный):

1 литр кефира (2,5% жирности, меньше не стоит);

1 ст. л. оливкового масла;

травяной чай или зелёный чай.

2 день (фруктовый):

4-6 апельсинов или грейпфрута;
1 ст. л. оливкового масла;
травяной чай или зелёный чай.

3 день (творожный):

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

4 день (овощной):

1 банка кабачковой икры;
травяной чай или зелёный чай.

5 день (шоколадный):

1 плитка шоколада (100 г);
травяной чай или зелёный чай.

6 день (яблочный):

1-1,5 кг яблок без кожуры;
1 ст. л. оливкового масла;
травяной или зелёный чай.

7 день (сырный):

300 г твердого сыра или жирный творог;
травяной чай.

8 день (овощной):

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

9 день (мясной):

400 г отварного филе;
1 ст. л. подсолнечного масла;
травяной чай или зелёный чай.

10 день (овощной):

любой овощной салат;
травяной чай и зелёный чай.

11 день (творожный):

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

12 день (фруктовый):

1 кг. свежих слив (или 500 г чернослива);
1 ст. л. подсолнечного масла;
травяной чай или зелёный чай.