

# Худеем за 13 дней на 7-10 килограммов



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/hudeem-za-13-dnej-na-7-10-kilogrammov/>  
Японская бессолевая диета.

## День первый

Завтрак: черный кофе. Обед: 2 яйца вкрутую, 270 г салата из свежей капусты, заправленной растительным маслом, стакан томатного сока. Ужин: 120 г жареной или вареной рыбы.

## День второй

Завтрак: черный кофе, сухарик. Обед: 120 г жареной или вареной рыбы, 270 г овощного салата с растительным маслом. Ужин: 100 г вареной говядины, стакан кефира.

## День третий

Завтрак: черный кофе, сухарик. Обед: 1 большой жареный кабачок в растительном масле. Ужин: 2 яйца вкрутую, 200 г вареной говядины, 270 г салата из свежей капусты, заправленной растительном маслом.

**День четвертый**

Завтрак: черный кофе. Обед: 1 сырое яйцо, салат из 3 больших вареных морковок, заправленный растительным маслом, 15 г твердого сыра. Ужин: 150-240 г фруктов.

**День пятый**

Завтрак: 270 г салата из сырой моркови, заправленный соком лимона. Обед: 120 г жареной или вареной рыбы, стакан томатного сока. Ужин: 150-240 г фруктов.

**День шестой**

Завтрак: черный кофе. Обед: 200 г вареной курицы, 270 г салата из свежей капусты или моркови. Ужин: 2 яйца вкрутую, стакан морковного фреша с растительным маслом.

**День седьмой**

Завтрак: чай. Обед: 200 г вареной говядины, фрукты – 150-240 г. Ужин: что хочешь из ужинов, кроме 3-го дня.

На восьмой день начинаем соблюдать диету в обратном порядке – повторяем меню 6-го дня. На девятый день повторяем меню 5-го дня. На десятый – меню 4-го дня и тд. В последний день диеты – тринадцатый повторяем меню 1-го дня.