Йогуртовая диета для похудения

Страница диеты: https://www.yournutrition.ru/diets/jogurtovaya-dieta-dlya-pohudeniya/
Меню на 3 дня
Принцип здесь простой утром йогурт и фрукты, в обед йогурт, мясо, салат, на полдник фрукты (можно без йогурта), на ужин йогурт и салат (или творог). Вот вам три дня, которые вы можете чередовать на время йогуртовой диеты, использовать один или построить на их принципе другое меню.

1 день йогуртовой диеты для похудения
Завтрак: йогурт 150 гр., зеленое яблоко, пить, на выбор, 150 мл. фруктового фреша или чашку зеленого чая.
Обед: йогурт 150 гр, 100 гр. отварного или тушеного мяса, овощной салат из помидоров и огурцов, заправленный лимонным соком, полстакана гранатового сока, разбавленного водой.
Полдник: фруктовый салат (200 гр), заправленный йогуртом (100 гр.), стакан минеральной воды
Ужин: йогурт 100 гр. Тушеные без масла овощи, полстакана апельсинового сока.

2 день йогуртовой диеты для похудения
Завтрак: йогурт 150 гр., апельсин, чашка зеленого чая без сахара.
Обед: йогуртовый суп на терке натереть средних размеров огурец, мелко порезать пучок зелени, смешать, залить питьевым йогуртом. 100 гр. отварного или тушеного мяса, полстакана гранатового сока, разбавленного водой.
Полдник: яблоко среднего размера, чашка зеленого чая или стакан минеральной воды
Ужин: йогурт 100 гр. Салат из свежей капусты, заправленный лимонным соком, полстакана апельсинового сока.

3 день йогуртовой диеты для похудения
Завтрак: йогурт 150гр, горсть любых ягод, фисташки 50 гр.
Обед: 100 гр. отварного или тушеного мяса, салат из свежей капусты, 50 гр. йогурта.
Полдник: 2 киви, зеленый чай или минеральная вода.
Ужин: 100 гр. йогурта, 100 гр. творога, яблоко.