

Капустная диета на 7-10 дней



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/kapustnaya-dieta-na-7-10-dnej/>

Продолжительность: 7-10 дней

Результат: минус 3-7 кг

Одна из самых популярных овощных диет. На капустной диете разрешается есть сколько угодно капусты. К тому же, вы можете чередовать и комбинировать всевозможные виды капусты. Белокочанная, брюссельская, пекинская, цветная или брокколи все засчитывается! Диета состоит из завтрака, обеда и ужина.

Завтрак: кофе или зеленый чай без сахара.

Обед: капустный салат с добавлением 1 ч.л. растительного или оливкового масла, или капустный суп. Допускается добавление 200г отварного (или парового) мяса или рыбы.

Ужин: салат из свежей или квашеной капусты, 200г мяса или рыбы.

В перерывах между основными приемами пищи нужно есть исключительно капусту. Можете ее употреблять сколько угодно в течение дня. За два часа до сна можно выпить стакан обезжиренного кефира.

