

Колбасно-сырная диета



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/kolbasno-syrnaya-dieta/>

Сидеть на колбасно-сырной диете не более 10 дней. За это время можно сбросить до 10 кг. По своей сути это вариант белковой диеты, популярной у нас под названием Кремлевская диета.

8-00: кофе без сахара или с сахарином (можно сухие сливки)

10-00: 1 варёное яйцо

12-00: 200г нежирной колбасы

14-00: 100г нежирного сыра

16-00: 250г обезжиренного творога

18-00: стакан нежирного кефира

Выбирайте молочные продукты с низким содержанием жира. Следует употреблять сыр с содержанием жира не более 10-12%.