Легкая летняя диета с овощами

Страница диеты: https://www.yournutrition.ru/diets/legkaya-letnyaya-dieta-s-ovoshami/
Эту диету лучше всего использовать летом. Она подходит вегетарианцам и поклонникам низкокалорийного рациона.

Примерное дневное меню диеты:

- Завтрак
Один стакан кефира, йогурта или некрепкого чая с молоком;

- Второй завтрак
Обезжиренный творог и любой салат из свежей листовой зелени;

- Обед
Легкий салат, заправленный кефиром или йогуртом, творожная запеканка;

- Ужин
Чай с молоком, ряженка или кефир.

Рассчитана легкая кисломолочная диета на неделю. За это время можно похудеть на 5 кг, и заодно наладить работу кишечника.