

Магическая диета



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

Название своё она получила, очевидно, благодаря краткосрочности и эффективности – за неделю можно сбросить до 7 кг, но это максимальный результат. Спустя две недели диету можно повторить. Однако следует предупредить, что данная диета более жёсткая, чем Сибарит. Далеко не каждый способен её выдержать, как по воле, так и по состоянию здоровья. Перед прохождением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Итак, теперь непосредственно график приёма пищи.

День первый

Завтрак – кофе.

Обед – 2 варёных яйца и несколько пластиков сыра.

Ужин – салат из овощей или фруктов.

День второй

Завтрак – то же.

Обед – 1 варёное яйцо и 1 яблоко (можно заменить грушей или бананом).

Ужин – 1 варёное яйцо.

День третий

Завтрак – чай.

Обед – 150 г творога, который можно заменить 100 г сыра.

Ужин – любой салат.

День четвёртый

Завтрак – кофе.

Обед – 1 варёное яйцо и 8 штук чернослива или свежих слив.

Ужин – 1 яйцо, можно сырое.

День пятый

Завтрак – чай.

Обед – 100 г свежей капусты или моркови.

Ужин – 1 яйцо.

День шестой

Завтрак – кофе.

Обед – 2 яблока или 2 апельсина или 2 груши.

Ужин – стакан кефира или простокваши.

День седьмой

Завтрак – кофе.

Обед – 30 г сыра, апельсин или яблоко.

Ужин – 2 варёных яйца.

P.S. Подразумевается, что все напитки без сахара, или с сахарозаменителем.