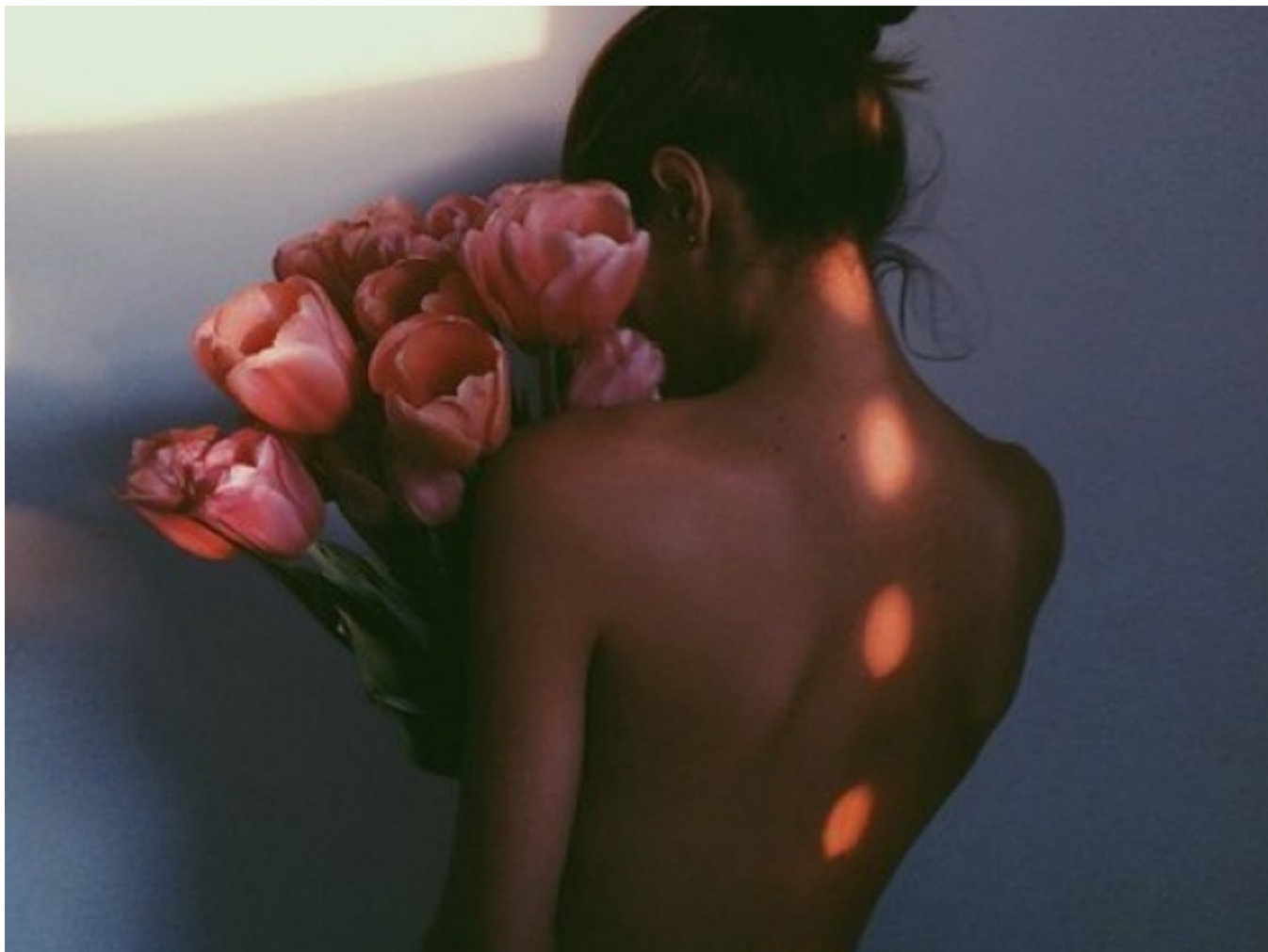


Меню диеты «любимая»



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/menyu-diety-lyubimaya/>

Минус 5-10 кг за 7 дней

День 1 - питьевой. Употребляйте только жидкую пищу - молоко, сок, кефир, бульон, чай, вода, какао и так далее. Не добавляйте сахар.

День 2 - овощной. Ешьте овощи в любом количестве без добавления соли и масел. Особое внимание уделите капусте, которая является жиросжигателем.

День 3 - питьевой.

День 4 - фруктовый. Кушайте фрукты в любом количестве. Не забывайте про цитрусовые, которые отлично сжигают жир.

День 5 - белковый. Ешьте яйца, птицу без кожи, рыбу на пару или отварную, нежирный творог и так далее.

День 6 - питьевой.

День 7 - выход из диеты. На завтрак выпейте чай без сахара с двумя вареными яйцами. Перекусите любым одним фруктом. На обед выпейте чашку бульону либо съешьте легкий суп с гречкой. На полдник съешьте один фрукт. На ужин приготовьте салат из свежих овощей, заправленный оливковым маслом и слегка посоленный.