минус 7 килограмм всего за неделю

Страница диеты: https://www.yournutrition.ru/diets/minus-7-kilogramm-vsego-za-nedelyu/

1 день
завтрак - стакан кефира
обед - 2 яйца в крутую, 20г сыра
ужин - овощной салат

2 день
завтрак - стакан кефира
обед - 1 вареное яйцо и 1 яблоко
ужин - 1 вареное яйцо

3 день
завтрак - чай несладкий
обед - 150г творога
ужин - салат

4 день

завтрак - стакан кефира
обед - яйцо, 8 штук чернослива или свежих слив
ужин - 1 яйцо

5 день
завтрак - чай несладкий
обед - 100г гарнира из свежей капусты или моркови
ужин - 1 яйцо

6 день
завтрак - стакан кефира
обед - 2 яблока или 2 апельсина
ужин - стакан простокваши или кефира

7 день
завтрак - стакан кефира
обед - 30 г сыра, апельсин или яблоко
ужин - 2 яйца