

Молочная диета



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

С понедельника по четверг ваш завтрак состоит:

250г брынзы,

1 обезжиренный йогурт;

2 чайные ложки меда

Напиток с медом: 3 / 4 стакана негазированной минеральной воды смешать с соком лимона и 1 чайной ложки меда

Пятница

Утро: прежде чем подняться с постели, выпейте полчашки горячей воды.

Завтрак: чашка обезжиренного молока с чайной ложкой меда и какао

Второй завтрак (во второй половине дня): апельсин или грейпфрут и 1 литр воды - небольшими порциями

Обед: стейк (150 г) или 200г вареной рыбы с зеленью и лимоном, или белое мясо 200г

Полдник: йогурт с 1 чайной ложкой меда

Ужин (19:00): 3 чашки овощного бульона (без соли), выпить в течение 10 - минут, а затем съесть три тарелки вареных овощей (через каждые 20 мин)

Перед сном: йогурт с чайной ложкой меда.

Суббота

Завтрак: выпить в течение 2 часов 1,5 л воды;

Обед: грейпфрутовый сок, 1 стакан молока с 1 чайной ложкой какао и 1 чайной ложкой меда, 1 / 2 л бульона

Второй завтрак (во второй половине дня): йогурт с медом.

Ужин: Запеченная форель (200 г), чашка зеленых овощей с легким винегретом

Перед сном: йогурт с чайной ложкой меда

Воскресенье

Завтрак: 1/2 л воды, сок грейпфрута, какао, мед и обезжиренное молоко

Второй завтрак (во второй половине дня): выпить литр воды, 1 стакан - каждые полчаса.

Обед: 200г белого куриного мяса или индейки, вареная или запеченная в фольге без жира.

Или 200г рыбы, салат из зеленых овощей с лимонным соком

Ужин: салат из овощей с небольшим количеством соуса с оливковым маслом или картофель, запеченный в фольге

Перед сном: чашка простого йогурта с медом.