

Недельная кефирная диета (- 4-6 кг)



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/nedelnaya-kefirnaya-dieta-4-6-kg/>

1 день - 1,5 л кефира и 5 отварных картофелин.

2 день - 1,5 л кефира и 100 г отварного куриного (лучше белого) мяса.

3 день - 1,5 л кефира, и 100г отварного нежирного мяса (лучше телятина или говядина)

4 день - 1,5л кефира и 100г отварной нежирной рыбы.

5 день - 1,5 л кефира и овощи с фруктами (кроме винограда и бананов которые слишком высококалорийны).

6 день - 1,5-2 л кефира.

7 день - минеральная, лучше негазированная вода в любом количестве.

Все продукты должны быть приготовлены без сахара и соли. Количество сброшенных килограммов, зависит от индивидуальных особенностей организма. Диету следует повторять не чаще 1 раза в 2-3 месяца. Дневная норма кефира должна выпиваться по стакану с интервалом в 3-4 часа. Кефир не обязательно должен быть одинаковым, можно например, утром выпить обычный нежирный кефир, затем бифидокефир, а к вечеру - фруктовый. Можно выпить воды. Лучше купить в магазине бутылку минеральной, или обычной питьевой воды, также можно пить родниковую воду. Нельзя пить чай и кофе.

