

Очищающая овсяная диета



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

День 1

Завтрак: овсяная каша, приготовленная из 0,5 ст. хлопьев и воды.

Второй завтрак: чашка зеленого чая и 5 ядер любых орехов.

Обед: 0,5 ст. хлопьев запарь кипятком, добавь 1 ч. л. мёда.

Полдник: 100 г салата из редиса с огурцами.

Ужин: 0,5 ст. хлопьев запарь кипятком, добавь горсть сезонных ягод (можно замороженных).

День 2

Завтрак: овсяная каша, приготовленная из 0,5 ст. хлопьев и воды.

Второй завтрак: стакан кефира.

Обед: 0,5 ст. хлопьев запарь кипятком, добавь 1 ч. л. мёда.

Полдник: половина грейпфрута, чашка зеленого чая.

Ужин: овсяная каша, приготовленная из 0,5 ст. хлопьев и воды, 2 шт. чернослива, 2 шт. кураги, 1 инжир.

День 3

Завтрак: овсяная каша, приготовленная из 0,5 ст. хлопьев и воды.

Второй завтрак: обезжиренный йогурт без добавок.

Обед: 0,5 ст. хлопьев запарь кипятком, добавь 1 ч. л. мёда.

Полдник: 1 апельсин, чашка зеленого чая.

Ужин: 0,5 ст. хлопьев запарь кипятком, добавь горсть изюма.