

## Оранжевая диета: вкусно худеем



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/oranzhevaya-dieta-vkusno-hudeem/>

Оранжевая диета основана на употреблении тыквы и моркови. Диетологи уверяют, что эта диета поможет за 12 дней не только избавиться от 5 кг лишнего веса, но и очистить организм.

Меню оранжевой диеты на 3 дня

ДЕНЬ 1

Завтрак 200 г тертой моркови с йогуртом, 200 г тыквенной каши

Обед 250/300 г тыквенного супа-пюре на овощном бульоне, салат из свежих овощей, отварная говядина, кусочек хлеба

Ужин 250 г тушеной тыквы с морковью с добавлением чеснока и лука

Перед сном кефир или молоко

ДЕНЬ 2

Завтрак 200 г салата из тыквы, овсяная каша  
Обед 250300 г тыквенного супа, отварная рыба, морковные оладьи с низкожирной сметаной  
Ужин запеченные яблоки, творог, кусочек хлеба  
Перед сном кефир или молоко

### ДЕНЬ 3

Завтрак молочная каша, салат из тертой моркови и яблока с медом  
Обед 250300 г овощного супа с тыквенными оладьями  
Ужин тушеная морковь, куриная грудка и 1 грейпфрут  
Перед сном кефир или молоко.