

Оригинальная и веселая диета



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/originalnaya-i-veselaya-dieta/>
Рассчитана на 5 дней

Всего за это время вы употребите:

- 5 варёных яиц,
- 5 плавленых сырков,
- 5 больших помидоров,
- 5 больших яблок,
- 5 огурцов или паприки (сладкого перца),
- 1 кг нежирного творога,
- Зелень, чтоб не было скучно!

Распорядок :

- 10:00 Кофе без сахара + плавленый сырок,
- 12:00 Помидор + яйцо + зелень,
- 14:00 Яблоко,
- 16:00 200 гр. творога + паприка или огурец + зелень,

20:00 Бокал вина