Овощная диета

Страница диеты: https://www.yournutrition.ru/diets/ovoshnaya-dieta/
Продолжительность: 7 дней
Результат: минус 7-8 кг

Эта диета прекрасна тем, что вы можете самостоятельно подбирать любимые овощи. Кроме них, в меню диеты входят фрукты и молоко.

Завтрак: салат из свежих овощей с добавлением зелени и 1 ч.л. масла. Можно добавить фрукты.

Обед: овощной суп с добавлением зеленого горошка, фрукты.

Ужин: рагу из овощей, фрукты.

В перерывах между приемами пищи употребляйте отварную цветную капусту со стаканом томатного сока. Второй вариант – фруктовый салат со стаканом молока.