Простая диета на 10 дней

Страница диеты: https://www.yournutrition.ru/diets/prostaya-dieta-na-10-dnej/
Рацион диеты :

1 день употребляйте только вареные яйца.

2 день отварите куриное филе (ни в коем случае нельзя употреблять шкурку).

3 день ешьте только творог.

4 день – вареная рыба.

5 день восполните в организме баланс витаминов – ешьте фрукты. Разрешается кушать все фрукты, кроме винограда и бананов.

6 день – овощной день. Овощи можно употреблять в виде салатов, например, винегрета, только заправлять салат маслом нужно немного.

7 день порадуйте организм отварным мясом (телятина, говядина, баранина). Если готовить мясо в пароварке, то можно добавить немного специй.

8 день нужно есть сыр.

9 день пейте кефир.

10 день последний, день отвар из ягод шиповника.

Очередность продуктов можно изменить, но в качестве питья можно употреблять только вышеуказанные продукты.

Нельзя сказать точно, сколько килограммов вы потеряете спустя 10 дней, так как фигура и особенности организма у всех разные, соответственно и результат будет разным. И, конечно же, самое главное – потерянные килограммы не возвращаются.