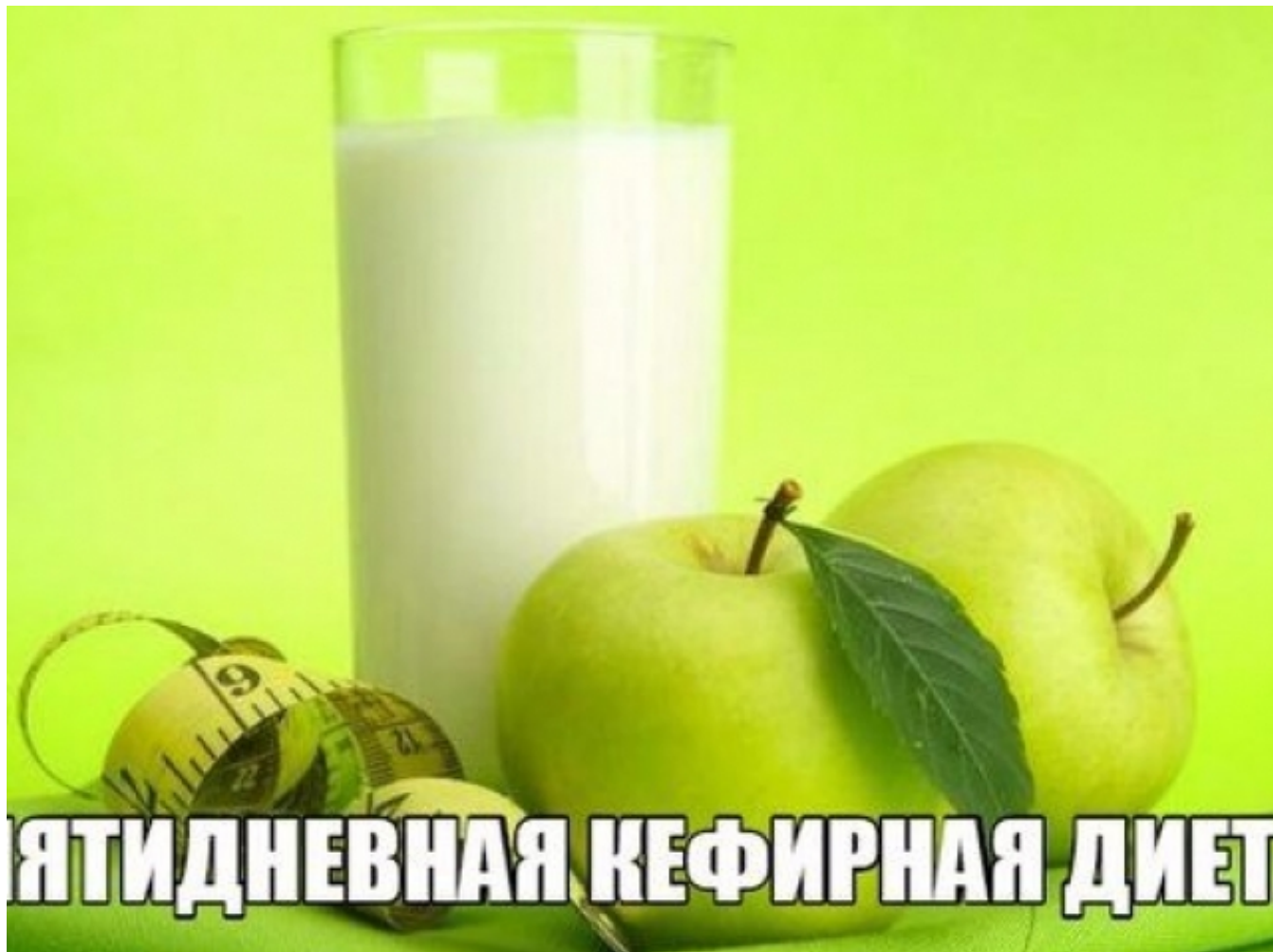


Пятидневная кефирная диета



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/pyatidnevnyaya-kefirnaya-dieta/>

Ее сложность в том, что нужно есть строго в указанное время, но это даст вам в результате минус 5 кг.

Меню:

7:00 чай без сахара.

9:00 салат из двух средних морковок с растительным маслом.

11:00 200 г отварной говядины или белого мяса курицы.

13:00 яблоко.

15:00 яйцо.

17:00 яблоко.

19:00 10 шт. чернослива.

21:00 стакан кефира.