

Разгрузочная диета



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/razgruzochnaya-dieta/>
Суть заключается в очистке организма.

- 1 день рис
- 2 день курица
- 3 день творог
- 4 день нежирный сыр

Пить можно только воду и зеленый чай, никакой соли.

Есть можно 4-5 раз в день. Около 200-250гр за 1 прием пищи. После 20.00 только кефир или чай