

## Сбалансированная диета для стройного тела



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/sbalansirovannaya-dieta-dlya-strojnogo-tela/>

утро - 2 яйца, йогурт;

обед - 100 гр гречки, 100 гр курицы, можно 1-2 помидора;

полдник - овощной суп, но не более 200 гр;

ужин - овощной салат, стакан кефира.

Так питаемся 6 дней, на 7 можно есть как обычно