

## Сбрасываем 5 кг за 3 дня



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/sbrasyvaem-5-kg-za-3-dnya/>

9.00 Чай травяной, овсянка с изюмом и орехами

12.00 Гречка, куриные грудки, овощи

15.00 Рыба с овощами

18.00 Чай, два варёных яйца, овощи или творог

20.00 1 грейпфрут или апельсин