

Сладкая диета



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

Если вы думаете, что для сладкоежек не существует диеты, которая придется им по вкусу и поможет похудеть, то вы ошибаетесь. Именно для таких людей была разработана сладкая диета.

1 ДЕНЬ

Завтрак - зеленый чай с лимоном и ложкой меда + фрукты
Обед - сыр (50 гр.), кофе или чай с 2 ч. ложками меда или варенья
Ужин - бульон (150 гр.), салат из фруктов
Перед сном - чай с лимоном

2 ДЕНЬ

Завтрак - яйцо, зеленый чай с лимоном и медом или кофе
Обед - сыр (50 гр.), овощной салат + фруктовое мороженое
Ужин - вареные овощи и ломтик ржаного хлеба + зеленый чай с 1 ч. ложкой меда и лимоном

3 ДЕНЬ

Завтрак - яйцо, кофе + 1 ложка варенья

Обед - нежирный творог (150 гр.), яблоко + кофе или чай

Ужин - рыба (100 гр.), салат из овощей + зеленый чай с медом

Данная диета длится 3 дня.