

Сухофруктовая диета



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/suhofruktovaya-dieta/>
Рассчитана на 3-5 дней.

Приготовить сухофрукты: взять 5 стограммовых пакетиков (мужчинам взять 7 пактиков) с разными сухофруктами: 3 вида сухофруктов и 2 вида орехов.

Соленые и жаренные с сахаром орехи нельзя. Также желательно исключить соленые орехи. Желательно взять сушеные орехи. Кроме орехов и сухофруктов, можно пить чай (лучше зеленый) или кофе, но без сахара и молока. Запивать сушеные фрукты лучше чаем без сахара. Можно выпить в день 100 мл столового сухого вина (красного или белого) или 250 мл пива.

Все сухофрукты разделить на 10-12 порций и каждый час съесть по одной.

Диета переносится легко, потому что человек не успеет почувствовать голод.