

# Супер-диета для эффективного жиросжигания



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/super-dieta-dlya-effektivnogo-zhiroszhiganiya/>  
7:30 - Один стакан воды без газа с лимонным соком

8:00 Завтрак - Салат из тёртой моркови с чайной ложкой меда и заправкой из лимонного сока 150 гр, одно запечное яблоко, зеленый чай (одна чашка)

8:30 - Один стакан воды без газа с лимонным соком

10:00 - Перекус: один банан

11:30 - Один стакан воды без газа с лимонным соком

12:00 Обед - Салат из болгарского перца, перца чили и огурца, заправленного чайной ложкой оливкового масла и соком лимона 250 гр, зеленый чай (одна чашка)

12:30 - Один стакан воды без газа с лимонным соком

14:00 Перекус - Йогурт обезжиренный натуральный 100-125 гр

15:30 - Один стакан воды без газа с лимонным соком

16:00 Ужин - Салат из брокколи, сельдерея и огурца, с добавлением зелени и листьев салата 250-300 гр, чай на травах (например: чабрец, мята, Melissa, череда, ромашка)

16:30 - Один стакан воды без газа с лимонным соком

18:00 Перекус - 1/2 банана, 1/2 запеченое яблоко

19:30 - Один стакан воды без газа с лимонным соком

20:00 Поздний ужин - Салат из отварной свеклы, натёртой на крупной тёрке, с чесноком, заправленный йогуртом 250 гр, чай на травах

20:30 - Один стакан воды без газа с лимонным соком.