

Супер-диета - солидные отвесики



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/super-dieta-solidnye-otvesiki/>

Основная версия:

- 8.00 - чашка чая/кофе без сахара
- 10.00 - 200гр. нежирного творога
- 12.00 - 200 гр. отварного мяса
- 14.00 - 1 яблоко
- 16.00 - 1 стакан томатного сока
- 18.00 - 1 вареное яйцо
- 20.00 - стакан кефира

И так 6 дней. Желательно употреблять по-больше воды, чай и кофе не ограничено (только без сахара), еду можно солить. Голод переносится нормально - еда через каждые два часа. сложно только первый день, дальше организм втягивается, да и солидные отвесики радуют.

Альтернатива:

- 8:00 - кофе, чай
- 10:00 - вареное яйцо

12:00 - плавленый сырок с чаем

14:00 - отварная куриная грудка, говядина, рыба

16:00 - яблоко

18:00 - вареное яйцо

20:00 - стакан кефира, томатного сока