

Супер диета



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/super-dieta/>
Минус 6 кг за неделю

Данная диета состоит из разгрузочных дней

Первый день. 400 г гречки, запаренной на воде; 250 мл молока; 450 мл зеленого чая.

Второй день. 500 г творога; 500 г зеленых яблок, лучше запеченных.

Третий день. 500 г риса; 1,5 л томатного сока без соли.

Четвертый день. 400 г рыбы; зеленые овощи.

Пятый день. 400 г гречки, запаренной на воде; 250 мл молока; 450 мл зеленого чая.

Шестой день. 300 г отварного мяса, предпочтительно телятины; 1 кг зеленых овощей.

Седьмой день. 400 г геркулесовой каши и 1 кг любых фруктов.