

# Супер-диета



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/super-dieta1/>  
Минус 6 кг за неделю

Данная диета состоит из 7-ми разгрузочных дней:

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

2-й день. 500 г творога; 500 г зеленых яблок, лучше запеченных.

3-й день. 500 г риса; 1,5 л томатного сока без соли.

4-й день. 400 г рыбы; зеленые овощи.

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

6-й день. 300 г отварного мяса, предпочтительно телятины; 1 кг зеленых овощей.

7-й день. 400 г геркулесовой каши и 1 кг любых фруктов.