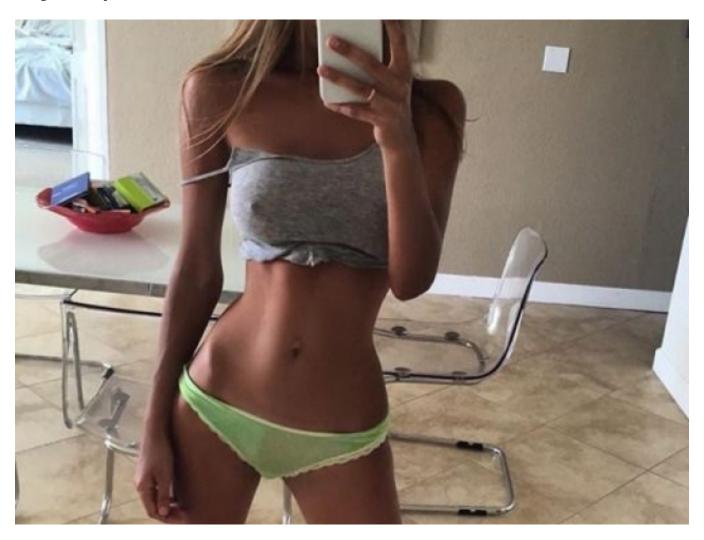


## Супер-диета



Страница диеты: <a href="https://www.yournutrition.ru/diets/super-dieta1/">https://www.yournutrition.ru/diets/super-dieta1/</a> 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.