Сушка тела за 3 дня

Страница диеты: https://www.yournutrition.ru/diets/sushka-tela-za-3-dnya/

Первый день
Завтрак: овсяная каша, банан, зеленый чай
Обед: крем – суп из любых овощей, 200 граммов мяса
Ужин: 200 граммов мяса или рыбы, немного любых овощей

Второй день
Завтрак: омлет из 5 яичных белков, апельсин, зеленый чай
Обед: 250 граммов мяса с гречкой, нежирный йогурт
Ужин: фруктовый салат, 100 граммов творога, стакан кефира

Третий день
Завтрак: овсяная каша, два варенных яйца, бутерброд с медом, зеленый чай
Обед: 250 граммов мяса с гречкой, 100 граммов творога
Ужин: 200 граммов тушеной рыбы с овощами, стакан кефира