

Трехдневная ореховая диета



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/trehdnevnyaya-orehovaya-dieta/>

Трехдневная диета предлагает следующий рацион:

Любые орехи 50 г

Рыба или мясо (эти продукты можно готовить любым способом, кроме обжаривания) 100 г

Помидор или огурец 1 шт.

Несладкий чай (зеленый или черный)

Минеральная вода без газа

На время диеты стоит отказаться от соли, сахара, алкоголя и любых приправ. За 3 дня можно избавиться от 2-3 кг.