

Трехдневная разгрузочная диета



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/trehdnevnyaya-razgruzochnaya-dieta/>
Первый день диеты

Завтрак: 170 г грейпфрутового сока, чашка злаковых грубого помола с соевым молоком.
Обед: 170 г свежих или вареных овощей в виде сложного бутерброда, 1/2 чашки вареной фасоли.
Ужин: 115 г сыра тофу, обжаренного с 1 чашкой грибов и 1 чашкой стручкового гороха, 2 чашки сваренного на пару риса.
Десерт: 2 пирожка с рисом, 2 чайные ложки варенья или джема.

Второй день диеты

Завтрак: 2 блинчика со свежей клубникой (или другими ягодами).
Обед: 1 чашка тушеных овощей, 1 початок свежесваренной кукурузы, 1 чашка фруктового салата.
Ужин: 2 кусочка пиццы с сыром, 1 порция овощного салата.
Десерт: 2 сливы, чашка шербета.

Третий день диеты

Завтрак: 2 ломтика низкокалорийного хлеба с соево-сырным кремом.

Обед: 1 чашка тушеных овощей, 1 ломтик ржаного хлеба.

Ужин: 2 больших перца, фаршированных рисом и кукурузой; 1 чашка сваренной на пару брокколи.

Десерт: 1 чашка диетического йогурта, 1 чашка свежей клубники.