

# Трехдневная салатная экспресс-диета



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

Эта диета отлично выводит жидкость из организма, улучшает работу ЖКТ и внешний вид кожи. Однако строго запрещено продолжать ее более 3 дней. По окончании желательно еще некоторое время ограничивать себя в жирах и углеводах.

День первый. Оранжевый

Можно съесть до 1,5 кг моркови в сыром или отварном виде, без ничего, или же заправленную смесью оливкового масла и лимонного сока. Между приемами пищи должно быть не менее 3 часов, ужин - не позднее 18.00.

День второй. Зеленый

Позволяется любая зелень: шпинат, петрушка, базилик, укроп, кинза, различные сорта салатов. Заправка - смесь оливкового масла и лимонного сока.

День третий. Красный

Употребляйте до 1,5 кг отварной свеклы, можно добавлять свежую ботву и бальзамический уксус с растительным маслом.