

## Творожно-фруктовая диета для похудения.



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/tvorozhno-fruktovaya-dieta-dlya-pohudeniya/>

- На творожно-фруктовой диете разрешается есть фрукты, сочетая их с творогом. Лучшими фруктами для похудения считаются яблоки, грейпфруты, апельсины и ананасы.
- В течение дня вы можете съесть до 1 килограмма фруктов и 300 грамм творога.
- Вы можете готовить фруктовые салаты, коктейли с фруктами, творогом и половиной стакана молока или кефира, а также запеканки или сырники также с добавлением фруктов.
- Продолжительность творожно-фруктовой диеты от 5 до 7 дней.