

# Универсальная диета



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/universalnaya-dieta/>  
Минус 10-15 кг за месяц

Меню для первой недели:

- На завтрак половина яблока и 2 вареных яйца, пить чай без сахара.
- На обед: любое количество любимого фрукта.
- На ужин: вареное куриное филе.

На следующий день:

- Завтрак: чашечка чая.
- Обед: 2 вареных яйца, салатик из помидоров и огурцов с листьями салата.
- Ужин: зеленое яблоко.

Такого меню придерживайтесь в течение двух недель. Не забывайте пить больше жидкости, полностью исключите сахар.

Для лучшего эффекта в качестве любимого фрукта выбирайте киви или зеленое яблоко. Не злоупотребляйте бананами.

