

Вегетарианская диета



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

При помощи этой диеты вы сможете постройнеть на три килограмма за три дня. В ее основе, как уже понятно из названия, лежит питание овощами и фруктами. Про остальные продукты, включая молоко, яйца и сыры на это время можно забыть.

У этой диеты есть несомненные плюсы. Кроме быстрого похудения, вы очистите кишечник и получите хорошую порцию витаминов.

Первый и третий дни состоят исключительно из овощей, а второй - только из фруктов. Ниже мы приводим подробное меню.

Овощные дни:

- На завтрак запеките в духовке четыре средних по размеру помидора, выпейте овощного сока и кофе.
- На обед выберите одно из блюд: салатик из свежих огурцов с зеленым луком или зеленый листовой салат, попейте чаю.
- На ужин отварите или потушите капусту со шпинатом с чайной ложечкой лимонного сока и

выпейте чая с лимоном.

Фруктовый день:

- На завтрак приготовьте себе салатик из тертого свежего яблочка с добавлением цитрусовых (грейпфрут или апельсин) и выпейте чаю или кофе.
- Пообедайте таким же салатом и половинкой некрупной дыни.
- На ужин съешьте то же самое, что и на обед

Эта немудреная диета поможет вам быстро похудеть. Чувство голода будет, но три дня ради стройности выдержать можно.