

Ягодная диета: легкое и комфортное похудение



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/yagodnaya-dieta-legkoe-i-komfortnoe-pohudenie/>

Невероятно вкусная и полезная диета! Ягодная диета укрепляет иммунитет, подтягивает кожу и насыщает организм всеми полезными витаминами.

Меню ягодной диеты

- Завтрак: 300 г клубники с йогуртом, кусочек ржаного хлеба с сыром, чай.
- Второй завтрак: фруктово-ягодный смузи.
- Обед: 300 г черешни или клубники без сахара, можно добавить одну столовую ложку сметаны. Вареное яйцо, чай.
- Перекус: 2 персика.

- Ужин: 300 г малины, 100 г творога с медом, чай.

Во время ягодной диеты тебе можно употреблять морсы, фреши и кисели. А иногда можно позволить себе съесть и дольку горького шоколада.