

## Желанное тело за 2 недели



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/zhelannoe-telo-za-2-nedeli/>

1-ый день: 2-3 яйца; фрукты и сырые овощи в любом количестве

2-ой день: 450-550 г творога с нежирной сметаной; 1 литр кефира

3-ий день: фрукты и сырые овощи в любом количестве, 1 литр кефира и 1 литр фруктового сока

4-ый день: 500 г куриной грудки или рыбы, 1 литр кефира

5-ый день: фрукты и сырые овощи в любом количестве

6-ой день: 400-500 г творога с нежирной сметаной; 1 литр кефира

7-ой день: фрукты и сырые овощи в неограниченном количестве

8-ой день: 300 г курицы, 1 яйцо, салат из овощей в любом количестве

9-ый день: фрукты в любом количестве, 150 г говядины, салат из помидоров и огурцов с растительным маслом в неограниченном количестве

10-ый день: 150 г рыбы, 2 куска ржаного хлеба, салат из помидоров и огурцов с растительным маслом в любом количестве, 0,5 литра кефира

11-ый день: 2 яйца, 150 г говядины, 4 куска ржаного хлеба, салат из овощей, 0,5 литра кефира

12-ый день: 1 литр кефира, фрукты и овощи сколько хотите

13-ый день: 300 г курицы, салат из овощей, сколько хотите , 2 яйца

14-ый день: 4 отварных картофеля, фрукты, сколько хотите, 1 литр кефира

На время диеты обязательно пить минералку и зелёный чай.