

Быстрая диета на неделю



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/bystraya-dieta-na-nedelyu/>

Диета легка в исполнении и суть ее сводится к ограниченному потреблению калорий. Время выполнения диеты - одна неделя, после повторять рекомендуем не ранее чем через месяц. Меню на все дни примерно одинаковое, простое и незатейливое - основное условие: нельзя использовать сахар.

Завтрак

Любая каша на Ваш выбор кроме манной, желательно с добавлением пшеничных отрубей, чай цветочный или с мятой.

Обед

Овощной суп сваренный на бульоне из куриного филе, яблоко и стакан кефира. Можно выпить несладкий кофе.

Ужин

Овощной салат: из свеклы и морковки или винегрет, стакан кефира (можно заменить обезжиренным йогуртом).

Приятное дополнение

Перед сном разрешается выпить стакан любого сока.

Придерживаться диеты стоит в течении одной недели, после чего нужно дать организму отдохнуть в течении месяца.