

Диета Ангела



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

Продолжительность диеты Ангела 2 недели. К концу диеты Ангела можно похудеть на 7-9 кг. На

14-й день можно есть что хотите, но умеренно.

Первый день диеты Ангела

Завтрак: черный кофе без сахара.

Обед: 2 яйца вкрутую, 1 помидор и зеленый салат.

Ужин: большой бифштекс, жаренный под прессом в небольшом количестве растительного масла.

Второй день

Завтрак: черный кофе без сахара с сухариком.

Обед: большой бифштекс, жаренный под прессом, с зеленым салатом и помидор.

Ужин: порция супа.

Третий день

Завтрак: черный кофе без сахара с сухариком.

Обед: большой бифштекс, жаренный под прессом с зеленым салатом.

Ужин: 2 яйца вкрутую с двумя ломтиками нежирной ветчины.

Четвертый день

Завтрак: черный кофе без сахара с сухариком.

Обед: 1 яйцо, 1 морковь, сыр.

Ужин: фруктовый салат, стакан кефира.

Пятый день

Завтрак: тертая морковь с лимоном.

Обед: порция рыбы, жаренной под прессом, и помидор.

Ужин: большой бифштекс, жаренный под прессом с зеленым салатом.

Шестой день

Завтрак: черный кофе без сахара с сухариком.

Обед: порция цыпленка, жаренного без жира, зеленый салат.

Ужин: большой бифштекс, зеленый салат.

Седьмой день

Завтрак: чай без сахара.

Обед: свинина или другое мясо на вертеле, зеленый салат.

Ужин: что хотите (но немного).

Напитки: только вода (простая или минеральная). Морковь может быть заменена на помидор и наоборот.

После, рацион повторить без 7-го дня, можно менять порядок выбранных дней.