

Очень эффективная диета



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

1 день:

завтрак - 1 яйцо вкрутую + 1 йогурт (до 2,5% жирности)

обед - салат овощной

ужин - 1 стакан кефира + любой фрукт

2 день:

завтрак - бутерброд из черного хлеба и кусочка сыра + стакан молока

обед - салат овощной

ужин - 1 стакан кефира + любой фрукт

3 день:

завтрак - 1 йогурт + 1 яйцо вкрутую

обед - овощной суп

ужин - стакан кефира

4 день:

завтрак - стакан молока + 1 йогурт
обед - 2 варёных (запечённых) картофеля + овощной салат
ужин - стакан кефира + любой фрукт

5 день:

завтрак - любые фрукты в разумных количествах
обед - овощной суп
ужин - стакан кефира

6 день:

завтрак - 1 яйцо вкрутую + 1 йогурт
обед - овощной салат
ужин - стакан кефира + любой фрукт

7 день:

завтрак - стакан кефира + любой фрукт
обед - овощной суп
ужин - 1 яйцо + йогурт

В летнее время овощной суп можно заменить окрошкой, но не добавляя туда при этом картофель.