

## 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.