Ударен режим от диета за отслабване на д-р Пиер Дюкан

Продължителност: От 1 до 10 дни

Позволено месо за консумация: телешко, говеждо, конско; приготвени на грил

Субпродукти: говежди и телешки черен дроб, бъбреци, пилешки дробчета

Риба: без ограничения

Морски дарове: без ограничения

Птици: позволени са всички, без патица и без кожата на птиците

Може да консумирате още: пилешка шунка, пуешка шунка, нетлъсти колбаси, яйца, обезмаслени млечни продукти.

Вода: литър и половина дневно

Придружаващи продукти: кафе, чай, билкови отвари, подправки, малко сол, малко оцет, лимон /не като напитка/

Можете да консумирате всичко, което е изрично споменато и ви е забранено всичко, което не е споменато. Спазвайте строго правилата, за да има ефект от ударната фаза на диетата за отслабване на д-р Пиер Дюкан.