Диета на Дюкан - преходен режим, трета фаза. Как да определим продължителността на преходния режим?

Ако сте свалили 10 кг, ще трябва да спазвате режима 10 пъти по 10 дни, т.е. 100 дни. Така можете да изчислите какъв период от време ви очаква до режима на окончателна стабилизация.

Позволени храни през третата фаза - преходен режим от диетат аза отслабване на д-р Пиер Дюкан

През фазата на режимът за запазване на теглото, ще имате право на следните храни: -

- белтъчните храни от ударния режим;
- зеленчуците от смесения режим;
- 1 порция плодове на ден без банани, грозде и череши;
- 2 филии пълнозърнест хляб дневно;
- до 40 г кашкавал на ден;
- до 2 порции нишестени храни на седмица;
- едно агнешко бутче седмично
- печено свинско филе. седмично

За награда: 2 гала вечери седмично

и задължително!: 1 ден седмично чисти белтъчини