

Спазвайте диетата една седмица.

Когато почувствате глад, пийте айран.

Примерно меню за една седмица

Обяд: 2 портокала, 2 твърдо сварени яйца.

Вечеря: 150 г варено месо, 1 домат, 1 краставица, грейпфрут.

Обяд: 1 рохко сварено яйце, 1 краставица, 1 грейпрут.

Вечеря: 150 г варено месо, зелена салата, подравена с лимонов сок.

Обяд: 1 яйце на очи, 2 домата, цветно зеле.

Вечеря: 150 г задушено филе от бяла риба, 1 краставица.

Обяд: 1 грейпфрут, салата от прясно зеле, залята с кисело мляко.

Вечеря: 1 твърдо сварено яйце, 150 г обезмаслена извара, 1 сурова чушка, 100 г настъргани моркови.

Qбяg: 1 ябълка, 1 портокал.

Вечеря: 150 г задушено филе от бяла риба, 200 г задушено цветно зеле.

Обяд : 1 твърдо сварено яйце, 1 домат.

Вечеря: 1 ябълка, 1 чаша айран.

Обяд: 150 г обезмаслена извара, 1 чаша доматен сок

Вечеря: 200 г сварено пилешко месо, като гарнитура - сок.

Преди да започнете диетата задължително се консултирайте с вашия лекар!