

Диетата е сравнително лека и балансирана и се понася добре. Разчетена е само на 900 калории дневно.

Режим при 3 дневната диета

След 3-те "гладни" следват 4 "нормални" дни. Много е важно след приключването и да не се прекалява с храната.

Тези 3 на 4 дни може да се редуват и цял месец в зависимост от желания резултат.

Меню за тридневна диета

По време на диетата се поема много вода.

Първи ден

Закуска: чаша кафе без захар, 1 препечена филийка хляб, 2 ч.л. мед

Втора закуска: 1/2 грейпфрут

Обяд: 1/2 консерва риба тон в собствен сос или в зехтин, 1 препечена филийка, 4 репички

Вечеря: 200 г пиле (на скара - само филе, без кожа), 1 ч.ч.

зелен варен фасул, 1 ч.ч. варено цвекло, 1 препечена фи-лийка или сухар

Хапване преди лягане: 1 ябълка

Втори ден

Закуска: чаша кафе без захар, 1 яйце (варено, пържено на

очи или бъркано), 1 препечена филийка

Втора закуска: 1 банан

Обяд: 1 ч.ч. извара, 4 репички с ябълков оцет, 4-5 кракера

Вечеря: 2 кренвирша (пилешки или свински, може да са сурови, печени или варени, но не и пържени), 1 ч.ч. варени броколи, 1/2 ч.ч.варени моркови, 1 препечена филийка (вариант - броколите и морковите може да се заменят със зеленчукова супа)

Хапване преди лягане: чай, 1 ч.л. мед

Трети ден

Закуска: кафе или чай без захар, 4-5 кракера, 1 парченце сирене или кашкавал

Втора закуска: 1 ябълка

Обяд: 1 твърдо сварено яйце, 1 сурова

Вечеря: 1/2 консерва риба тон, 1 ч.ч. варено цвекло, 1 ч.ч. варен карфиол, 1 препечена филийка или сухар (вариант - рибата може да се замени с 200 г печено на скара или варено пилешко)

Хапване преди лягане: парче пъпеш или 1 ябълка