



Плодовете са идеални помощници в борбата с наднорменото тегло. С плодовата диета могат да се свалят 2-3 кг за 3 дни или до 6 кг за седмица. Смята се, че най-активно "изгарят" мазнините ябълките, кивито и цитрусовите плодове.

Първи ден

Закуска: половин пъпеш, 100 г нискомаслено кисело мляко.

Обяд: плодова салата от киви, портокали и ягоди, смесени с 200 г нискомаслено кисело мляко.

Вечеря: половин грейпфрут, 170-180 г сварено пилешко месо (без кожата), салата от сурови зеленчуци с лимонов сок, 2 сливи за десерт.

Втори ден

Закуска: 1 чаша дребни плодове (ягоди, малини, боровинки), смесени с 1/4 чаша диетичен корнфлейкс.

Обяд: няколко резенчета пресен ананас (в краен случай - консервиран в натурален сок).

Вечеря: 1 портокал, 170-180 г варено пуешко месо (без кожа), зелена салата с лимон, 2 нектарини за десерт.

Трети ден

Закуска: няколко парченца диня, 1 чаша ниско-маслено кисело мляко.

Обяд: коктейл от 1 банан, 1 чаша ягоди и малко ябълков сок, разбити в блендер.

Вечеря: 200 г варена или печена нетлъста риба с лимонов сок, 1 чаша задушено брюкселско зеле или броколи, 1 чаша дребни плодове с малко охладено кисело мляко за десерт.