Тази диета е подходяща за хора, които обичат зеленчуците и искат бързо да се отърват от излишните килограми.

Можете да пиете чай, кафе без захар, прясно изцедени сокове и вода.

Режим на хранене, предназначен за 7 дни.

Резултат: минус 3 кг на седмица!

Закуска: плодова салата, подправена с 2 супени лъжици кисело мляко, чаша зелен чай без захар

Обяд: 100 г ориз или паста със зеленчуци (доматено пюре), чаша доматен сок.

Снек: 1 плод, 1 чаша сок без захар

Вечеря: зеленчукова салата (полята със зехтин или растително масло), 100 грама риба.

Преди сън: една чаша обезмаслено кисело мляко или прясно мляко.