

Продължителност на диетата – 7 дни

Резултат – свалени 3-4 кг

Примерно меню

Закуска: чаша сладък чай или чаша черно кафе.

Втора закуска: 40 грама сирене или 100 г извара.

Обяд: твърдо сварени яйца, 120 грама месо (варени или печени на тефлонов тиган).

Следобедна закуска: чаша неподсладен чай или чаша черно кафе.

Вечеря (не по-късно от 19:00): 120 г варено месо, зеленчукова салата с растително масло

Преди лягане - отвара от мента.

Диетата може да се повтори след две седмици.