



Режим в диетата на Приткин

- Не повече от 10 грама мазнини дневно, и не повече от 1000 калории на ден.

Това е режимът в диетата на Приткин.

Позволени храни : картофи, зеленчуци, плодове, постно месо и риба.

Забранени храни: захар и мед, сол, чай, кафе и алкохол.

Препоръчва се физическа активност и спорт.

Диетата не е подходяща за продължителна употреба, макар че първоначално сваляне на килограми е доста бързо.

