ДИЕТА ЗА ТЕЗИ, КОИТО ОБИЧАТ ДА СИ ПОХАПВАТ

Написано от admin



Диетата е насочена към хората, които обичат да си похапват, и същевременно искат да отслабнат.

1-ви ден

400 грама варено месо и 300 грама салата от зеленчуци (домати, краставици, лук, марулки), подправени със заквасена сметана.

2-ри ден

2 сварени яйца, 50 грама нискомаслено сирене, 400 грама плодове

3-ти ден

400 мл супа с ниско съдържание на мазнини от телешко месо, салата (както в първия ден), 200 грама сушени плодове.

4-ти ден

400 грама извара, 3 варени картофи, 400 грама плодове, 1 домат и зелена салата.

Всички продукти са разделени за **3-4 ястия**, ястията се консумират **без сол**!

За четири дни се губи тегло около 2-2,5 кг. По време на диетата няма да чувствате глад.