

# СУПЕР-ДИЕТА НА ДВЕ НЕДЕЛИ — минус 8 КГ!

Голодными не останетесь!

## **Понедельник**

Гречневая каша из 2 стаканов крупы, сваренная на воде (без соли и сахара!). Делим порцию на 5 приемов и едим в течение дня. Между приемами еды разрешается съесть по половинке апельсина или грейпфрута. Пьем в течение дня чай, кофе (без сахара!). Общий объем жидкости за день — 2 л.

## **Вторник**

Гречневая каша, сваренная на воде из 2 стаканов крупы (без соли и сахара!). Делим на 5 приемов и едим в течение дня. Между приемами пищи можно съесть по половинке апельсина или грейпфрута. Пьем в течение дня чай, кофе (без сахара!). Общий объем жидкости за день — 2 л.

## **Среда**

Отвариваем килограмм нежирной белой рыбы, приправляем травами и кореньями (без соли!). Делим порцию на пять приемов пищи. В течение дня пьем чай, кофе (без сахара!). Общий объем жидкости за день — 2 л.

## **Четверг**

Можно есть все овощи (вареные или запеченные), кроме картофеля и обязательно без соли! Можно приправлять травами и специями (сушеными), поливаем соком лимона. Пьем чай, кофе (без сахара!). Общий объем жидкости за день — 2 л.

## **Пятница**

Едим молочные и кисломолочные продукты пониженной жирности. Пьем чай, кофе (без сахара!). Общий объем жидкости за день — 2 л.

## **Суббота**

Едим фрукты любые, кроме бананов и винограда. Разделяем на пять приемов пищи. Пьем чай, кофе (без сахара!). Общий объем жидкости за день — 2 л.

## **Воскресенье**

Отвариваем небольшую курицу (бульон оставить). Разделить курицу на пять порций и съедаем в течение дня. Можно съесть 2-3 огурца. Пьем чай, кофе (без сахара!). Общий объем жидкости за день — 2 л.