

## обезжиренная диета (три недели)

завтрак: каждое утро чашка чая, поджаренный сэндвич и апельсин!

### понедельник

#### обед

1 оранжевый или 1 грейпфрут  
1 вареное яйцо  
2 чашки нежирного йогурта  
2 тоста или 2 поджаренных бутербродов

#### ужин

2 помидора  
2 вареных яйца  
1 половина головы салата \*)  
1 стакан нежирного йогурта  
2 тоста или 2 поджаренных бутербродов

### вторник

#### обед

1 оранжевый или 1 грейпфрут  
1 вареное яйцо  
2 чашки нежирного йогурта  
2 тоста или 2 поджаренных бутербродов

#### ужин

1 стейковый тартар  
1 помидор  
1 оранжевый или 1 грейпфрут  
1 стакан йогурта  
1 тост или 1 поджаренный сэндвич

### среда

#### обед

1 оранжевый или 1 грейпфрут  
1 вареное яйцо  
2 чашки нежирного йогурта  
2 тоста или 2 поджаренных бутербродов

#### ужин

125 г стейка или ростбифа  
1 оранжевый  
1 тост или 1 поджаренный сэндвич  
1 стакан йогурта

### четверг

#### обед

125 г творожного сыра  
1 помидор  
1 маленький кислый огурец  
1 тост или 1 поджаренный сэндвич

#### ужин

1 стейковый тартар  
2 помидора  
1 яблоко  
1 тост или 1 поджаренный сэндвич

### пятница

#### обед

1 помидор  
1 тост или 1 поджаренный сэндвич  
200 граммов рыбы по вашему выбору

#### ужин

1 halve krop sla \*)  
1 вареное яйцо  
1 помидор  
1 стакан йогурта  
1 тост или 1 поджаренный сэндвич

\*) Примечание: салат можно приготовить с помощью соли, уксуса и немного масла. Гриль мясо. По субботам и воскресеньям вам не нужно соблюдать диету, но не используйте щедрые блюда. Кофе и чай можно пить без ограничений, без молока и сахара. Ежедневно пить не менее 2 литров воды (без добавок). Через три недели вы потеряли около 10 килограммов веса. Если вы хотите сохранить этот вес, то только диета в понедельник. В остальную часть недели вы можете использовать обычные