



Режимът на хранене е предназначен за 10 дни. Отслабва се 5 кг.

**Закуска** - кафе без захар, може с подсладител.

**Вечеря** - зеле с лъжица растително масло, всеки ден за вечеря добавяйте и по едно яйце.

**Вечеря** - по избор:

200 грама постно месо

или

200 грама риба

или

200 грама кисело мляко.

Ако сте гладни между отделните хранения, може да хапвате зеле без никакви други добавки. Зеле хапвайте колкото желаете.

През деня, трябва да пиете до 2 литра вода. Можете да пиете и зелен чай. Напълно изключете солта.

Консултирайте се с лекар преди да започнете диетата!