



Продължителност на диетата – 15 дни

Резултати - минус 8-10 кг

Забранени храни - месо, яйца, млечни продукти, подправки, домати, картофи, шоколад, кафе, е забранено.

Компромисни храни - рибата може да се яде само от време на време.

Позволени храни - леща, фасул, овес, ечемик.

Примерно меню:

Закуска - овесена каша.

Обяд - зеленчукова супа, зеленчукова салата.

Вечеря - ориз, салата и риба.

Когато сте гладни хапвайте зеленчуци или плодове. Два месеца по-късно диетата се повтаря, за да се консолидира резултата.