

### Описание на 3D диетата

Диетата 3D се състои от три степени. При първата степен се приемат 800 калории на ден. При втората степен се приемат по 1200 калории, а при третата - 1600. За да се запази стройната нова фигура, трябва да не се надвишават споменатите 1600 калории дневно. Диетата има и своите основни правила:

### Правила на 3D диетата

1. Белтъчини и само белтъчини, при това - единствено от риба и морски продукти. Никакво месо, освен споменатото бяло пилешко!
2. На ден се пият поне 2 л вода, включително билкови чайове.
3. По време на диетата - движете се повече и спортувайте
4. Използвайте свежите продукти, а не замразените. Консервираните храни са забранени.
5. Хранете се в точно определени часове.

С диетата се свалят по 5-6 килограма месечно. Този хранителен режим намалява нивото

на холестерол.

### Примерно дневно меню на 3 D диетата

**Закуска:** 1 филийка пълнозърнест хляб, намазана с подправена извара (с настърган лук, червен и бял пипер, диетична сол), 1 ябълка (портокал или грейпфрут), чаша кафе или чай, 1 ч.ч. Кисело мляко (0,1 % масленост)

**Обяд:** риба на скара (подправки розмарин, чесън, магданоз, лимонов сок), голяма салата с лимонов сок и диетична сол

**Вечеря:** рибно филе на пара с варени картофи