



Строгата диета трябва да се спазва 14 дни. При нея напълно се изключват солта, захарта и алкохолът. Желателно е продуктите в менюто да не се разместват и да не се заменят с други. При стриктно спазване на диетата могат да се свалят до 10 кг.

По време на диетата може да се пие само вода - преварена или минерална. Диетата може да се повтори след половин година.

Първи ден

Закуска: кафе без захар.

Обяд: 2 твърдо сварени яйца, 1 порция зелена салата, 1 домати.

Вечеря: 1 парче сварено нетлъсто месо, 1 порция зелена салата.

Втори ден

Закуска: кафе без захар, 1 сухарче.

Обяд: 1 парче сварено нетлъсто месо.

Вечеря: 100 г нетлъста шунка или друг диетичен колбас, 1 порция зелена салата.

Трети ден

Закуска: кафе без захар, 1 сухарче.

Четвърти ден

Закуска: кафе без захар, 1 сухарче.

Обяд: 1 твърдо сварено яйце, пресни моркови, 1 парченце кашкавал.

Вечеря: 1 купичка плодова салата, 1 чаша кисело мляко.

Пети ден

Закуска: настъргани сурови моркови с лимонов

сок.

Обяд: 250 г варена риба, 1 домати. Вечеря: 1 парче сварено нетлъсто месо.

Шести ден

Закуска: кафе без захар.

Обяд: 200 г варено пиле без кожата, зелена салата.

Вечеря: 200 г сварено нетлъсто месо.

Седми ден

Закуска: чай без захар.

Обяд: 200 г сварено нетлъсто месо, 1 плод по избор.

Вечеря: 1 парче нетлъста шунка.

Осми ден

Закуска: кафе без захар.

Обяд: 2 твърдо сварени яйца, зелена салата, 1 домати

Вечеря: 1 парче сварено нетлъсто месо, зелена салата.

Девети ден

Закуска: кафе без захар, 1 сухарче. Обяд: 1 парче сварено нетлъсто месо.

Вечеря: 100 г нетлъста шунка или друг диетичен колбас, зелена салата.

Десети ден

Закуска: кафе без захар, 1 сухарче.

Обяд: моркови, задушени с малко растително масло, 1 домати, 2 мандарини или 1 портокал.

Вечеря: 2 твърдо сварени яйца, 50 г нетлъста шунка, зелена салата.

Единадесети ден

Закуска: кафе без захар, 1 сухарче.

Обяд: 1 твърдо сварено яйце, пресни моркови, 1 резенче кашкавал.

Вечеря: 1 купичка плодова салата, 1 чаша кисело мляко.

Дванадесети ден

Закуска: настъргани сурови моркови с лимонов сок.

Обяд: 1 парче сварена риба, 1 домати. Вечеря: 1 парче сварено нетлъсто месо.

Тринадесети ден

Закуска: кафе без захар.

Обяд: 1 парче сварено пиле без кожата, зелена салата.

Вечеря: 1 парче сварено нетлъсто месо.

Четиринадесети ден

Закуска: чай без захар.

Обяд: 1 парче сварено нетлъсто месо, 1 плод по избор.

Вечеря: 100 г нетлъста шунка.