



Предимствата на тази диета са, че се състои от достъпни продукти и съдържа много зеленчуци и плодове. Единственият ѝ недостатък е, че не е много подходяща за работещи хора, тъй като храненията са в определени часове.

От менюто се изключват захарта, картофите, морковите, цвеклото, бобовите храни. Млечните продукти трябва да са обезмаслени. Салатите се подправят с 1 чаена лъжичка зехтин и сока на 1 лимон.

По време на диетичния режим трябва да се пият най-малко 2 л течности, за предпочитане минерална вода, билкови чайове, отвара от шипки.

С помощта на тази диета може да се отслабне с 2-4 кг за една седмица.

Първи ден

7.30 часа - 2 плода киви.

8.00 часа - 1 купичка овесени ядки с малко ниско-маслено прясно мляко.

10.00 часа - 1 малка кофичка обезмаслено кисело мляко, 1 чаша чай или кафе без захар.

11.00 часа - 1 ябълка.

13.00 часа - 1 порция зелена салата, подправена с малко зехтин и лимонов сок.

15.00 часа - 80 г сварени пилешки гърди (без ко-жата), 100 г сварен карфиол, 2 тънки резенчета кашкавал.

17.00 часа - 1 круша.

19.00 часа - 1 чаша отвара от зеле.

19.30 часа - омлет от две яйца, из пържен без мазнина, 1 малка кофичка кисело мляко.

Втори ден

7.30 часа - 1 портокал.

8.00 часа - 1 купичка сварена елда.

10.00 часа - 1 тънка препечена филийка пълно-зърнест хляб с 1 чаена лъжичка диетичен мармалад, 1 чаша чай или кафе без захар.

11.00 часа - 1 ябълка.

13.00 часа - 100 г сварена нетлъста риба.

15.00 часа - 1 порция задушени зеленчуци, 1 порция салата от сурови зеленчуци, 1 малка кофичка кисело мляко.

17.00 часа - 1 круша.

19.00 часа - 1 чаша отвара от зеле.

19.30 часа - 1 порция зелена салата с 1 чаена лъжичка зехтин и лимонов сок, 100 г обезмаслена извара, 1 малка кофичка кисело мляко.

Трети ден

7.30 часа - половин чаша прясно изцеден плодов сок, разреден със Същото количество вода.

8.00 часа - 1 купичка овесени ядки с малко ниско-маслено прясно мляко.

10.00 часа - 100 г обезмаслена извара, 1 чаша чай

или кафе без захар.

11.00 часа - 1 ябълка.

13.00 часа - 100 г сварено телешко месо.

15.00 часа - 1 порция салата от сурови зеленчуци, 1 порция задушени зеленчуци, 2-3 тънки резенчета кашкавал.

17.00 часа - 4 бадема, 3 лешника, 1-2 ореха. 19.00 часа - 1 чаша отвара от зеле.

19.30 часа - 250 г сварен карфиол, запечен с малко кашкавал, 1 малка кофичка кисело мляко.

Четвърти ден

7.30 часа - 2 мандарини.

8.00 часа - 1 купичка сварен ечемик с малко нискомаслено прясно мляко.

10.00 часа - 1 малка кофичка кисело мляко, 1 филийка пълнозърнест хляб, чаша чай или кафе без захар.

11.00 часа - 1 ябълка.

13.00 часа - 100 г сварени калмари.

15.00 часа - 1 порция зелена салата, 1 малък задушен патладжан, 2 тънки резенчета сирене.

17.00 часа - 4 сушени сини сливи и 4 сушени кайсии.

19.00 часа - омлет от 2 яйца с домати.

19.30 часа - 1 порция варени зеленчуци, 1 малка кофичка кисело мляко.

Пети ден

7.30 часа - 2 плода киви.

8.00 часа - 1 купичка овесени ядки с малко ниско-маслено прясно мляко.

10.00 часа - 1 тънка препечена филийка пълно-зърнест хляб с 1 чаена лъжичка диетичен мармалад, 1 чаша чай или кафе.

11.00 часа - 1 ябълка.

13.00 часа - 100 г сварени пилешки гърди (без кожата).

15.00 часа - 1 порция зелена салата, 100 г задушени карфиол или броколи, 1 малка кофичка кисело мляко.

17.00 часа - 1 круша.

19.00 часа - 1 чаша отвара от зеле.

19.30 часа - 2 домата, запечени с малко кашкавал, 100 г обезмаслена извара.

Шести ден

7.30 часа - 1 портокал.

8.00 часа - 1 купичка сварена елда.

10.00 часа - 1 малка кофичка кисело мляко, 1 тънка филийка пълно зърнест хляб, 1 чаша чай или кафе.

11.00 часа - 1 ябълка.

13.00 часа - 1 порция задушени зеленчуци.

15.00 часа - 100 г сварена риба, 1 порция зелена салата, 1 тънко резенче кашкавал.

17.00 часа - 4 бадема, Злешника, 1-20 реха. 19.00 часа - омлет от 2 яйца с малко гъби.

19.30 часа - 1 порция задушени зеленчуци, 1 порция зелена салата.

Седми ден

1,5 кг ябълки за целия ден (разделят се на шест порции).