

# Легкая и эффективная диета по часам



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/legkaya-i-effektivnaya-dieta-po-chasam/>

На этой диете вы будете питаться не просто по часам, но и практически каждый час. Благодаря этому некоторым будет морально легче выдержать 2-3 недели самоограничений. За неделю на этой диете можно «скинуть» до 3 кг.

Только не забывайте про регулярные упражнения, старайтесь двигаться каждую свободную минутку и не сидите подолгу у телевизора!

7.00. Половина грейпфрута, 100 г любой каши, стакан молока, яблоко или груша (165 ккал).

9.00. 100 г вишен или слив (48 ккал).

11.00. Тарелка овощного супа (40 ккал).

12.30. Два кусочка хлеба с отрубями, 200 г салата, 25 г тертого сыра, стакан нежирного

кефира или йогурта (280 ккал).

15.00. Веточка зелени сельдерея или петрушки и стакан воды (5 ккал).

17.30. 200 г сладкого компота (50 ккал).

18.30. Тарелка овощного супа (40 ккал).

19.00. Овощной салат из «неограниченного» набора, 200 г курицы или рыбы или 125 г нежирной говядины, стакан нежирного кефира или йогурта (300 ккал).

22.00. Кусок дыни или груша, чашка чая (15 ккал).