

## Примерное меню диеты Ковалькова на день:



- До завтрака натощак выпивается 1 стакан воды.
- **Завтрак:** 250 г нежирного кефира, немного отрубей, небольшая горсть смеси орехов.
- **Ужин:** салат «Греческий», заправленный небольшим количеством оливкового масла.

Перед сном разрешается выпить стакан теплого молока.

Между приемами пищи вы можете выпить 3 чашки зеленого чая, съесть 3 яблока, грейпфрут.