

Гречнево-кефирные диеты. 3 варианта от chudo-dieta.com

Запаренная гречка + кефир

Гречка для этого варианта диеты готовится по классическому рецепту. 1 стакан промытой крупы заливается 2 стаканами кипятка и оставляется на ночь. Количество приемов каши в день составляет 5-6 раз. Кефир пьется за полчаса до или через полчаса после основного приема пищи, но не более 1 л в день.

Гречка в кефире

Сырую гречку следует промыть, залить 1 стакан крупы 2 стаканами кефира и оставить набухать на ночь. Утром каша разбухнет и будет готова к употреблению. Если такого количества гречки на день вам мало, заливайте 2 стакана гречки четырьмя стаканами кефира. Распределите это количество на 5-6 приемов пищи.

Сырая гречка + кефир

По этому рецепту промытую крупу заливают двумя стаканами теплой чистой воды на ночь. После набухания крупа считается готовой к употреблению. Ее необходимо есть 5-6 раз в день, запивая кефиром.

chudo-dieta.com