

Гречневая диета с куриным мясом. Примерное меню на 1 день от chudo-dieta.com

- **Завтрак:** большая порция гречки;
- **Второй завтрак:** небольшая порция гречки, немного куриной грудки;
- **Обед:** 1 порция гречки, 1 порция куриной грудки;
- **Полдник:** небольшая порция гречки, немного куриной грудки;
- **Ужин:** куриная грудка.