

## Гречневая диета с овощами. Примерное меню на 3 дня от chudo-dieta.com

### Первый день:

- **Ранний завтрак:** 1 стакан чистой воды комнатной температуры;
- **Завтрак:** 1 порция гречки, чай;
- **Второй завтрак:** салат из белокочанной капусты с добавлением 1 столовой ложки оливкового масла;
- **Обед:** 1 порция гречки, фруктовый отвар;
- **Полдник:** овощная нарезка (помидоры, огурцы, морковь, болгарский перец);
- **Ужин:** 1 порция гречки, травяной чай;
- **Поздний ужин:** овощной салат без масла.

### Второй день

- **Ранний завтрак:** 1 стакан чистой воды комнатной температуры;
- **Завтрак:** 1 порция гречки, кофе;
- **Второй завтрак:** тертая свекла с добавлением одной чайной ложки подсолнечного масла;
- **Обед:** 1 порция гречки, отвар шиповника;
- **Полдник:** салат из капусты, моркови и лука, чай;
- **Ужин:** 1 порция гречки, фруктовый отвар;
- **Поздний ужин:** овощной салат без масла.

### Третий день

- **Ранний завтрак:** 1 стакан чистой воды комнатной температуры;
- **Завтрак:** 1 порция гречки, чай;
- **Второй завтрак:** салат из тертой моркови с добавлением одной чайной ложки оливкового масла;
- **Обед:** 1 порция гречки, кофе;
- **Полдник:** запеченные овощи;
- **Ужин:** 1 порция гречки, отвар шиповника;
- **Поздний ужин:** овощной салат без масла.

Далее повторяйте меню, начиная с первого дня.