

## Гречневая диета с салатами. Примерное меню на 5 дней от chudo-dieta.com

### Первый день:

- **Ранний завтрак:** 1 стакан чистой воды комнатной температуры;
- **Завтрак:** гречневая каша, салат из фруктов (чернослив, яблоко, апельсин);
- **Второй завтрак:** гречка, овощной салат (помидор, капуста, огурец);
- **Обед:** 1 порция гречки, фруктовый салат (те же продукты);
- **Полдник:** гречка, 1 яблоко;
- **Ужин:** овощной салат без масла.

### Второй день

- **Ранний завтрак:** 1 стакан чистой воды комнатной температуры;
- **Завтрак:** 1 порция гречки, 1 апельсин;
- **Второй завтрак:** гречка, тертая свекла с добавлением одной чайной ложки подсолнечного масла;
- **Обед:** 1 порция гречки, фруктовый салат (яблоко, груша, клубника, айва);
- **Полдник:** 1 грейпфрут;
- **Ужин:** овощной салат без масла.

### Третий день

- **Ранний завтрак:** 1 стакан чистой воды комнатной температуры;
- **Завтрак:** 1 порция гречки, салат из цитрусовых;
- **Второй завтрак:** гречка, овощной салат;
- **Обед:** 1 порция гречки, фруктовый салат (апельсин, яблоко, несколько фиников);
- **Полдник:** горсть сухофруктов и орехов;
- **Ужин:** овощной салат без масла.

### Четвертый день

- **Ранний завтрак:** 1 стакан чистой воды комнатной температуры;
- **Завтрак:** 1 порция гречки, фруктовый салат;
- **Второй завтрак:** запеченные овощи;
- **Обед:** 1 порция гречки, фруктовый салат (апельсин, яблоко, груша, вишня);
- **Полдник:** 1 апельсин;
- **Ужин:** гречка, овощной салат без масла.

### Пятый день

- **Ранний завтрак:** 1 стакан чистой воды комнатной температуры;
- **Завтрак:** 1 порция гречки, салат из цитрусовых;
- **Второй завтрак:** гречка, овощной салат;
- **Обед:** 1 порция гречки, фруктовый салат;
- **Полдник:** 1 гранат;
- **Ужин:** овощной салат без масла.