

## **Гречневая диета с творогом. Примерное меню на 1 день от chudo-dieta.com**

- **8.00** - 1 стакан чистой негазированной воды комнатной температуры;
- **8.30** - 1 порция запаренной гречки, 60 г творога;
- **9.30** - 1 стакан воды;
- **10.30** - 1 стакан воды;
- **11.30** - 1 порция гречки, 60 г творога;
- **12.30** - 1 стакан воды;
- **13.30** - 1 стакан воды;
- **14.30** - 1 порция гречки, 60 г творога;
- **15.30** - 1 стакан воды;
- **16.30** - 1 стакан воды;
- **17.00** - 1 порция гречки, 60 г творога;
- **18.30** - 1 стакан воды;
- **19.00** - 1 порция гречки, 60 г творога.