

Гречневая диета с зеленым чаем. Примерное меню на 3 дня от chudo-dieta.com

День первый:

- Завтрак: 1 порция гречки, 1 чашка зеленого чая с медом;
- Обед: 1 порция гречки, запеченная курица (100 г), 1 чашка зеленого чая;
- Ужин: 1 порция гречки, овощной салат (капуста, болгарский перец, огурец), 1 чашка чая без меда.

День второй:

- Завтрак: 1 порция гречки, 1 чашка зеленого чая с медом;
- Обед: 1 порция гречки, 100 г нежирной запеченной рыбы (хек), 1 чашка зеленого чая;
- Ужин: 1 порция гречки, отварные овощи (рагу), 1 чашка зеленого чая без меда.

День третий:

- Завтрак: 1 порция гречки, 1 чашка зеленого чая с медом;
- Обед: 1 порция гречки, 1 чашка зеленого чая, несколько ломтиков твердого сыра;
- Ужин: 1 порция гречки, помидор, 1 чашка зеленого чая.