

Строгая классическая гречневая диета. Примерное меню на 1 день от chudo-dieta.com

- **8.00** - 2 стакана чистой негазированной воды комнатной температуры;
- **8.30** - 1 порция запаренной гречки;
- **10.00** - 1 стакан воды;
- **10.30** - 1 порция гречки;
- **11.00** - стакан травяного чая;
- **12.30** - 1 порция гречки;
- **13.30** - 1 стакан воды;
- **14.00** - 1 порция гречки;
- **15.30** - 1 стакан зеленого чая;
- **16.30** - 1 порция гречки;
- **17.30** - 1 стакан кефира;
- **19.00** - 1 порция гречки.

Сидеть на такой диете можно от 3 до 14 дней.