

Запозанйте се с една напълно здравословна диета, с която ще се чувствате сити и няма да забележите кога сте отслабнали. За всяко хранене през деня ви предлгаме по няколко варианта, а вие изберете най-подходящия за вас.

ЗАКУСКА

1 . Четири супени лъжици мюсли с половин купичка прясно мляко, което леко сте затоплили

2. Плодове и 3/4 чаша кисело мляко

3. Препечена филийка хляб и чаша чай с мед

ОБЯД

1. Салата и пилешки гърди на скара

2. Риба на скара и салата

3. Спагети

4. Задушени зеленчуци и пилешки гърди, задушени със зеленчуците

ВЕЧЕРЯ

1.Плодове

2.Зеленчуци

3.Кисело мляко

Ако сте гладни между храненията, хапнете моркови или един голям плод. А пък, ако сте изкушени от шоколада, хапнете само едно парченце, и то в разстояние поне на един час между храненията.