

## Диета на курином бульоне.

### Рацион питания:

#### Первый день

- Куриный бульон – 1 литр;
- Хлеб черный – 60 г.

#### Второй день

- Куриный бульон – 1 литр;
- Мясо куриное без кожи (грудинка), можно кролика или говядину в отварном виде – 300г.

#### Третий день

- Бульон – 1 литр;
- Овощи сырые или в отварном виде – 500 г;

Используем: морковь, свеклу, помидоры, баклажаны, капусту, огурцы, редис, кабачки, перец.

Нельзя: картошку, кукурузу.

#### Четвертый день

- Бульон – 500 мл;
- Творог (5-9%) – 500 г;
- Сметана (10%) – 50 г.

#### Пятый день

- Бульон – 1 литр;
- Яйца – 4 шт. в отварном виде.

#### Шестой день

- Бульон – 1 литр;
- На выбор: (рис, гречка, овсяные хлопья) в отварном виде без масла, немного подсолив – 300 г.

#### Седьмой день

- Бульон – 1 литр;
- Фрукты и ягоды на выбор – 0,5 кг.

Можно : Яблоки, вишня, малина, клубника, черная смородина, слива, апельсины, мандарин, киви, ананасы.

Запрещены: черешня, бананы, груша.

Будьте красивы и привлекательны