

## Dieta cu apă rece face minuni pentru siluetă

Rodica Mitu / 15 Martie 2019 / 09:56



Descriere foto: Dieta cu apă

**Dieta cu apă rece te ajută să slăbești.**

### Ziua 1

Mic dejun: o felie de pâine neagră cu brânză degresată, o jumătate de banană

Prânz: 200 g supă rece de legume preparată din 2 morcovi, un praz, o țelină, 3 roșii, sare, piper, o lingură ulei+o fiertă integrală

Cină: 200 g salată preparată din salată verde, 2 roșii, 2 castraveți, un ardei gras, o ceapă roșie, 50 g ton în suc propriu ulei de măsline

### Ziua 2

Mic dejun: o jumătate de banană, 200 g iaurt+30 g fulgi de ovăz

Prânz: 200 g supă de pui, preparată din 100 g piept de pui, un ardei gras, 2 morcovi, pătrunjel, o roșie, sare

Cină: 250 g salată de roșii+150 de grame de brânză de vaci, o felie de pâine neagră

### Ziua 3

Mic dejun: 120 g iaurt+2 felii de pâine integrală cu șuncă de curcan

Prânz: 250 g supă de roșii cu crutoane din pâine integrală

Cină: 200 g salată grecească rece

#### **Ziua 4**

Mic dejun: 2 felii de pâine integrală cu brânză degresată+200 ml lapte

Prânz: 200 g supă cremă de legume+crutoane din pâine integrală

Cină: 100 g piept de curcan la grătar,cu salată din roșii,castraveți și ardei gras

#### **Ziua 5**

Mic dejun: un ou fiert+o felie de pâine integrală+200 ml suc de portocale

Prânz: 150 g piept de pui la grătar cu 200 g sote de fasole verde

Cină: o salată preparată din salată verde, 50 g ton în suc propriu,castraveți și ceapă.

Pe parcursul dietei, consumă apă rece, nu trebuie să fie cu gheață, ci să aibă o temperatură scăzută.