

A white ceramic plate is centered on a dark blue background. A silver fork is placed on the left side of the plate, and a silver knife is on the right. A large, semi-transparent red circle overlaps the bottom left corner of the plate and the background. The text "Разгрузочные диеты" is written in a cursive font across the center of the plate.

*Разгрузочные  
диеты*

*Ресторан*

**СЫРНЫЙ (СУЛУГУНИ)**



**200 Г НА ДЕНЬ,  
ДЕЛИТЬ НА 5-6 ПРИЕМОВ (520 ККАЛ)**

**ЛЮБОЙ ДЕНЬ НЕДЕЛИ, 1 РАЗ В НЕДЕЛЮ,  
ЛУЧШЕ ПОСЛЕ НАИБОЛЕЕ «НАСЫЩЕННОГО» ДНЯ.**

**ТВОРОЖНЫЙ**



**ПО 100 Г НЕЖИРНОГО ТВОРОГА  
5-6 РАЗ В ДЕНЬ**

**ЛЮБОЙ ДЕНЬ НЕДЕЛИ, 1 РАЗ В НЕДЕЛЮ,  
ЛУЧШЕ ПОСЛЕ НАИБОЛЕЕ «НАСЫЩЕННОГО» ДНЯ.**



**ЯБЛОЧНЫЙ**



**1,5 КГ ЯБЛОК. + 2 Л РОДНИКОВОЙ ВОДЫ  
РАЗДЕЛИТЬ НА 5-6 ПРИЕМОВ.**

**ЛЮБОЙ ДЕНЬ НЕДЕЛИ, 1 РАЗ В НЕДЕЛЮ,  
ЛУЧШЕ ПОСЛЕ НАИБОЛЕЕ «НАСЫЩЕННОГО» ДНЯ.**

## ОГУРЕЧНЫЙ



**1 - 1,5 КГ ОГУРЦОВ В ДЕНЬ БЕЗ СОЛИ,  
МОЖНО С ГОРЧИЦЕЙ РАЗДЕЛИТЬ НА 5-6 ПРИЕМОВ.  
МОЖНО ДОБАВИТЬ 2 КРУТЫХ ЯЙЦА И 2 КУСКА  
РЖАНОГО ХЛЕБА, ИЛИ 50 Г ХЛЕБЦОВ-МОЛОДЦОВ.**

**ЛЮБОЙ ДЕНЬ НЕДЕЛИ, 1 РАЗ В НЕДЕЛЮ,  
ЛУЧШЕ ПОСЛЕ НАИБОЛЕЕ «НАСЫЩЕННОГО» ДНЯ.**



**Р А З Г Р У З О Ч Н Ы Й   Д Е Н Ъ**

**КЕФИРНЫЙ (ПРОСТОКВАШНЫЙ)**



**1,5 - 2Л 1,5% КЕФИРА В ДЕНЬ.  
РАЗДЕЛИТЬ НА 6 ПРИЕМОВ.**

**ЛЮБОЙ ДЕНЬ НЕДЕЛИ, 1 РАЗ В НЕДЕЛЮ,  
ЛУЧШЕ ПОСЛЕ НАИБОЛЕЕ «НАСЫЩЕННОГО» ДНЯ.**

**ОВСЯНЫЙ**



**200 Г ОВСЯНОЙ КРУПЫ СВАРИТЬ НА ВОДЕ,  
БЕЗ СОЛИ И РАЗДЕЛИТЬ НА 5 ПРИЕМОВ.**

**ЛЮБОЙ ДЕНЬ НЕДЕЛИ, 1 РАЗ В НЕДЕЛЮ,  
ЛУЧШЕ ПОСЛЕ НАИБОЛЕЕ «НАСЫЩЕННОГО» ДНЯ.**



**РИСОВЫЙ**



**270 Г РИСА НА ВЕСЬ ДЕНЬ. СВАРИТЬ НА ВОДЕ,  
БЕЗ СОЛИ, РАЗДЕЛИТЬ НА 5 ПРИЕМОВ.**

**ЛЮБОЙ ДЕНЬ НЕДЕЛИ, 1 РАЗ В НЕДЕЛЮ,  
ЛУЧШЕ ПОСЛЕ НАИБОЛЕЕ «НАСЫЩЕННОГО» ДНЯ.**



## КАРТОФЕЛЬНЫЙ



**1,5 КГ КАРТОФЕЛЯ  
(ОТВАРНОГО, ЗАПЕЧЁННОГО) БЕЗ СОЛИ В ДЕНЬ**

**УКАЗАНИЯ ПО КАРТОФЕЛЬНОЙ ДИЕТЕ.**

*Это диета для похудения. Нормализует работу многих органов. Приводит в норму водный баланс в организме, а также сердечнососудистую систему. Для удержания всех полезных свойств, стоит варить картофель сразу в кипящей воде и не кидать овощ, пока вода холодная. При картофельной диете нельзя употреблять никаких жирных блюд, в том числе и соусов, а также необходимо приготовленное блюдо есть свежим и никак не разогретым. Важно подобрать сорт картофеля именно для себя, чтобы он не надоедал в течение диеты. Данное количество картофеля полностью восполнит дневную норму калия в организме, улучшит работу сердечнососудистую систему и нормализует водный баланс.*