



Апельсиновая диета – это один из способов быстро сбросить пару килограммов лишнего веса.

Разгрузка на апельсинах длится всего два дня.

Примерное меню выглядит так: на завтрак – яйцо, сваренное вкрутую, 100 г хлеба из муки грубого помола с сыром или йогуртом, апельсин; на обед – 100 г отварной куриной грудки, салат из 100 г риса без соли и мякоти апельсина с заправкой из 1 столовой ложки растительного масла и зелени; на ужин – фруктовый салат.

За два дня такой диеты благодаря снижению калорийности сбрасывают до 2 кг. Апельсины можно заменить мандаринами или другими цитрусовыми.

Благодаря высокому содержанию витамина С употребление цитрусовых в пищу помогает не заболеть в сезон простудных заболеваний.

Апельсиновая диета противопоказана аллергикам.

На заметку: [«Перец сладкий»](#), [«Клюква»](#), [«О пользе чеснока»](#)

{comments on}