



Лишний вес мы быстро сгоним на диете Перриконе!

Списки продуктов

Включить в меню	Забывать навсегда
вареные яйца	колбасы и сосиски
овсянку	картофель, свеклу, бобы
орехи, сухофрукты	остальные крупы
некрахмалистые овощи и фрукты	газировку, алкоголь
свежие или замороженные ягоды	полуфабрикаты и блюда быстрого приготовления
грибы	мучные изделия
легкие сорта сыров	сладости
низкокалорийную рыбу, мясо	жирные сорта мяса (баранина, свинина, говядина, телятина)
молочную продукцию с малым процентом жирности	