



# Лишний вес мы быстро сгоним на диете Перриконе!

## Списки продуктов

### Включить в меню

вареные яйца  
овсянку  
орехи, сухофрукты  
некрахмалистые овощи и фрукты  
свежие или замороженные ягоды  
грибы  
легкие сорта сыров  
низкокалорийную рыбу, мясо  
молочную продукцию с малым процентом  
жирности

### Забыть навсегда

колбасы и сосиски  
картофель, свеклу, бобы  
остальные крупы  
газировку, алкоголь  
полуфабрикаты и блюда быстрого приготовления  
мучные изделия  
сладости  
жирные сорта мяса (баранина, свинина,  
говядина, телятина)