



Секреты стройной нации. Особенности японской диеты

Японская диета на 7 дней. Таблица с меню

Пн 1 день 1-ой недели	Завтрак	Одна маленькая утренняя чашка кофе без добавок и подсластителей.
	Обед	Яйца (2 шт.), сваренные вкрутую, мелко нарезанная капуста с маслом, сок из помидоров (именно отжатый сок или пюре, магазинный нельзя употреблять в пищу).
	Ужин	Припущенная на пару или вареная рыба (200-300 г.).
Вт	Завтрак	Маленькая чашка горького кофе без добавок, кусочек сухого черного или отрубного хлеба.
	Обед	Нашинкованная капуста с маслом и кусочек отварной рыбы.
	Ужин	Вареная говядина — 200 г. и 200 мл. кефира (1%).
Ср	Завтрак	Чашка горького кофе без добавок.
	Обед	Жаренный на масле (оливковом или подсолнечном) кабачок.
	Ужин	Яйца (2 шт.) вкрутую, вареная телятина или говядина (200 г.), мелко нарезанная капуста, приправленная маслом.
Чт	Завтрак	Кофе с черствым или сухим хлебом.
	Обед	3 больших моркови отварить, нарезать мелко или натереть и полить 1 ложкой масла, яйцо, маленький кусочек твердого сыра.
	Ужин	Яблоки любые (2 шт.).
Пт	Завтрак	Одна свежая морковка, потертая на терке и политая несколькими каплями сока лимона.
	Обед	Маленький кусочек печеной, пареной или вареной рыбы и 250 мл. свежеприготовленного томатного сока (пюре).
	Ужин	Яблоки (2 шт.).
Сб	Завтрак	Горький кофе.
	Обед	Курица (грудка), нашинкованные сырые морковь и капуста (сколько сможете съесть), приправленные оливковым маслом.
	Ужин	Яйца (вареные) в количестве 2 шт., тот же салат, что и в обед.
Вс 7 день 1-ой недели	Завтрак	Чай зеленый свежесваренный без подсластителей и добавок.
	Обед	Говядина или телятина отварная (200 г.), много фруктов.
	Ужин	Можете выбрать вечернее меню любого из дней недели (за исключением среды).