



## Секреты стройной нации. Особенности японской диеты

*Японская диета на 14 дней. Таблица с меню*

**1 неделя**

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

## 2 неделя

<b>Пн</b> 1 день 2-ой недели	<b>Завтрак</b>	Зеленый чай без добавок.
	<b>Обед</b>	Вареная говядина — 200 г., фрукты (много).
	<b>Ужин</b>	Можно выбирать любой ужин из предыдущего рациона (кроме среды прошлой недели).
<b>Вт</b>	<b>Завтрак</b>	Чашечка кофе.
	<b>Обед</b>	Половина отварной или паровой курицы, нашинкованные овощи (морковь и капуста), приправленные соком лимона.
	<b>Ужин</b>	Яйца (2 шт.), сваренные вкрутую, натертая на крупной терке сырая морковь с оливковым маслом.
<b>Ср</b>	<b>Завтрак</b>	Натертая большая сырая морковь, заправленная лимонным соком.
	<b>Обед</b>	Крупная рыба (жареная, вареная, пареная или запеченная), 200 г. свежавыжатого томатного сока или пюре.
	<b>Ужин</b>	Любые фрукты.
<b>Чт</b>	<b>Завтрак</b>	Чашка черного кофе.
	<b>Обед</b>	Яйцо сырое (1 шт.), три отварные моркови с оливковым маслом, кусочек сыра.
	<b>Ужин</b>	Любые фрукты.
<b>Пт</b>	<b>Завтрак</b>	Чашечка кофе с маленьким ржаным сухариком.
	<b>Обед</b>	Обжаренный на подсолнечном или оливковом масле кабачок (как вам больше нравится), 2 яблока, чашечка кофе и сухарик из отрубного хлеба.
	<b>Ужин</b>	Говядина или телятина отварная (200 г.), кефир (двух-трехдневный) – 200 мл.
<b>Сб</b>	<b>Завтрак</b>	Кофе.
	<b>Обед</b>	Яйца (2 шт.), сваренные вкрутую, ошпаренная кипятком капуста с оливковым маслом, 200 мл. свежавыжатого томатного сока.
	<b>Ужин</b>	Рыба (жареная, вареная, печеная).
<b>Вс</b> 7 день 2-ой недели	<b>Завтрак</b>	Кофе.
	<b>Обед</b>	Любая рыба, капустный салат с маслом.
	<b>Ужин</b>	Говядина или телятина отварная (200 г.), 200 мл. кефира.