

Рисовая диета: меню на 7 дней

День первый:

- Завтрак - одно яблоко, отварной рис (60г сухих зерен). В рис можно добавить немного лимонного сока, если хотите. Зеленый чай, настои трав.
- Обед - куриный бульон и салат из овощей (до 150г), отварной рис (можно добавить зелень, и 1 ч.л. растительного масла).
- Ужин - отвар из овощей, отварной рис с овощами (например, с морковью, луком или кабачками).

День второй:

- Завтрак - грейпфрут, отварной рис с добавлением одной чайной ложки нежирной сметаны.
- Обед - отвар из овощей, вареные овощи, отварной рис.
- Ужин - то же самое, что и обед.

День третий:

- Завтрак - отварной рис, посыпанный корицей, груша
- Обед - овощной отвар, салат из огурцов, отварной рис, грибы, жареные на оливковом масле (150г).
- Ужин - отвар из овощей, брокколи, приготовленная на пару, отварной рис.

День четвертый:

- Завтрак - легкий салат из фруктов, отварной рис с молоком.
- Обед - отвар из овощей, редис, отварной рис, морковь, приготовленная на пару.
- Ужин - овощной отвар, отварной рис

День пятый:

- Завтрак - отварной рис с изюмом, полстакана йогурта.
- Обед - отвар из овощей, приготовленные на пару овощи, отварной рис с зеленью.
- Ужин - отвар из овощей, отварной рис с измельченными грецкими орехами, приготовленный на пару шпинат.

День шестой:

- Завтрак - отварной рис с четырьмя грецкими орехами и несколькими ягодами инжира, груша.
- Обед - отвар из овощей, сырые овощи, отварной рис.

- Ужин - овощной отвар, отварной рис, сдобренный 1 ст. л. сметаны или сливок, 1-2 яблока.

День седьмой:

- Завтрак - отварной рис (по вкусу можно добавить лимонный сок или немного меда), яблоко или груша.
- Обед - отвар из овощей, немного зеленого салата (грамм 100), отварной рис, сваренные на пару фасоль и помидоры.
- Ужин - отвар из овощей, рис с 1 ч. л. оливкового масла, несколькими оливками, базиликом, сваренные на пару кабачки.

Результаты рисовой диеты не заставят себя ждать, вы потеряете за неделю примерно 5-6 килограммов. Но несомненно, у рисовой диеты есть противопоказания и вам лучше проконсультироваться у специалистов прежде, чем начать ее.

Полная статья: <http://www.chudo-dieta.com/diets/monodiety/1644-risovaya-dieta>