



[Описание рисовой диеты](#)

[Сайт о диетах и здоровом питании Fit-and-eat.ru](#)

	Завтрак	Обед	Ужин
Понедельник	Отварной рис — 100 гр., приправленный соком лимона и цедрой. Зеленый чай или настой шиповника	Салат из овощей — 150 гр. Овощной бульон. Рис, заправленный оливковым маслом и зеленью. Травяной чай	Рис с тушеными кабачками и морковью — 200 гр. Мятный чай
Вторник	Рис с апельсиновой цедрой и ложкой нежирной сметаны 1 большой апельсин	Овощной суп и порция риса Отвар шиповника	Отварной рис с капустой брокколи — 200 гр. Травяной чай
Среда	Фруктовый салат, состоящий из груши, апельсина, киви Рисовая каша жидкая, присыпанная корицей.	Овощной бульон. Редис с листьями салата с оливковым маслом Отварной рис — 100 гр. Зеленый чай	Запеканка рисовая с нежирной сметаной и медом Мятный чай
Четверг	Рис с изюмом. 1 яблоко. Зеленый чай	Отварная рыба. Рис заправленный зеленью — 100 гр. Чай	Рис, тушенный с овощами и приправленный оливковым маслом Успокаивающий чай
Пятница	Рис отварной с миндальными хлопьями, два грецких ореха. Травяной чай	Запеканка рисовая на овощном бульоне с жареными грибами. Грибы готовятся на оливковом масле с добавлением нежирной сметаны. Все присыпается свежей зеленью Зеленый чай	Овощной бульон с рисом, тертого корня петрушки или сельдерея. Имбирный чай с медом
Суббота	1 груша 4 грецких ореха Жидкая рисовая каша с финиками	Овощной бульон Приготовленные на пару овощи Рис заправленный оливковым маслом — 100 гр.	Отварная рыба с рисом и овощами Чай из трав с медом
Воскресенье	Отварной рис с добавлением инжира, фиников и орехов Зеленый чай с медом	Порция салата из разнообразных овощей, с добавлением оливкового масла Овощной фасолевый бульон с рисом	Рис с добавлением зеленых оливок и тушеного кабачка, заправленный нежирной сметаной. Травяной чай