



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

День	Завтрак	Обед	Ужин
1	Чашка черного кофе	Свежая капуста, заправленная оливковым маслом + 2 яйца, вареных вкрутую 200 мл томатного сока	200 гр отварной или приготовленной на пару рыбы + салат из свежей капусты с оливковым маслом
2	Чашка кофе + 1 сухарик	Порция отварной или приготовленной на пару рыбы, салат из свежей капусты с оливковым маслом	200-250 гр отварной говядины (не солим) Стакан нежирного кефира
3	Чашка кофе + 1 сухарик	Жареный на растительном масле кабачок – 400-500гр	200гр вареной говядины 2 вареных яйца Салат из свежей капусты с оливковым маслом
4	Чашка черного кофе	3 вареные моркови, потереть и заправить оливковым маслом Ломтик твердого несоленого сыра -15 гр	Два красных яблока
5	1 тертая сырая морковь с лимонным соком	300 гр вареной или приготовленной на пару рыбы Стакан томатного сока (без соли)	Два красных яблока
6	Чашка черного кофе	400-500 гр отварной курицы (без соли) Салат из капусты или моркови с оливковым маслом	2 яйца, вареных вкрутую Свежая тертая морковь с оливковым маслом
7	Чай	200 гр отварной говядины Любой фрукт (яблоко, апельсин или груша)	Ужин на выбор: любой из предыдущих, за исключением № 3