

# Меню рисовой диеты на неделю



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/menyu-risovoj-diety-na-nedelyu/>

Рис - отличный продукт для похудения, ведь он насыщен белком и содержит достаточное количество углеводов, необходимых для сжигания жира. Кроме того, он выводит из организма шлаки и прочие вредные вещества

Меню диеты:

Примечание: отваривать рис следует без добавления соли и масла

Понедельник

Завтрак: 1 стакан молока с тостом

Обед: 150 грамм риса, 100 грамм салата из сырых овощей

Ужин: 100 грамм отварного мяса, 150 грамм салата их сырых овощей, 1 стакан яблочного сока

Вторник

Завтрак: 100 грамм обезжиренного творога, чашка чая или кофе без сахара

Обед: 150 грамм отварного мяса, 100 грамм риса

Ужин: 200 грамм салата из свежих помидоров, репчатого лука, заправленного небольшим количеством растительного масла, 1 стакан томатного сока.

#### Среда

Завтрак: 100 грамм отварного мяса, чашка чая без сахара

Обед: 150 грамм отварной рыбы, 150 грамм салата из квашеной капусты с репчатым луком и зеленым горошком

Ужин: 150 грамм риса, 1 яблоко, стакан яблочного сока.

#### Четверг

Завтрак: 100 грамм отварной постной свинины, чашка чая или кофе без сахара

Обед: порция овощного супа на нежирном мясном бульоне, ломтик черного хлеба.

Ужин: 100 грамм отварного мяса, 150 грамм риса, 1 стакан яблочного сока.

#### Пятница

Завтрак: 1 стакан молока, 1 тост

Обед: 150 грамм отварной рыбы, 2 вареных картофелины, 100 грамм салата из свежей тертой моркови с небольшим количеством майонеза

Ужин: 100 грамм отварной нежирной баранины, 150 грамм салата из свежих овощей.

#### Суббота

Завтрак: 1 яйцо всмятку, чашка чая без сахара, 2 пресных печенья

Обед: 100 грамм риса, 100 грамм отварного мяса

Ужин: 200 грамм отварной рыбы, 100 грамм салата из фруктов (яблоко, слив, груш, апельсинов), чашка апельсинового сока.

#### Воскресенье

Завтрак: 100 грамм диетических сосисок, 1 тост, чашка чая или кофе без сахара

Обед: 100 грамм риса, 150 грамм салата из сырых овощей, заправленного растительным маслом

Ужин: 200 грамм отварной нежирной баранины, 100 грамм салата из квашеной капусты с репчатым луком и зеленым горошком.