

Тибетская диета



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/tibetskaya-dieta/>

Тибетская диета - является молочно-вегетарианской. Особенность тибетской диеты в том, что она исключает все виды мясной и отдает предпочтение исключительно растительной пище. По истечении недели соблюдения тибетской диеты следует включить в свой рацион немного мяса. Далее диету повторить.

Авторы тибетской диеты рекомендуют все продукты есть обязательно медленно, небольшими порциями.

Тибетская диета. Меню

1 день

Завтрак: один чашка молока, небольшой сухарик.

Обед: 150 г вареных бобов, 200 г салата из помидоров, болгарского перца, репчатого лука и зелени петрушки, большое зеленое яблоко или апельсин.

Ужин: 250 г нашинкованной белокочанной капусты, заправленной лимонным соком, 150 г

любых фруктов и один стакан минеральной воды.

2 день

Завтрак: один стакан минеральной воды, одно большое яблоко.

Обед: 200 г отварной рыбы, 200 г фруктового салата из яблок, груш, чернослива или других фруктов, апельсин.

Ужин: 250 г кабачков, поджаренных на растительном масле, 3 помидора, небольшой кусочек хлеба и один стакан томатного сока.

3 день

Завтрак: один стакан молока, 2 сухарика.

Обед: 200 г вареной фасоли, 200 г салата из помидоров, репчатого лука, свежих огурцов и зубчика чеснока, заправленного растительным маслом.

Ужин: 200 г отварной, крупно натертой свеклы, 2 яблока, апельсин, небольшой кусочек хлеба, помидор и один стакан томатного сока.

4 день

Завтрак: один стакан минеральной воды, небольшая булочка.

Обед: 250 г отварной рыбы, 200 г овощного салата из любых овощей, стакан натурального яблочного сока.

Ужин: 200 г вареной стручковой фасоли, 200 г сырой тертой моркови, заправленной растительным маслом и чесноком, чашка чая и небольшой сухарик.

5 день

Завтрак: один стакан молока, небольшая булочка.

Обед: 200 г нашинкованной краснокочанной капусты, заправленной соком лимона, стакан йогурта, 2 яблока.

Ужин: 200 г отварной рыбы, 200 г баклажанов, поджаренных на растительном масле с небольшим количеством моркови, небольшой кусочек черного хлеба и один стакан минеральной воды.

6 день

Завтрак: один стакан яблочного сока, апельсин.

Обед: 200 г тертой моркови, заправленной растительным маслом, 200 г салата из помидоров, болгарского перца и репчатого лука, стакан минеральной воды.

Ужин: 150 г сыра, 2 сухарика, 100 г клубники, стакан молока или 2 стаканчика йогурта.

7 день

Завтрак: один стакан молока, 2 сухарика.

Обед: 250 г отварной рыбы, 250 г салата из белокочанной капусты, заправленной лимонным соком, стакан минеральной воды.

Ужин: 200 г вареной фасоли, 100 г сыра, 250 г любых фруктов, стакан минеральной воды или яблочного сока.