

# Японская чайная диета



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

Примерное меню на 14 дней чайной диеты:

## ПЕРВЫЙ И ПОСЛЕДНИЙ ДЕНЬ

Завтрак - стакан зеленого чая из Японии и нежирный творог (150 гр.)

Обед - пара вареных яиц, тушеная капуста (300 гр.) + стакан яблочного сока

Ужин - вареная или приготовленная на пару белая рыба (200 гр.) и овощи на пару или овощным салатом

## ДЕНЬ 2 и ПРЕДПОСЛЕДНИЙ

Завтрак - стакан зеленого японского чая и 2 ломтика твердого сыра + пресное печенье или тосты

Обед - рыба (на пару) + белокочанная капуста (можно заправить подс. маслом и лимонным соком) + стакан зеленого чая

Ужин - пара вареных яиц, вареная телятина или говядина (300 гр.), овощной салат + стакан зеленого чая

**ДЕНЬ 3 и 12**

Завтрак - стакан японского чая + пресное печение

Обед - тушеный кабачок или цветная капуста или же рагу из них + яблоко + стакан зеленого чая

Ужин - 2 вареных яйца, вареная говядина, салат из зеленых и желтых овощей

**ДЕНЬ 4 и 11**

Завтрак - меню 1го дня

Обед - 1 яйцо, вареная морковь (нужно заправить сметаной и маслом) + зеленый чай

Ужин - фрукты и зеленый чай

**ДЕНЬ 5 и 10**

Завтрак - зеленый чай + тосты с повидлом или вареньем

Обед - вареная белорыбица + томатный сок

Ужин - овощной салат с тертым сорок + зеленый японский чай

**ДЕНЬ 6 и 9**

Завтрак - японский зеленый чай + сухари

Обед - вареная курица без кожи + белокочанная капуста + зеленый чай

Ужин - 2 вареных яйца, салат из вареной моркови + зеленый чай

**ДЕНЬ 7 и 8**

Завтрак - пара ломтиков твердого сыра + японский зеленый чай

Обед - вареная говядина и овощи на пару + зеленый чай

Ужин - фрукты + японский зеленый чай

Японская чайная диета для похудения длится от 2 до 4 месяцев. В дальнейшем можно вернуться к обычному образу питания, но зеленый чай можно в рационе оставить, сократив объемы его потребления до 1 литра в день.