



Диетата трябва да се спазва минимум 3 дни, а максимум - 2 седмици. За три дни се сваля 1 кг, за една седмица - 3 кг. Използва се кафяв ориз. Една порция се равнява на 60 г сух ориз.

### **Първи ден**

Закуска: 1 ябълка, 1 порция сварен ориз с настъргана лимонена кора и няколко капки лимонен сок, зелен или билков чай.

Обяд: 1 чаша зеленчуков бульон, 150 г зеленчукова салата, 1 порция сварен ориз със зелени подправки, 1 чаена лъжичка плодов оцет и 1 чаена лъжичка зехтин.

Вечеря: 1 чаша зеленчуков бульон, 1 порция ориз с моркови и тиквички, приготвен на пара.

### Втори ден

Закуска: 1 портокал, 1 порция сварен ориз с нас-търгана портокалова кора и 1 чаена лъжичка течна сметана.

Обяд: 1 чаша зеленчуков бульон, 1 порция ориз с

варени зеленчуци по избор (без картофи).

Вечеря: Същата като обяда.

### Трети ден

Закуска: 1 круша, 1 порция сварен ориз, поръсен с канела.

Обяд: 1 чаша зеленчуков бульон, салата от краставици с оцет и 1 чаена лъжичка зехтин, 1 порция сварен ориз със 150 г задушени гъби.

Вечеря: 1 чаша зеленчуков бульон, 1 порция ориз с броколи, приготвен на пара.

### **Четвърти ден**

Закуска: 1 купичка плодова салата, 1 порция сварен ориз с малко прясно мляко.

Обяд: 1 чаша зеленчуков бульон, зелена салата с репички, 1 порция ориз с моркови, приготвен на пара.

Вечеря: 1 чаша зеленчуков бульон, 1 порция сварен ориз с магданоз и 1 супена лъжица сурови белени слънчогледови семки.

### **Пети ден**

Закуска: 1 порция сварен ориз с прясно грозде или стафиди и 1 чаена лъжичка счукани бадемови ядки.

Обяд: 1 чаша зеленчуков бульон, 1 порция ориз със зеленчуци по избор и голямо количество зелени подправки, приготвен на пара с 1 супена лъжица зехтин.

Вечеря: 1 чаша зеленчуков бульон, 1 порция сварен ориз с 1 супена лъжица счукани орехови ядки, 2 супени лъжици ситно нарязан пресен лук и 2 супени лъжици настъргана целина или магданозен корен, 200 г спанак, приготвен на пара.

### **Шести ден**

Закуска: 1 порция сварен ориз с 2 сушени фурми, 1-2 сушени смокини, ядките на 4 ореха и 1 не много сладка круша.

Обяд: 1 чаша зеленчуков бульон, 1 порция сварен ориз със сурови зеленчуци (краставици, чушки), пресен джоджен и 1 супена лъжица зехтин.

Вечеря: 1 чаша зеленчуков бульон, 1 порция сварен ориз с 1-2 нарязани ябълки, 1 супена лъжица течна сметана и 1/2 чаена лъжичка мед.

### **Седми ден**

Закуска: 1 порция сварен ориз с ябълка и круша (нарязани), няколко капки лимонен сок и 1 чаена лъжичка мед, 100 г кисело мляко.

Обяд: 1 чаша зеленчуков бульон, 1 порция зелена салата, 1 порция сварен ориз с 1 домати и зелен фасул, сварен на пара.

Вечеря: 1 чаша зеленчуков бульон, 1 порция ориз с тиквички, приготвен на пара с 1 чаена лъжичка нерафиниран зехтин, 5 маслини и босилек.

### **Допълнителни указания:**

- Между храненията може да се пият минерална вода, зелен или билков чай, както и пряко изцедени сокове. Кафето по възможност трябва да се ограничи и да се пие без захар и сметана.

- След приключване на диетата менюто трябва да съдържа по-малко месо и млечни продукти; на обяд и на вечеря продължавайте да консумирате нерафинирани зърнени храни: кафяв ориз, макарони от пълнозърнесто брашно, хляб с пшенични трици и др.

