

# Трехдневная рисовая диета



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

Если вы хотите избавиться от парочки лишних килограммов, как можно быстрее, то рисовая диета вам отлично в этом поможет!

Меню рисовой диеты:

1 день.

Завтрак: яблоко, 100 гр вареного риса с лимонной цедрой;

Обед: овощной суп, 150 гр овощного салата, 100 гр риса со свежей зеленью и 1 столовая ложка оливкового масла;

Ужин: овощной суп, 100 гр риса, вареная морковь.

2 день.

Завтрак: апельсин, 100 гр риса с зеленью, заправленного 1 чайная ложка сметаны;

Обед: овощной суп, 100 гр риса;

Ужин: 100 гр риса с овощами.

3 день.

Завтрак: грейпфрут, 100 гр рисовой каши с корицей;

Обед: овощной суп, 100 гр салата из огурцов, заправленного 1 чайной ложкой оливкового масла, 100 гр отваренного риса, 150 гр тушеных грибов;

Ужин: овощной суп, 100 гр отваренного риса и 150 гр брокколи.