

## Zece kilograme în minus, cu Dieta japoneză

Dana Lascu / 27 iul 2018 / 08:49



Descriere foto:

**Ai kilograme în plus? Dieta japoneză te ajută să slăbești până la zece kilograme într-o lună! Și ai voie să mănânc pește, ouă, fructe și legume, așa că e, practic, un stil de viață.**

Până la zece kilograme în minus, cu Dieta japoneză! Atât poți da jos în maximum patru săptămâni. Și este dietă ușor de cei care nu reușesc să renunțe la carne, pește sau ouă. Pentru că mănânci din de toate, dar într-o anumită ordine.

Iată dieta minune, cu meniul structurat pe zile!

### **ZIUA 1 și ZIUA 13**

**Micul dejun:** cafea neagră sau ceai verde fără zahăr, 2 linguri de orez fiert cu un morcov.

**Prânz:** 2 ouă fierte, o salată verde cu legume, dresă cu o lingură de ulei de măsline și suc de lămâie, un pahar de suc sare.

**Cină:** o bucată de pește fript sau fiert.

### **ZIUA 2 și ZIUA 11**

**Micul dejun:** cafea neagră sau ceai verde și o felie de pâine neagră;

**Prânz:** o bucată de pește fiert sau fript cu o garnitură de legume proaspete sau preparate la aburi cu puțin ulei de măsline

**Cină:** 200 grame de carne de vită fiartă și un iaurt mic.

### **ZIUA 3 și ZIUA 8**

**Mic dejun:** un iaurt cu 2 linguri de fulgi de ovăz și un măr.

**Prânz:** 150 grame carne fiartă de pasăre sau vită și un fruct la alegere.

**Cină:** 2 ouă fierte, 200 grame carne fiartă de pasăre sau vită, salată de varză.

#### **ZIUA 4 și ZIUA 9**

**Micul dejun:** cafea neagră sau ceai negru și 2 linguri de orez fiert împreună cu o lingură de linte roșie.

**Prânz:** un ou fiert, 3 morcovi mari fierți, o felie de brânză.

**Cină:** 2 fructe.

#### **ZIUA 5 și ZIUA 10**

**Micul dejun:** morcovi fierți și 2 linguri de orez fiert.

**Prânz:** o bucată de pește fiert sau fript, un pahar de suc de roșii fără sare.

**Cină:** 2 fructe.

#### **ZIUA 6 și ZIUA 14**

**Mic dejun:** ceai verde sau cafea fără zahăr și 2 linguri de orez fiert cu un morcov.

**Prânz:** un piept de pui fiert sau fript, o salată de varză sau câțiva morcovi.

**Cină:** 2 ouă fierte, salată de legume.

#### **ZIUA 7 și ZIUA 12**

**Mic dejun:** ceai verde sau cafea fără zahăr și 2 linguri de orez fiert cu un morcov.

**Prânz:** 200 grame de carne de vită fiartă și un fruct la alegere.

**Cină:** 2 ouă fierte și o salată de legume.