|  |  |
| --- | --- |
| Рыба морская | Запеченная рыба с овощами или лимоном, отварная, тушеная с небольшим количеством оливкового масла разнообразит меню и сделает диету вкусной. Подходят любые сорта рыбы: минтай, треска, хек, дорада, камбала, корюшка и пр.  |
| Нежирное мясо и птица | Телятина, индейка, курица станут источниками белка и поддержат силы организма. Лучший вариант для диеты – отварное мясо. |
| Овощи | Кабачки, морковь, капуста и другие овощи, по желанию и возможностям. Употребляют запеченными, тушеными или свежими, в салатах. |
| Фрукты | Яблоки, сливы, грейпфруты, абрикосы и другие в меру сладкие фрукты. Ограничьте употребление винограда и бананов. |
| Молочные продукты | Кефир, нежирный йогурт, творог. |
| Жиры | Оливковое масло в небольших дозах (чайная ложка в день) для заправки салатов или приготовления блюд. |
| Соки | Томатный, апельсиновый, яблочный сок, приготовленный дома, станет отличным компонентов ежедневного меню, даст организму витамины. |
| Чай, кофе | Популярный вариант японской диеты предполагает употребление утром натурального кофе. Допускается заменить его зеленым чаем. |
| Вода | Чистая питьевая вода, по возможности негазированная – обязательный компонент меню. Рекомендуется выпивать стакан воды утром, натощак, за полчаса до завтрака. В течение дня принимать от 1,5 литров жидкости и более, в зависимости от физической активности и массы тела. |