



Тибетската диета ще ви помогне не само да отслабнете, но и да подобрите общото си здравословно състояние. Според специалистите тази диета има свойството да подмладява организма и да удължава живота.

Тибетската диета е предимно млечно-вегетарианска. В строгата и фаза се изключват всички видове месни ястия и се набляга на растителните храни. След като я спазвате в продължение на една седмица, можете да включите за известно време в менюто си малко нетлъсто месо. След това диетата се повтаря.

Препоръчва се храната да се дъвче бавно, старателно и на малки порции.

Примерно меню

Понеделник

Закуска: 1 чаша прясно мляко, 1 малко сухарче. Обяд: 150 г варен фасул, 200 г салата от домати,

чушки, кромид лук и магданоз, 1 голяма зелена ябълка или портокал.

Вечеря: 250 г тънко нарязано прясно зеле, подправено с лимонов сок, 150 г плодове по избор, 1 чаша минерална вода.

Вторник

Закуска: 1 чаша минерална вода; 1 голяма ябълка.

Обяд: 200 г сварена риба, 200 г плодова салата, приготвена от ябълки, круши, сушени сини сливи или други плодове, 1 портокал.

Вечеря: 250 г тиквички, из пържени в малко растително масло, 3 домата, 1 тънка филийка черен хляб, 1 чаша доматиен сок.

Сряда

Закуска: 1 чаша прясно мляко, 2 сухарчета.

Обяд: 200 г варен фасул, 200 г салата от домати, кромид лук, пресни краставици и 1 скилидка чесън, подправена с 1 чаена лъжичка растително масло.

Вечеря: 200 г сварено червено цвекло, настъргано на едро ренде, 2 ябълки, 1 портокал, 1 тънка филийка черен хляб, 1 домати, 1 чаша доматиен сок.

Четвъртък

Закуска: 1 чаша минерална вода, 1 малко сухо хлебче.

Обяд: 250 г сварена риба, 200 г зеленчукова салата по избор, 1 чаша натурален ябълков сок.

Вечеря: 200 г сварен зелен фасул, 200 г настъргани сурови моркови, подправени с 1 счукана скилидка чесън и 1 чаена лъжичка растително масло, 1 чаша чай с 1 малко сухарче.

Петък

Закуска: 1 чаша прясно мляко, 1 малко сухо хлебче.

Обяд: 200 г тънко нарязано сурово червено зеле, подправено с лимонов сок, 1 чаена чаша кисело мляко, 2 ябълки.

Вечеря: 200 г сварена риба, 200 г патладжани, изпържени в малко растително масло заедно с малко моркови, 1 тънка филийка черен хляб, 1 чаша минерална вода.

Събота

Закуска: 1 чаша натурален ябълков сок, 1 портокал.

Обяд: 200 г настъргани моркови, подправени с 1 чаена лъжичка растително масло, 200 г салата от домати, чушки и кромид лук, 1 чаша минерална вода.

Вечеря: 150 г сирене, 2 сухарчета, 100 г пресни ягоди, 1 чаша прясно мляко или 2 малки кофички кисело мляко.

Неделя

Закуска: 1 чаша прясно мляко, 2 сухарчета.

Обяд: 250 г сварена риба, 250 г салата от прясно зеле, подправена с лимонов сок, 1 чаша минерална вода.

Вечеря: 200 г сварен фасул, 100 г сирене или кашкавал, 250 г пресни плодове по избор, 1 чаша минерална вода или натурален ябълков сок.

