

## Протокол разгрузочного дня на маше и рисе.

Применяется 1-2 раза в неделю.

В сложных случаях можно проводить до 5 дней подряд.

В этот день можно употреблять только в неограниченном количестве:

- ✓ Много воды
- ✓ Огурцы
- ✓ Смесь отварного цельного риса и маша (вид бобовых)

Не нужно терпеть голод. Есть в соответствии со своим обычным временем приема пищи и ровно столько, сколько необходимо для насыщения.

Сочетание маша с рисом - абсолютно нейтральная по вкусу еда.

С одной стороны, в ней есть все необходимое, а с другой - она лишена пищевой привлекательности и поэтому много не съест:))

Это позволит снять нагрузку с пищеварительной системы, повысить иммунитет и найти свой идеальный размер порции.

### Способ приготовления смеси риса и маша.

Замочите 0,5 стакана маша и 1 стакан цельного риса холодной водой на ночь по отдельности.



Утром промойте водой и варите, тоже отдельно. В рис добавьте немного морской или гималайской соли.



В готовом виде смешайте.