

*Алексей Мичман*

*Рисовая  
диета для  
похудения*



Алексей Мичман

**Рисовая диета для похудения**

«Издательские решения»

**Мичман А.**

Рисовая диета для похудения / А. Мичман — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-859614-8

Рис является популярным продуктом во всем мире. И это неудивительно. Достоинства его трудно перечислить, даже если опустить такие, как стабильные урожаи, возможность длительного хранения зерна, легкость его обработки, невысокую стоимость. Присмотримся повнимательнее к питательным, энергетическим и целебным качествам этого удивительного продукта.

ISBN 978-5-44-859614-8

© Мичман А.  
© Издательские решения

# Содержание

Преимущества	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

# Рисовая диета для похудения

**Алексей Мичман**

© Алексей Мичман, 2019

ISBN 978-5-4485-9614-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Рис является популярным продуктом во всем мире. И это неудивительно. Достоинства его трудно перечислить, даже если опустить такие, как стабильные урожаи, возможность длительного хранения зерна, легкость его обработки, невысокую стоимость.

Присмотримся повнимательнее к питательным, энергетическим и целебным качествам этого удивительного продукта.

## **Преимущества**

1. Рис не содержит глютен (белок, способный вызвать у нас аллергию).
2. Рис мало калориен (всего 109 ккал. в ста граммах вареного риса). Поэтому, даже употребляя его в относительно больших количествах, можно не только не набрать лишнего веса, но и похудеть.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.