

Кацудзо Ниши

Готовить все из цельных натуральных продуктов.

Основа рациона (50-60%) - рис и другие злаковые. Злаки – основа макробиотики!

Овощи и фрукты - 25-30 % ежедневного объема пищи.

Бобовые (горох, чечевица, фасоль), водоросли и морские овощи (морская капуста) - 5-10 % рациона.

Супы из овощей и злаков - 5-10 % всей пищи.

5-10 % рациона - рыба, орехи, семечки.

Мясо, птицу, молочные продукты, жиры, яйца можно есть изредка, по особым случаям.

Хорошие напитки - зеленый и травяные чаи, напитки из злаков.

Готовить пищу следует на воде (варить или на пару).

Овощи, чрезвычайно насыщенные инь, такие как баклажаны, помидоры, картофель, употреблять как можно реже.

Хлеб - из муки грубого помола, цельнозерновой, с отрубями.

Пищу тщательно пережевывать – не менее 50 раз, а еще лучше 100. Если пища полезна, при таком пережевывании она становится вкуснее.

Не переедайте!