

Английская диета рассчитана на 21 день



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/anglijskaya-dieta-rasschitana-na-21-den/>
За такой срок можно сбросить 10-15 лишних кг.

Итак, английская диета начинается с 2 «голодных» дней.

Рацион питания на эти дни:

Завтрак – стакан молока и кусочек ржаного хлеба,
12 часов – стакан молока,
15 часов – стакан молока и кусочек ржаного хлеба,
18 часов – стакан молока,
Незадолго до сна – стакан томатного сока.
Молоко можно заменять кефиром.

Следующие два дня – белковые.

Меню белковых дней английской диеты:

Завтрак – кофе с молоком без сахара; кусочек зернового или ржаного хлеба, чайная ложка сливочного масла, чайная ложка меда,

12 часов – чашка мясного или рыбного бульона, 150-200 грамм отварного нежирного мяса или рыбы, 2 ст. ложки зеленого горошка, кусочек ржаного хлеба,

15 часов – стакан молока либо чая, чайная ложка меда,

19 часов – 2 яйца (или рыбы или мяса или нежирной ветчины), 50 грамм сыра, стакан кефира, кусочек ржаного хлеба.

Затем два фруктово-овощных дня, их рацион:

Завтрак – 2 апельсина или 2 яблока, кусочек зернового или ржаного хлеба,

12 часов – тарелка овощного супа без картофеля, салат или овощное рагу на растительном масле, кусочек ржаного хлеба,

15 часов – стакан кефира или молока,

19 часов – зеленый салат, кусочек ржаного хлеба, чайная ложка меда, стакан чая.

Если очень уж хочется съесть что-то еще, во время овощного дня можно позволить себе немного макарон без масла и мяса или картошки «в мундире».

Далее белковые и овощные дни чередуются (1 белковый – 1 овощной, или 2 белковых – 2 овощных).

Время приемов пищи указано примерное. Но принимать пищу после 19:00 не рекомендуется.

Последний, 21-й день английской диеты – «голодный» (молочный).

Для того чтобы удержать вес после диеты рекомендуется плавный переход на обычное питание с постепенным увеличением калорийности дневного рациона. Кроме того в течение 10 последиетных дней ежедневно рекомендуется съедать по 200 г нежирного творога.

Во время диеты нельзя:

пить алкогольные напитки (допускается немного сухого вина), лимонад,

употреблять сахар, любые продукты его содержащие, белый хлеб,

не рекомендуется солить пищу.

Обязательно все время соблюдения диеты принимать поливитамины.

Английская диета считается достаточно жесткой, повторять ее можно не более одного раза в год.