

# Английская диета



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/anglijskaya-dieta/>

Английская диета рассчитана на 21 день (либо 20 дней).

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.