



**АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ  
ДИЕТЫ**



## АНГЛИЙСКАЯ ДИЕТА

### **ЗАВТРАК** (200 килокалорий)

*I вариант:* одно вареное яйцо или яичница из него, ломтик подсушенного хлеба из муки грубого помола, 100 г свежего сока.

*II вариант:* 1/3 чашки овсяной каши с 1 стаканом снятого молока, ст. ложка изюма, 150 г фруктового сока.

*III вариант:* 2 ст. ложки каши из цельного зерна с 1 стаканом снятого молока, яблоко.

*IV вариант:* 200 г фруктового салата, 150 г кефира или простокваши из снятого молока.

### **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** (около 300 килокалорий)

*I вариант:* 1 картофелина, испеченная в мундире, начиненная 100 г творога со сладким фруктом (или распаренными сухофруктами), овощной салат, заправленный ложечкой подсолнечного масла, апельсин, яблоко или груша.

*II вариант:* вегетарианский бульон, 25 г натертой брынзы, 1 булочка из цельного зерна (50 г), груша или яблоко.

*III вариант:* 2 ломтика подсушенного хлеба, 50 г печеных бобов (фасоли), 100 г свежих фруктов.

*IV вариант:* омлет из овощей, сыра и двух яиц с ломтиками помидора, зеленым перцем и грибами, 1 яблоко.

### **УЖИН** (около 500 килокалорий)

*I вариант:* горячее блюдо из бобов (фасоли), 100 г свежих фруктов.

*II вариант:* полу молочный суп из овощей, 25 г тертого обезжиренного сыра (брынзы), 1 булочка (водоудерживающая) из цельного зерна, 50 г сушеных абрикосов, замоченных с сыром.

*III вариант:* 1 большая картофелина, запеченная в мундире, 60 г печеных бобов (фасоли), морковь, капуста, 2 стакана кефира, в который добавлено несколько штук измельченных сухих абрикосов.



## БРАЗИЛЬСКАЯ ДИЕТА ("14 ДНЕЙ" (7+7))

### ПЕРВЫЕ 2 ДНЯ:

3 раза по яйцу, чашке кофе и яблоку.

### 3-Й ДЕНЬ:

утром - 2 яйца;

обед - 100 г говядины, шпинат.

### 4-Й ДЕНЬ:

утром - 1 яйцо;

обед - отварная рыба;

ужин - 2 яйца, 1 чашка кофе.

### 5-Й ДЕНЬ:

завтрак - 1 яйцо, 1 чашка кофе;

обед - 2 яйца, помидор;

ужин - рыба, овощи.

### 6-Й ДЕНЬ:

завтрак - 1 яйцо, чашка кофе;

обед - кусок отварной говядины, огурец;

ужин - 100 г телятины, кофе.

### 7-Й ДЕНЬ:

завтрак - кофе, 1 яйцо;

обед - цыпленок, овощи;

ужин - цыпленок, овощи, яблоко, кофе.

# ВОСТОЧНАЯ ДИЕТА



**10 дней, прием пищи 5 раз в день**

**8.00**

**чашка кофе или чая с сахаром.**

**11.00**

**яйцо, 8 штук чернослива или свежих слив.**

**14.00**

**200 г отварного постного мяса (или сосисок) и 100 г гарнира из капусты или моркови (желательно свежих), яблоко или апельсин.**

**17.00**

**30 г сыра, апельсин или яблоко.**

**20.00**

**стакан простокваши или кефира**

# HOLLYWOOD

## ГОЛЛИВУДСКАЯ ДИЕТА

### **I ДЕНЬ:**

Обед - 1 яйцо, 1 помидор, черный кофе.

Ужин - 1 яйцо, зеленый салат, 1 грейпфрут.

### **II ДЕНЬ:**

Обед - 1 яйцо, черный кофе, грейпфрут.

Ужин - говяжье мясо, испеченное на решетке без жира, огурец, черный кофе.

### **III ДЕНЬ:**

Обед - 1 яйцо, 1 помидор, тушеный шпинат.

Ужин - телячье каре, испеченное на решетке без жира, огурец, черный кофе.

### **IV ДЕНЬ:**

Обед - зеленый салат, черный кофе, 1 грейпфрут.

Ужин - 1 яйцо, творог, тушеный шпинат, чай.

### **V ДЕНЬ:**

Обед - 1 яйцо, тушеный шпинат, черный кофе.

Ужин - нежирная рыба, испеченная на решетке, зеленый салат, черный кофе.

### **VI ДЕНЬ:**

Обед - фруктовый салат из яблок, апельсинов и грейпфрутов.

Ужин - говяжье мясо, испеченное на решетке, огурец, чай.

### **VII ДЕНЬ:**

Обед - овощной суп, курица, испеченная на решетке, чай, апельсин.

Ужин - фруктовый салат.

Так продолжать 18 дней. Завтрак или исключить совсем, или чай без сахара с половинкой грейпфрута.



## **ДИЕТА МАНЕКЕНЩИЦ**

**УТРО:**

**яйцо всмятку.**

**ЧЕРЕЗ ТРИ ЧАСА:**

**175 г творога и стакан чая без сахара.**

**ЧЕРЕЗ ТРИ ЧАСА:**

**175 г творога, чай.**

**Так рекомендуется питаться раз в месяц в течение трех дней, отказавшись от сахара и соли. Благодаря этой диете можно сбросить от 3 до 5 кг.**



## **ЖОКЕЙСКАЯ ДИЕТА**

Диета, применяемая в случае, если необходимо срочно похудеть.

Усиливается сауной и массажем.

Эту диету нельзя выдержать долго.

### **ПЕРВЫЙ ДЕНЬ:**

один печеный цыпленок, разделенный на три части.

### **ВТОРОЙ ДЕНЬ:**

300 г телятины, жаренной без жира (на решетке), также разделенной на три части.

### **ТРЕТИЙ ДЕНЬ:**

от трех до пяти чашек черного кофе.



## **ОСВЕЖАЮЩАЯ ДИЕТА**

*Лучше ее использовать в сезон овощей, дважды в неделю в течение месяца.*

### **ЗАВТРАК:**

стакан кислого молока (простокваши) или стакан чуть теплой воды, подслащенной ложечкой меда.

### **ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10 часов):**

стакан фруктового сока или немного фруктов или овощей в сыром виде.

### **ОБЕД:**

салат из сырых овощей (зеленого салата, зеленых лука и чеснока, редиски, огурцов, петрушки, укропа, шпината, капусты и пр.) и стакан фруктового сока.

### **УЖИН:**

#### **МЮСЛИ.**

Самостоятельно приготовить мюсли можно следующим образом: столовую ложку овсяных хлопьев замочите на 12 часов в трех столовых ложках прохладной воды. Перед подачей на стол добавьте к ним столовую ложку пчелиного меда, сок половины или целого лимона, тщательно размешайте, натрите на терке около 200 г неочищенных яблок или других фруктов и выложите их на овсяные хлопья. Сверху посыпьте мюсли столовой ложкой толченых грецких орехов, миндаля или арахиса.