



ДИЕТА

ПО-РУБЛЕВСКИ



Оксана Хомски

Диета по-рублевски

Текст предоставлен изд-вом
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182633
Диета по-рублевски: Феникс; Ростов н/Д; 2007
ISBN 5-222-10506-7

Аннотация

Если вы взяли в руки эту книгу, значит, мысль о похудении и диете хоть раз, но приходила вам в голову. Однако от обыкновенного любопытства до конкретного решения расстаться с лишним весом не такой уж маленький шаг, как может показаться на первый взгляд. Чтобы добиться успеха, необходимо быть во всеоружии и обладать знаниями. И совершенно неважно, если в прошлом ваши эксперименты с диетами заканчивались промахами или депрессиями.

«Диета по-рублевски» поможет вам сделать правильный выбор и разрешить проблему, создать из еды ритуал, которым наслаждаются представительницы гламурного общества, и употреблять те блюда, которые приносят радость, позволяют похудеть и сохранить красоту и здоровье.

Содержание

Введение	4
ДИЕТНАЯ БИБЛИЯ ПО-РУБЛЕВСКИ	6
ДИЕТА ЮЖНОГО ПЛЯЖА	6
РЕЦЕПТЫ ДИЕТЫ ЮЖНОГО ПЛЯЖА	8
НЕМЕЦКИЕ ДИЕТЫ	14
БЕЛКОВАЯ ДИЕТА	19
НИЗКОУГЛЕВОДНАЯ ДИЕТА	23
ПОЛЕЗНАЯ ДИЕТА	25
ВЕГЕТАРИАНСКАЯ ДИЕТА	29
Конец ознакомительного фрагмента.	32

О. Хомски

Диета по-рублевски

Введение

Уверена, что вопрос «Как похудеть» многие женщины задавали себе не один, не два, и даже не пять раз. Он волнует многих и звучит не менее трагически, чем вопрос Гамлета «Быть или не быть». Слухи о чудодейственных препаратах, способах или средствах для похудения так и множатся, распространяясь среди женского населения планеты. Некоторые из них откровенно вредны, некоторые действительно дают эффект, но, к сожалению, факт остается фактом: хочешь похудеть – контролируй свое питание. Как ни крути, необходимы диета и дальнейшее сбалансированное питание.

Многие женщины наверняка возразят: «Да сидели мы на этих диетах, толку никакого». Но ведь и диеты бывают разными, вредными и полезными. Что касается вредности, то многие диеты специалисты и медики так и называют: «Прямиком к инфаркту», настолько они ограничены в тех питательных веществах, которые нам просто жизненно необходимы.

Возьмем, к примеру, так широко разрекламированную на Западе диету доктора Аткинса. Согласно его рекомендациям, вы можете употреблять жиров столько, сколько захотите, но при этом следует полностью ограничить потребление сахара, причем в любом виде: в скрытом (фрукты, овощи, десерты и т. д.) и явном.

Согласно теории Аткинса, именно сахар позволяет жирам накапливаться в нашем теле. Но скажите, а как же избыток холестерина, который мы получим, полностью отказавшись от сахара? А как же витамины и минеральные вещества, которыми так богаты фрукты и овощи, и которые участвуют во всех процессах жизнедеятельности? К сожалению, по мнению многих диетологов, аптечные витамины не могут заменить своих «живых собратьев». Идем дальше. Многие периодические издания предлагают нам перейти на низкокалорийные белковые коктейли. Но диетологи давно сошлись во мнениях, что такие коктейли, во-первых, являясь жидкостью, долго не задерживаются в организме, а, значит, через несколько часов вас все равно будет мучить голод; во-вторых, они рекомендуются только тогда, когда у вас не хватает времени на полноценный обед, причем употреблять их можно не чаще двух раз в неделю, если необходимо слегка подкорректировать фигурку перед пляжным сезоном (а людям, которые профессионально занимаются фитнесом, непосредственно перед соревнованиями).

Другой пример – однообразные диеты, когда нам предлагают целый день (а то и больше) сидеть на яблоках, потом на кефире, потом еще, Бог знает, на чем. Ничего, кроме стресса и раздражения, упадка сил и злости на весь мир, такие диеты не приносят. А все потому, что нехватка углеводов и витаминов, которыми обеднен такой рацион, приводит к малому вырабатыванию в мозгу эндорфинов – гормонов «счастья и хорошего настроения».

Раньше считалось, что для того, чтобы похудеть необходимо снизить калорийность потребляемой пищи. Последние научные разработки диетологов говорят нам о совершенно противоположном. Низкокалорийная пища замедляет метаболизм клеток, что ведет к ухудшению обменных процессов, происходящих в организме. Нарушенный обмен веществ приводит к полноте. Поэтому все современные диетологи именно на этом принципе строят свои методики. Они пропагандируют: ешьте все, конечно в разумных пределах, и худейте на здоровье. И они правы намного больше, чем те, кто пытается посадить нас на голодные диеты. Полнота и тучность напрямую связаны с нарушением обмена веществ, а чтобы эти процессы

шли активно, сама клетка также должна быть активной. А где же ей взять эту активность и энергию, если низкокалорийная пища этой самой энергии не дает?

Наш организм получает энергию только из пищи, а пищу голодная диета практически исключает. И лишние килограммы вместо того, чтобы начать сгорать, только прибавляются. Ограничивая себя в питании, мы только и делаем, что успешно помогаем им в этом. Вот почему многие женщины вроде и сидят на диетах, но в то же время жалуются, что лишние килограммы не только не исчезают, но и продолжают оседать на талии и бедрах.

Так что диета диете рознь. И это еще не все, к сожалению, многие диеты не включают в себя фактора, направленного на поддержание достигнутого результата. Диетологи утверждают, что сбросить вес несложно, если есть желание и сила воли, гораздо сложнее не набрать его вновь. Если после диеты вы вернетесь к прежнему рациону, вероятность того, что прежний вес восстановится, будет равна почти ста процентам. Из всего вышеизложенного так и напрашивается вывод: на начальном этапе, диеты являются прекрасным средством избавиться от лишних килограммов, но чтобы сохранить достигнутое, необходимо тщательно пересмотреть дальнейший рацион питания.

Практически в каждой диете, приведенной в этой книге, вы встретите напоминание о том, что во время соблюдения диеты необходимо выпивать много жидкости. В ходе недавних исследований было обнаружено, что жиросжигателем номер один может стать для вас обыкновенная питьевая вода. Вода играет важнейшую роль в процессах пищеварения, доставляет каждой клеточке нашего тела кислород, глюкозу и питательные вещества, взамен унося из них вредные шлаки. Если вы пьете слишком мало, организм начинает запасать воду впрок, ну а результат налицо – отеки под глазами. Кроме того, нехватка воды может привести к быстрому утомлению, запорам и появлению зверского голода. А ведь что может быть проще – пить обыкновенную воду. В борьбе за поддержание веса именно вода играет ключевую роль в регулировании скорости обмена веществ. Оказывается, обезвоживание заменяет обмен веществ, а вместе с ним и сжигание лишнего жира. Вот и давайте вместе разберемся, с какими диетами можно правильно и без ущерба для здоровья похудеть, и, что самое важное, какими способами удерживать вес, чтобы в дальнейшем не пришлось соблюдать жесткого режима и буквально во всем себе отказывать.

Книга состоит из двух частей. В первой части подробно описаны различные диеты, их плюсы и минусы. Часть из них рассчитана на тех, кто хочет похудеть не за один день и сохранить результат на долгие годы, другие – экспресс-диеты – помогут за несколько дней (до праздников, вечеринок, юбилеев или к пляжному сезону) слегка подкорректировать свой вес.

В приложении вы найдете план перехода на сбалансированное питание и ответ на вопрос «почему так важен завтрак?».

ДИЕТНАЯ БИБЛИЯ ПО-РУБЛЕВСКИ

ДИЕТА ЮЖНОГО ПЛЯЖА

После того как диета доктора Роберта Аткинса была подвергнута уничтожающей критике в США, многие американские диетологи задумались о целесообразности введения ограничений на те или иные продукты питания, входящие в состав диет или программ снижения веса. Поэтому нет ничего удивительного в том, что диета южного пляжа, разработанная доктором Артуром Агастоном, стала чрезвычайно популярной в США, а затем и в других странах. Можно без преувеличения сказать, что на сегодняшний день это диета № 1 в мире. Книга доктора Агастона с одноименным названием («Диета южного пляжа») после выхода в свет стала национальным бестселлером в США. Пожалуй, сегодня вряд ли можно встретить хотя бы один книжный магазин в Америке, витрину которого не украшала бы эта книга. Подогревают интерес к диете и восторженные отзывы людей, успевших воспользоваться советами доктора Агастона: «Самая легкая диета из всех, которыми я пользовалась», «Никогда не думала, что похудеть так легко».

Чем же замечательна эта диета? Уже хотя бы тем, что она не требует резких ограничений, а потому снижена вероятность так называемой «диетической депрессии». Преимущества этой диеты в том, что отпадает необходимость подсчитывать калории по таблице, чередовать белковую пищу с углеводной и полностью отказываться от жиров.

Все, что вам необходимо, это запомнить список разрешенных продуктов и поглощать их в разумных количествах. Диета южного пляжа делится на три фазы. Первая фаза, довольно-таки строгая, длится две недели. При строгом соблюдении списка разрешенных продуктов вы сможете сбросить до 7 кг. Вторая фаза длится до тех пор, пока вы не достигнете желаемого веса.

Третья фаза – даже не диета как таковая, а ваш новый образ жизни. Можно есть почти все, но нужно избегать хлеба и других мучных изделий из муки высшего сорта, картофеля и белого риса, а также различного рода сладостей. Время от времени вы можете возвращаться к первым двум фазам.

Привыкнув питаться правильно, в дальнейшем вы уже не захотите употреблять вредные для вашей фигуры продукты. Вам не будет грозить чувство голода, которое заставляет многих отказаться от соблюдения диеты, так как можно три раза в день полноценно поесть и три раза перекусить.

А теперь, собственно, списки того, что можно и что нельзя. Последний, кстати, очень короткий.

Нельзя: любые фрукты, алкоголь, сладкие напитки и фруктовые соки.

Можно – следующие продукты.

Продукты первой фазы:

- говядина (филе и вырезка, отварная говядина);
- телятина (филе, вырезка, отбивные, отварная телятина);
- свинина (вареная ветчина, вырезка, отварная свинина);
- птица (только без кожи): грудки курицы или индейки, жареная индейка, индюшачий бекон (не более 2 кусочков в день);
- морепродукты (все виды);
- мясные продукты (только обезжиренные или маложирные, диетическая колбаса);

– сыр (только обезжиренный или маложирные сорта): брынза, моцарелла, чеддер, пармезан, рикота, проволоне, обезжиренный или маложирный тофу, домашний сыр (творог) не более чем 2-процентной жирности;

– орехи: арахис (20 шт.), фисташки (30 шт.), грецкие орехи (7 шт.), 1 столовая ложка арахисового масла в день;

– яйца (если позволяет здоровье, без ограничений и в любом виде, но только куриные);

– овощи: баклажаны, грибы, болгарский перец, репа, шпинат, любой салат, сельдерей, кабачки, не больше одного помидора в день, спаржа, фасоль и бобовые, артишоки, брокколи, цветная и белокачанная капуста, огурцы;

– жиры: подсолнечное, оливковое масла;

– специи – все, в которых нет сахара; экстракты (ванильный и миндальный), лимонный сок, хрен и перец;

– десерт (не более 75 ккал в день): леденцы без сахара, леденцовая карамель, какао-пудра или какао-порошок, желе без сахара.

Продукты второй фазы (в дополнение к продуктам первой фазы):

– фрукты и ягоды: яблоки, абрикосы (свежие и курага), дыня, вишни, виноград, киви, черника, манго, груши, апельсины, персики, грейпфруты, клубника, сливы;

– овощи: картофель, зеленый горошек;

– углеводные продукты (но не злоупотреблять): хлеб с отрубями, овсянка (но не моментального приготовления), цельнозерновой рис, цельнозерновые макароны, ржаной формовой хлеб, зерновой хлеб, попкорн без сахарной пудры;

– молоко и молочные продукты: обезжиренное или нежирное молоко, соевое молоко (нежирное), обезжиренный или нежирный йогурт (натуральный или фруктовый);

– десерты и алкогольные напитки: горький шоколад, красное вино, обезжиренный пудинг.

РЕЦЕПТЫ ДИЕТЫ ЮЖНОГО ПЛЯЖА

Чтобы облегчить вам задачу, предлагаю попробовать вкусные блюда, рецепты которых составлены в соответствии с рекомендациями доктора Агастона. Внимание! Они подходят для первой фазы.

Завтраки

Ковбойский омлет (1 порция)

Ингредиенты:

- 1 столовая ложка болгарского зеленого перца, мелко нарезанного;
- 1 столовая ложка болгарского красного перца, мелко нарезанного;
- 1 столовая ложка мелко нарезанного лука;
- 2 яйца;
- 3 столовые ложки тертого нежирного сыра;
- 1 столовая ложка зелени. Способ приготовления:

1. Слегка сбрызните (или смажьте) тефлоновую сковороду растительным маслом. Обжарьте перец и лук.

2. Хорошо взбейте яйца и вылейте полученную смесь на овощи.

3. За несколько минут до готовности посыпьте омлет тертым сыром и зеленью, сложите пополам.

Одна порция содержит 169 ккал.

Овощной пирог (6 порций)

Ингредиенты:

- 3 яйца;
- 300 г шпината (замороженного);
- 150 г нежирного сыра, натертого на терке;
- 1/4 зеленого болгарского перца, нарезанного кубиками; 2 столовые ложки мелко нарезанного репчатого лука;
- по желанию – острый соус (3 капли).

Способ приготовления:

- 1. Разогрейте духовку до 200 °С.
- 2. Приготовьте шпинат в микроволновой печи (примерно 2,5 минуты).
- 3. Слейте лишнюю жидкость из посуды с шпинатом.
- 4. Смажьте растительным маслом форму для запекания. Взбейте яйца и соедините их с сыром, луком, перцем, шпинатом и соусом. Хорошо перемешайте. Переложите смесь в форму и запекайте 20 минут.

Одна порция содержит 77 ккал.

Сендвичи без хлеба

С ветчиной

Ингредиенты:

- 1 ломтик вареной ветчины;
- 1 лист салата-латука;
- 2 кусочка зеленой стручковой фасоли или консервированной спаржи;

2 ломтика красного болгарского перца.

Одна порция содержит 210 ккал.

Способ приготовления:

1. Положите ветчину на салатный лист, сверху разместите перец и фасоль либо спаржу.
2. Сверните трубочкой и закрепите шпажкой или зубочисткой.

С рыбой

Ингредиенты:

1 ломтик красной или другой слабосоленой рыбы;

1 лист салата-латука;

1 долька лимона;

1/4 помидора.

Способ приготовления:

1. Положите рыбу на лист салата, сверху полейте лимонным соком и положите помидор.
 2. Сверните в трубочку и закрепите шпажкой или зубочисткой.
- Одна порция содержит 165 ккал.

Супы (на обед)

Куриный суп с кабачками (4 порции)

Ингредиенты:

1 литр куриного бульона;

500 г отварных куриных грудок без костей и кожи;

1/4 чайной ложки соли;

1 столовая ложка оливкового масла;

1 луковица (крупно порезать);

2 болгарских перца (зеленый и красный);

2 кабачка;

1 стакан протертых помидоров;

3 зубчика чеснока (нарезать тонкими ломтиками);

1 чайная ложка сушеного майорана;

перец – по вкусу.

Способ приготовления:

1. Обжарьте лук на небольшом огне в одной столовой ложке масла до мягкости, затем добавьте чеснок и готовьте еще минуту.
 2. Порежьте перец кубиками, положите в кастрюлю вместе с луком и чесноком и тушите 5 минут, накрыв кастрюлю крышкой, периодически помешивая.
 3. Кабачки также порежьте кубиками и вместе с майораном положите в кастрюлю с перцем, тушите под крышкой 7 минут.
 4. Влейте в кастрюлю с овощами бульон, положите протертые помидоры, доведите до кипения.
 5. Нарежьте куриные грудки кубиками, положите в кастрюлю, накройте крышкой и готовьте на медленном огне 5–8 минут.
 6. Посолите и поперчите по вкусу.
- Одна порция содержит 135 ккал.

Горячие блюда

Запеченный лосось (1 порция)

Ингредиенты:

200 г свежего лосося;
по одному пучку петрушки и укропа;
1/2 чайной ложки соли;
перец – по вкусу.

Способ приготовления:

1. Очень мелко порежьте или измельчите в блендере зелень.
 2. Посолите, поперчите филе лосося и хорошо обваляйте в зелени.
 3. Разогрейте духовку до 200 °С.
 4. Заверните рыбу в фольгу и запекайте в духовке 20 минут.
- Подавайте с любыми разрешенными по списку овощами.
Одна порция содержит 394 ккал.

Куриная грудка в имбире (4 порции)

Ингредиенты:

2 куриные грудки, разрезанные пополам (без костей и кожи);
1/2 чайной ложки свеженатертого имбиря;
1 столовая ложка масла;
1 столовая ложка лимонного сока;
соль – по вкусу;
1/2 чайной ложки черного перца;
2 зубчика чеснока.

Способ приготовления:

1. Соедините вместе имбирь, перец, измельченный чеснок и лимонный сок.
 2. Положите грудки в глубокую емкость, залейте полученным имбирным маринадом. Хорошо помешайте, чтобы грудки были покрыты маринадом со всех сторон.
 3. Поставьте емкость на холод, закройте крышкой и выдерживайте в маринаде 30–40 минут.
 4. Разогрейте сковороду с 1 столовой ложкой растительного масла и обжарьте грудки с двух сторон до готовности.
- Одна порция содержит 129 ккал.

Говядина со специями (8 порций)

Ингредиенты:

800 г говяжьей вырезки (целый кусок);
1 столовая ложка растительного масла;
200 г томатов, консервированных в собственном соку; 1 луковица, мелко порезанная;
1 столовая ложка порошка чили;
1/2 чайной ложки базилика;
1/2 чайной ложки кумина (или тмина);
1/4 чайной ложки чесночного порошка;
красный перец на кончике ножа.

Способ приготовления:

1. Смешайте чили, базилик, чеснок, кумин и перец.
2. Хорошо вотрите смесь специй в мясо.

3. Разогрейте духовку до 180 °С, обжарьте мясо на решетке до полной готовности.
4. Перед подачей на стол, прежде чем нарезать мясо, дайте ему настояться в течение 5 минут.

5. Приготовьте к мясу соус: обжарьте измельченный лук до мягкости, добавьте томаты вместе с жидкостью, доведите до кипения, уменьшите огонь и готовьте 10 минут до загустения.

Одна порция содержит 165 ккал.

Жареный тофу (4 порции)

Ингредиенты:

блок твердого тофу (10 см x 15 см) или такой же кусок брынзы, другого нежирного сыра;

2 столовые ложки растительного масла.

Способ приготовления:

1. Разрежьте блок тофу на 8 частей.
2. Нагрейте на сковороде масло и аккуратно положите тофу. Готовьте на среднем огне, периодически переворачивая, пока тофу не приобретет золотисто-коричневый цвет.
3. Выложите на салфетки, чтобы удалить излишки масла.
4. Подавайте с соусами (обезжиренными) или как гарнир с овощами.

Одна порция содержит 125 ккал.

Куриное рагу (6 порций)

Ингредиенты:

500 г куриных грудок без костей и кожи (порезать на маленькие кубики);

1 чайная ложка соли;

1 чайная ложка сахара;

3 столовые ложки томатной пасты;

1 столовая ложка растительного масла без запаха;

2 зубчика чеснока (измельчить);

1 луковица, крупно порезанная;

4 стакана воды;

1 стакан белых грибов, порезанных пополам;

1/2 стакана бобов или фасоли (замочить на 6 часов);

1 кабачок;

специи – по вкусу; зелень.

Способ приготовления:

1. В большой миске смешать соль, сахар и томатную пасту. Положить в смесь грудки и мариновать 20 минут.

2. Обжарить лук и чеснок. Добавить куриные грудки и обжаривать около 5 минут.

3. Налить в кастрюлю воду, добавить кабачки, порезанные кубиками, лук, чеснок и грудки, грибы, фасоль и тушить до полной готовности (около 20 минут) на умеренном огне. Посыпать специями и зеленью.

Одна порция содержит 160 ккал.

Салаты

Салат из кальмаров (4 порции)

Ингредиенты:

500 г замороженного кальмара;

- 4 зубчика чеснока (мелко измельчить);
- 1 луковица (порезать тонкими кольцами);
- 1/2 чайной ложки сахара;
- 1/4 чайной ложки соли (или соевого соуса);
- 3 столовые ложки сока лайма;
- 2 красных острых перца чили (мелко порезать); по пять веточек мяты и укропа (мелко порубить);
- 4 больших салатных листа.

Способ приготовления:

1. Вымойте и очистите кальмары от внутренних пленочек. В кастрюле средних размеров вскипятите шесть стаканов воды. Положите кальмары в кипящую воду и варите 3,5 минуты. После варки ополосните кальмары холодной водой, откиньте через дуршлаг или обсушите салфетками.

2. Порежьте кальмары кольцами или кубиками. В миске смешайте чеснок, лук, сок лайма, сахар, соль (или соевый соус), кальмары. Оставьте на 20 минут.

3. Перед подачей еще раз перемешайте, затем выложите на тарелку, украшенную листьями зеленого салата, посыпьте мятой и укропом, мелко порезанным красным перцем чили.

Одна порция содержит 134 ккал.

Пряный салат из огурцов (6 порций)

Ингредиенты:

- 3 свежих огурца (порезать кружочками);
- 1 небольшая луковица (тонко нарезать кольцами); 1/4 стакана белого уксуса;
- 1/2 чайной ложки соли;
- 2,5 столовой ложки сахара;
- 1/4 стакана воды;
- мелко нарезанная зелень петрушки или кинзы;
- 1 кайенский перец, нарезанный.

Способ приготовления:

1. В миске среднего размера соедините вместе уксус, воду, соль, сахар. Когда сахар полностью растворится, влейте смесь в миску с порезанными огурцами, луком и перцем. Хорошо перемешайте и охладите.

2. Украсьте готовый салат зеленью.

3. Подавайте отдельно или как гарнир к говядине, свинине, куриным грудкам.

Одна порция содержит 37 ккал.

Садовый салат (2 порции)

Ингредиенты:

- 10 веточек петрушки;
- 10 веточек мяты;
- 10 веточек базилика (можно заменить любой травой);
- 1/2 головки пекинской капусты или пучок зеленого салата;
- 1 огурец, тонко порезанный;
- 1 стакан бобовых ростков (по желанию).

Способ приготовления:

1. Соедините вместе капусту, зелень, бобовые ростки и огурец.

2. Добавьте любую нежирную салатную заправку или сбрызните лимонным соком.

3. Подавайте отдельно или к любому мясному блюду.

Одна порция содержит 57 ккал.

НЕМЕЦКИЕ ДИЕТЫ

Многие женщины почему-то считают, что увеличение веса происходит из-за употребления таких продуктов, как картофель, макароны, каши, орехи или хлеб. Но существуют диеты, в основе которых лежат именно эти пищевые продукты. Не стоит этому удивляться, так как углеводы занимают в нашем питании очень важное место: они являются источниками энергии. Наш организм довольно легко перерабатывает углеводы, почти в 4 раза быстрее, чем белки.

Современный анализ диет подтверждает, что углеводы так же необходимы организму, как и жиры, отказ от них – большая ошибка. Вот почему диетологи считают самыми приемлемыми для жителей городов немецкие диеты, в частности, диету Иоганна Шрота.

Диета Шрота представляет собой не только программу снижения веса, но и очищения организма. В отличие от других шлакоочищающих диет, курс Шрота глубоко и радикально воздействует на организм, увеличивает его защитные функции, запускает процесс самовосстановления организма. Эффективность этой диеты во многом зависит от времени, в течение которого человек ее придерживается: одна неделя – на разгрузку организма, две – на очищение, еще три – на восстановление. В итоге ваш вес снижается на десять процентов, вы получаете новый приток энергии, так как очищенный организм начинает гораздо эффективнее работать.

Основа диеты – чередование сухих и питьевых дней. Такая регулярная смена режимов способствует очищению всех тканей организма, следовательно, происходит ускорение процесса выведения вредных продуктов обмена и шлаков. В качестве напитков Иоганн Шрот предлагает использовать воду, овощные и фруктовые соки, травяные или обычные чаи и даже вино. Сухие дни следует приурочить к дням отдыха. Во время соблюдения диеты нужно употреблять растительную пищу, свободную от жиров, бедную белками, солями, и делать акцент на продукты, богатые углеводами.

Именно отказ от жиров приводит к снижению содержания жира в крови, что хорошо воздействует на сердце.

Плюсы диеты в том, что она дает организму много витаминов и балластных веществ. Балластные вещества увеличивают объем пищи и не перегружают при этом обмен веществ большим количеством энергии. Помимо этого, углеводные продукты, которые вы будете потреблять в больших количествах в течение нескольких недель, богаты минеральными веществами и аминокислотами, а фрукты, которые также присутствуют в этой диете, содержат много водорастворимой клетчатки: она дает ощущение сытости и способствует улучшению работы пищеварительной системы.

Чтобы следовать немецкой диете, необходимо сократить количество жиров до 200 ккал в день, то есть свести до минимума использование в питании растительного, сливочного масла, маргарина и животных жиров. Это количество жиров составляет лишь малую часть калорийности вашего дневного рациона, но жир присутствует и в других продуктах, даже если они обезжирены. Это так называемый «скрытый жир» – например, грудка цыпленка (без кожи) содержит около пяти процентов жира, а обезжиренные сыры, такие как чеддер, – 15 %.

Чтобы поддерживать низкий уровень содержания жиров в пище, вы должны пить только обезжиренное молоко и всегда выбирать только обезжиренные продукты: творог, йогурты, майонез и т. д.

Больше всего углеводов содержится в хлебе, макаронах, рисе, зерновых или бобовых. Эти продукты необходимо употреблять с овощами и фруктами.

Минус диеты в том, что придется тщательно подсчитывать калории. Вы не должны употреблять больше 1000 калорий в день. Но за счет большого количества клетчатки, витаминов и минеральных веществ, ваш организм получит самое необходимое и не будет страдать от голода.

Также диету следует совмещать с посещением бани, физическими упражнениями, массажем и горячими обертываниями. Последние прекрасно улучшают обмен веществ и выводят шлаки из организма за счет повышения температуры тела. В сочетании с низкокалорийной диетой, эти процедуры помогут значительно снизить вес и сделать кожу более упругой.

Что такое горячее обертывание? Все очень просто: простыню смачивают горячей водой, укутывают ею все тело с ног до головы, затем укутываются теплым одеялом и лежат в течение часа; по окончании процедуры необходимо принять теплый душ или ванну комфортной температуры. Но использовать для обертываний можно не только воду, более эффективными считаются настои трав и морских водорослей. Лучшим средством, по мнению народных целителей, является овсяная солома, сенная труха и сосновая хвоя: на семь литров воды – 1 кг соломы, трухи или 2 кг хвои, кипятить полчаса, затем настоять в течение получаса. Современные модные СПА-салоны предлагают водорослевое горячее обертывание. В домашних условиях вы можете использовать настой сухих водорослей – ламинарии или фукуса (свободно продается в аптеках): на ведро воды (кипятка) – четыре пачки водорослей, дайте хорошо настояться, процедите. Кстати, для обертываний можно использовать не только настой, но и сами размоченные водоросли, их следует горячими укладывать на тело, а потом уже оборачиваться простыней и одеялом.

Примерное меню для немецкой диеты

День 1-й

Сразу после сна выпить 1 стакан воды или чай из одуванчиков.

Завтрак:

обезжиренный йогурт;
небольшой зерновой хлебец;
фруктовый салат;
либо готовая зерновая смесь или овсянка (мюсли);
либо обезжиренный творог и фрукты.

Обед:

большая порция овощного или листового салата, заправленная обезжиренным йогуртом или бальзамическим уксусом, или лимонным соком с капелькой масла; порция овощного супа, кусочек хлеба; 100 г макарон или картофеля, или рассыпчатой каши.

Ужин:

порция тушеных овощей без жира;
порция коричневого риса; стакан обезжиренного молока или кефира, фрукты.

В качестве перекуса между едой употребляйте фрукты, сухофрукты, орехи (но в малых количествах).

День 2-й

Только соки (овощные или фруктовые), вода, травяной чай, пара бокалов сухого красного вина.

День 3-й

Утром, сразу после сна, выпить стакан воды с лимонным соком либо зеленый чай, либо травяной отвар из мяты.

Завтрак:

порция мюсли без сахара с обезжиренным или соевым молоком;
банан, яблоко, апельсин.

Обед:

овощной суп;
порция листового салата;
порция спагетти или гречневой каши;
на десерт – фрукты.

Ужин:

порция бобовых;
порция риса;
салат из свежих овощей;
фрукты, либо: картофель, сваренный в мундире, со сладкой кукурузой, болгарским перцем;
порция салата из помидоров и огурцов;
фрукты.

День 4-й

Только соки, вода, чай, вино.

Вторая популярная немецкая диета основана на углеводном чередовании. Принцип ее действия на изменение веса в том, что вы постоянно варьируете количество потребляемых углеводов, то есть ваш организм на определенное время полностью лишается углеводной пищи. Затем вы снова вводите углеводы в рацион, причем в тот момент, когда организм уже адаптируется к их отсутствию. Плюсы диеты в том, что она позволяет ускорить процесс обмена веществ (то есть способствует быстрому сжиганию жиров) без привязки к определенной калорийности продуктов. Ко всему прочему, во время соблюдения диеты вы не испытываете ни психического, ни физического дискомфорта.

Например, вы поставили себе задачу похудеть за два месяца. Сначала разделите этот отрезок времени на четырехдневные циклы: первые два дня – низкоуглеводные дни, количество белков – 3–4 г на килограмм веса, углеводов – 0,5 г на килограмм веса. Третий день – высокоуглеводный, углеводов – 5–6 г на килограмм веса, а белков – 1–1,5 г. Четвертый день – умеренный, углеводов – 2–3 г на килограмм веса, а белков – 2–2,5 г на килограмм веса. В течение первых двух низкоуглеводных дней организм почти полностью истощает запасы гликогена. Одновременно начинается процесс расходования нового топлива – жира, ведь организму, не получающему углеводы, необходимо чем-то покрывать энергозатраты. Если углеводов мало, значит, предпочтение будет отдаваться жирам, а это вам как раз и необходимо. После израсходования гликогена (запаса углеводов в печени), к концу второго низкоуглеводного дня, процесс сжигания жира в качестве источника энергии доходит до максимума.

Однако дольше двух дней придерживаться такой диеты нельзя, так как организм, получив своеобразную «встряску», может переключиться на аварийный режим работы и начать сберегать жиры для выживания в условиях новой «встряски», а чтобы покрыть энергоза-

траты, будет пережигать мышечную массу, которая придает упругость телу и хороший вид коже.

Для того, чтобы этого не произошло, предусмотрен высокоуглеводный день, когда вы резко повышаете потребление углеводов, сохраняя прежнюю калорийность. Для этого вы урезаете потребление белков, а количество используемого жира сводите к минимуму.

После такой терапии ваш организм окажется на «распутье», он не будет знать, как ему поступать дальше. Вы его обманываете, заставляя восполнять запасы углеводного топлива, а не запасать жиры. Другими словами, в качестве топлива на третий день он будет использовать жиры, складировав гликоген в мышцы и печень. Но так как пополнить запасы гликогена за один день невозможно, в четвертый день вы продолжаете потреблять углеводы, но уже более умеренно. После этого вы снова повторяете цикл из четырех дней.

Как скажется эта диета на вашем весе? Он будет меняться следующим образом: за первые два дня вы можете потерять до одного килограмма, этот процесс будет продолжаться и на третий день, вне зависимости от изменения количества потребляемых углеводов.

К началу пятого дня значительная часть потерянного веса возвратится, что ни в коем случае не должно вызвать у вас разочарования. Все дело в том, что съеденные вами углеводы привели к задержке жидкости в организме: один грамм углеводов связывает четыре грамма воды. Но те граммы, которые вы набрали, не имеют ничего общего с жиром – это не жир, а запасенная энергия.

В начале шестого дня, то есть второго дня следующего четырехдневного цикла, вы будете весить столько же, сколько весили в конце второго дня первых четырех дней, до углеводной загрузки.

В общем, преимущества данной диеты очевидны: организм на время полностью лишается углеводной пищи и начинает активно сжигать жиры.

План диеты

1-й и 2-й дни цикла

(низкоуглеводные)

Первый прием пищи:

– салат из овощей, не содержащих крахмал, заправленный 1-й чайной ложкой растительного масла;

– два яйца;

– обезжиренный творог.

Второй прием пищи:

– куриная грудка;

– тушеные овощи или чашка фасоли;

– говядина.

Третий прием пищи:

– два куса отварной рыбы;

– салат из овощей, не содержащих крахмал, заправленный 1-й чайной ложкой растительного масла.

3-й день цикла

(высокоуглеводный)

Первый прием пищи:

– чашка «Геркулеса» с изюмом;

– цельнозерновой хлеб.

Второй прием пищи:

- порция коричневого риса (можно обычный); – 1/2 куриной грудки;
- салат.

Третий прием пищи:

- порция макарон из муки твердых сортов с обезжиренным соусом (например, соевым).

4-й день цикла

(день умеренного приема углеводов)

Первый прием пищи:

- обезжиренный творог;
- чашка «Геркулеса» с изюмом.

Второй прием пищи:

- овощной салат;
- порция риса;
- одна куриная грудка.

Третий прием пищи:

- овощной салат с рыбой;
- три куска хлеба грубого помола.

БЕЛКОВАЯ ДИЕТА

Белковая диета является полной противоположностью предыдущей – углеводной. Она, скорее всего, обрадует тех, кто не мыслит своей жизни без мясных продуктов. Еще двадцать пять лет назад профессор Апфельбаун назначал больным для лечения некоторых форм ожирения режимы питания на основе яичного альбумина. Но если раньше белковые диеты носили скорее ограничительный характер, а люди худели за счет очень однообразного рациона, то в настоящее время рацион белковой диеты включает в себя не только белки, но и многие другие питательные вещества.

Соблюдать белковую диету в общем-то, достаточно просто: необходимо отказаться от жиров и углеводов, то есть убрать из рациона такие продукты, как картофель, зерновые, макароны, сладкое, мучное и сливочное масло. Напротив, рекомендуется потреблять такую белковую пищу, как постное мясо, рыба, яйца, обезжиренные молочные продукты.

За пару недель «сидения» на белковой диете можно сбросить до восьми килограммов. Все дело в том, что углеводы – это источник глюкозы, то есть своеобразное топливо для нашего организма. Получить его организм может двумя путями. Во-первых, из продуктов питания; во-вторых, из собственных запасов. Поэтому при отсутствии в меню углеводов и жиров у организма есть только один выход: ликвидировать собственные запасы жира. Отсюда и такое значительное снижение веса. Но так как любая диета имеет свои плюсы и минусы, а, по мнению специалистов, ограничение в употреблении продуктов тех или иных групп не очень благоприятно воздействует на организм, постарайтесь понять, что для вас важнее, то есть взвесьте все плюсы и минусы белковой диеты.

Плюс белковой диеты в том, что вы действительно начнете худеть, не испытывая голода. Белковая пища вполне способна снабдить ваш организм необходимым топливом. Это происходит за счет того, что белки перевариваются дольше, и если вы, например, съели на обед кусок мяса, вам не захочется перекусывать чем попало до самого ужина.

К тому же, на переваривание белковой пищи тратится гораздо больше калорий, чем на что-то легкое, как, например, йогурт. Ваше питание будет отличаться разнообразием – в отличие от некоторых ограниченных диет, таких как кефирная или яблочная. Сладкоежкам эта диета придется не по вкусу. Возможно, пришло время выбирать – либо сладости, либо красивая фигурка.

Пожалуй, главным достоинством данной диеты, по мнению диетологов, следует считать то, что вы и после прекращения диеты не будете набирать лишний вес, если, конечно, у вас не возникнет желания восполнить утраченное пирожками, булочками, тортиками или спагетти с жирным соусом. При разумной умеренности в еде вы сможете надолго сохранить достигнутый результат.

Теперь – про минусы. Белковая диета не сбалансирована. Ваш организм лишится не только лишних килограммов (что, несомненно, является плюсом), но и витаминов, минералов, жиров, которые ему необходимы (что плюсом уже не назовешь).

От этого могут пострадать волосы и кожа, появиться утомляемость и бессонница.

Еще один минус – повышенная нагрузка на почки: чем больше белка, тем интенсивнее придется работать этому органу, и тем быстрее организм теряет жидкость.

Вывод такой: не стоит придерживаться данной диеты более двух недель. И обязательно употребляйте как можно больше минеральной воды без газа.

Классическое меню белковой диеты

День 1-й

Завтрак:

черный кофе.

Обед:

стакан томатного сока;

яйцо вкрутую;

салат из вареной капусты с небольшим количеством растительного масла.

Ужин:

порция вареной или жареной рыбы.

День 2-й

Завтрак:

черный кофе; сухарик.

Обед:

салат из капусты и свежих овощей с растительным маслом;

порция рыбы (вареной или жареной).

Ужин:

стакан кефира;

200 г вареной говядины.

День 3-й

Завтрак:

черный кофе, сухарик.

Обед:

1 большой кабачок, поджаренный на растительном масле;

яблоки.

Ужин:

салат из свежей капусты с растительным маслом;

2 яйца (вкрутую);

200 г говядины.

День 4-й

Завтрак:

черный кофе.

Обед:

15 г твердого сыра;

3 большие вареные моркови с растительным маслом;

1 яйцо (сырое).

Ужин: фрукты.

День 5-й

Завтрак:

тертая морковь с лимонным соком.

Обед:

1 стакан томатного сока;

одна большая рыба (жареная или вареная).

Ужин:

фрукты.

День 6-й

Завтрак:

черный кофе.

Обед:

салат из капусты и моркови;

1/2 вареной курицы.

Ужин:

2 яйца (вкрутую);

чашка тертой моркови с маслом.

День 7-й

Завтрак:

чай.

Обед:

200 г вареной говядины;

фрукты.

Ужин:

любой ужин диеты, кроме ужина 3-го дня.

День 8-й

Завтрак:

чай, 200 г вареной говядины;

фрукты.

Ужин:

любой ужин диеты, кроме ужина 3-го дня.

День 9-й

Завтрак:

черный кофе.

Обед:

салат из капусты и моркови;

1/2 вареной курицы.

Ужин:

2 яйца (вкрутую);
чашка тертой моркови с маслом.

День 10-й

Завтрак:

тертая морковь с лимонным соком.

Обед:

большая рыба (жареная или отварная);
томатный сок.

Ужин:

фрукты.

День 11-й

Завтрак:

черный кофе.

Обед:

15 г твердого сыра; 3 большие вареные моркови с маслом; 1 сырое яйцо.

Ужин:

нет

День 12-й

Завтрак:

черный кофе; сухарик.

Обед:

1 большой кабачок, поджаренный на масле;
яблоки.

Ужин:

нет.

НИЗКОУГЛЕВОДНАЯ ДИЕТА

Эта диета очень похожа на белковую. Многие диетологи уверены, что в последнее время традиционное питание людей во всем мире состоит в основном из углеводной пищи. Каша, хлеб и мучные изделия давно занимают место главного компонента в рационе. При этом мы, как полагают специалисты, недополучаем белки. Происходит нарушение баланса между содержанием в организме жиров, углеводов и белков, а если «чаша весов» больше склоняется в сторону углеводов, то человек быстро набирает лишний вес.

Принцип низкоуглеводной диеты прост: сократить количество калорий за счет потребления углеводов. Когда вы лишаете организм более легкого в переработке топлива, каким являются углеводы, ему ничего не остается делать, как начать перерабатывать жиры.

У этой диеты также имеются свои плюсы и минусы. Несомненно, что низкоуглеводная диета более предпочтительна для женщин, так как у нас процесс избавления от жира происходит куда тяжелее, чем у мужчин, но такова женская физиология. Так что эта диета – реальный шанс похудеть. К тому же она контролирует чувство голода. Еще один плюс этой диеты состоит в том, что она способствует появлению в организме кетоновых тел, которые являются естественным побочным продуктом метаболизма жиров и подавляют аппетит. Организм использует их в качестве источника энергии и не сжигает мышечную массу. Такую диету особенно эффективно сочетать с фитнесом или кардиофитнесом. Но не советую сразу же резко переходить с углеводной пищи на белковую: делайте это постепенно, урезая количество углеводов в рационе и, соответственно, повышая количество белков. Чтобы уменьшение углеводов в рационе организм не воспринял как большую угрозу и не начал запасать жиры, потребление углеводов должно находиться на уровне 1–1,5 г на килограмм массы тела, белка – 4–5 г на килограмм массы тела.

К белковой пище относят мясо, птицу, яйца, творог и молочные продукты. Составляя рацион, стремитесь к разнообразию, заменяя мясо рыбой или птицей, творог – другими молочными продуктами. Рыба, так же как и орехи, семечки, прекрасно вписывается в низкоуглеводную диету.

Если вы хотите использовать эту методику похудения, возьмите на вооружение рекомендации медиков: попробуйте изменять калорийность дневного рациона за счет понижения или повышения количества потребляемых углеводов. В предложенном ниже меню ежедневный прием углеводов составляет 55 г, умножьте эту цифру на 3 – получится 165 г, которые вы должны употребить за три дня. Теперь распределите полученное количество следующим образом: 1-й день – 15 г, 2-й день – 50 г, 3-й день – 100 г.

Такое распределение не даст вашему организму замедлить обмен веществ и уменьшить жиросжигание, а также сохранит мышечную массу, тонус и эластичность кожи. Выпивайте в день не менее двух, но не более трех литров жидкости, чтобы из организма своевременно выводились продукты распада белка.

Минус диеты в том, что она предусматривает отказ не только от мучного и сладкого, но и от злаков, фруктов (бананов и других крахмалосодержащих с высоким содержанием углеводов), овощей и картофеля. При переключении организма с углеводного на жировой обмен вы можете ощутить упадок сил, поэтому придется снизить нагрузку как физическую, так и умственную. Запланируйте процесс перехода на низкокалорийную диету на период отпуска.

Примерное меню

Первый прием пищи: 150 г нежирного творога, половинка яблока, 3 яйца (углеводов – 15 г; жиров – 15 г; белков – 40 г; всего 345 ккал).

Второй прием пищи: салат из огурцов и помидоров с 1 столовой ложкой растительного масла, 300 г постной говядины (углеводов – 15 г; жиров – 20 г; белков – 50 г; всего 415 ккал).

Третий прием пищи: 300 г постной говядины, салат из огурцов и помидоров с 1 столовой ложкой растительного масла (углеводов – 15 г; жиров – 25 г; белков – 50 г; всего 415 ккал).

Четвертый прием пищи: 250 г творога (жирность 9 %), 5 яиц (можно заменить рыбой) (углеводов – 10 г; жиров – 30 г; белков – 75 г; всего 325 ккал).

ПОЛЕЗНАЯ ДИЕТА

Эта диета хороша тем, что очень грамотно сбалансирована по составу. Ваш организм получает все необходимые пищевые компоненты: 20 % белков, 55 % углеводов и 25 % жиров (из них 5 % – насыщенные), а также 18 % клетчатки. Полезная диета помогает не только снизить вес, но и поддерживать его на том уровне, который вам необходим. Меню, приведенное ниже, составлено как пример диеты для похудения. Используя таблицы пищевой ценности продуктов, вы сможете самостоятельно составить меню на следующие недели.

Калорийность продуктов составляет 1500 ккал в сутки, это примерно равно средней величине обмена веществ в организме, поэтому у многих людей переход на полезную диету вызывает снижение веса только за счет того, что они перестают переедать. К тому же соблюдать эту диету вкусно и полезно.

Придерживаясь диеты, ежедневно выпивайте до двух литров жидкости. Воду, различные сорта чая (зеленый или черный), травяные чаи можно пить в неограниченных количествах, кофе – 3–4 чашки в день, не включая его в объем выпитой жидкости. Количество обезжиренного молока должно составить 300 мл в день, но не больше. Вы можете употреблять в неограниченном количестве листовые овощи, свежую зелень, лимонный сок и яблочный уксус. Хорошим подспорьем будут большие порции овощей.

Если для кого-то 1500 ккал кажутся слишком большим количеством для снижения веса, просто уменьшите порции. И, наоборот, если для поддержания стабильного веса вам окажется мало такого количества калорий, увеличьте порции на 15 %.

Сделайте то же самое, если вы худеете при рационе в 1700 ккал, а не в 1500. В качестве альтернативы можно добавить любое блюдо калорийностью 200 ккал, предварительно посчитав его по таблице. Например, запеченный картофель: 225 г – 190 ккал.

Примерное меню

День первый

Завтрак:

125 г натурального нежирного био йогурта с разделенным на дольки мандарином;
1 столовая ложка (без горки) тыквенных семечек;
15 г овсяных хлопьев и 50 г измельченной кураги.

Перекус:

1 небольшой банан.

Обед:

1 зерновая пита или ломтик хлеба с отрубями;
100 г свежего тунца гриль;
1 крупно порезанный помидор и листовой салат под заправкой из 1 столовой ложки оливкового масла; яблоко.

Перекус:

1 столовая ложка семян подсолнечника.

Ужин:

60 г (сухой вес) зерновых макарон под заправкой из нарезанного кабачка и зеленого перца, сваренных до готовности с 4 столовыми ложками томатного соуса, плюс 1 столовая ложка тертого пармезана;

1 бокал сухого вина или фруктового сока;

100 г мягкого мороженого.

Не забывайте пить много жидкости.

День второй

Завтрак:

50 г мюсли с 1 киви, 1 столовой ложкой льняного семени и 3 столовыми ложками обезжиренного молока.

Перекус:

1 яблоко.

Обед:

550 мл готового овощного супа с фасолью и кусочек зернового хлеба;

1 стаканчик обезжиренного фруктового творога.

Перекус: 1 столовая ложка тыквенных семечек.

Ужин:

100 г постного свиного филе порезать ломтиками и поджарить в 1,5 чайной ложки кунжутного масла с 250 г овощного ассорти для жарки (морковь, брокколи, лук и т. д.); на гарнир – 40 г (сухой вес) зерновой яичной вермишели;

25 г темного горького шоколада.

День третий

Завтрак:

1 средняя тарелка овсянки (сваренной на воде поровну с обезжиренным молоком), полить небольшим количеством молока с добавлением 1 столовой ложки жидкого меда и 1 столовой ложки льняного семени.

Перекус:

1 апельсин, 20 г кураги.

Обед:

45 г (сухой вес) фигурной лапши, сваренной и перемешанной с 50 г покрошенной феты, нарезанным огурцом, зеленым луком, 1 столовой ложкой соуса песто и листьями базилика.

Перекус:

1 слива, 1 столовая ложка семян подсолнечника.

Ужин:

200 г филе трески, приготовленной без жира (запечь или отварить);

соус из 7 г сливочного масла, нагретого до золотистого цвета, каперсов и небольшого количества уксуса (винный белый или бальзамический), уксус и каперсы смешать с растопленным маслом; на гарнир – брокколи и 200 г молодого картофеля;

1 бокал сухого вина или сок;

1 небольшой банан.

День четвертый

Завтрак:

ломтик зернового хлеба (30 г), намазанный 1 чайной ложкой нежирного маргарина и 1 столовой ложкой мармелада с низким содержанием сахара;

1 стаканчик (125 г) нежирного биоюгурта, добавить по чайной ложке жидкого меда и семян подсолнечника.

Перекус:

1 яблоко, 20 г миндаля.

Обед:

575 мл овощного супа;

1 ржаной хлебец;

25 г сыра бри;

1 небольшой банан.

Перекус:

1 груша.

Ужин:

1 куриная грудка без кожи (обмазать смесью из нежирного йогурта и карри и запечь до готовности); на гарнир – 50 г (сухой вес) вареного риса басмати и салата из зелени и темно-зеленых овощей; салат из нарезанного огурца и био йогурта;

1 бокал вина или фруктовый сок.

День пятый

Завтрак:

50 г мюсли с добавкой нарезанной кураги (20 г), столовой ложки льняного семени и апельсина (поделить на дольки) плюс 3 столовые ложки обезжиренного молока.

Перекус:

1 яблоко.

Обед:

1 яйцо вкрутую и 30 г ветчины между двумя ломтиками зернового хлеба, намазанного нежирным майонезом с любыми салатными овощами; салат из помидоров, огурцов, лука и зелени; 1 стаканчик диетического фруктового творога.

Перекус:

1 средний банан.

Ужин:

1 крупная картофелина (250 г), запеченная и политая 100 г готового соуса, сверху посыпанная 1 столовой ложкой тертого пармезана;

150 г простокваши с 1 столовой ложкой меда.

День шестой

Завтрак:

80 г смеси сухофруктов (залить кипятком, настаивать под крышкой 1 час) смешать со 100 г нежирного био йогурта, посыпанного 1 столовой ложкой мюсли.

Перекус:

1 ржаной хлебец намазать 1 чайной ложкой меда или джема.

Обед:

85 г филе скумбрии (консервированной, вес дан без жидкости) под 1 столовой ложкой соуса из горчицы и майонеза;

большая порция салата из листовых овощей, зелени, помидоров, огурцов, заправленных любой заправкой без масла;

1 зерновая булочка;

1 мандарин или нектарин.

Перекус:

1 небольшой банан.

Ужин:

100 г говяжьего филе, нарезанного кубиками, по 50 г помидоров, шампиньонов и зелени поджарить на неполной столовой ложке оливкового масла; перемешать с гарниром из 50 г (сухой вес) вареной лапши;

1 бокал вина (сухого белого или красного) или фруктовый сок.

День седьмой

Завтрак:

половина грейпфрута (розового); 1 средняя тарелка овсянки, сваренной на воде поровну с обезжиренным молоком, сверху полить 1 столовой ложкой жидкого меда, обезжиренным молоком и посыпать 1 чайной ложкой льняного семени.

Перекус:

1 киви.

Обед:

40 г (сухой вес) вареного риса басмати с холодным вареным куриным филе (100 г);

1 небольшой апельсин разделить на дольки, соединить с нарезанным огурцом и 1/2 столовой ложки кедровых орехов, заправить обезжиренной французской заправкой.

Перекус:

2 ржаных хлебца намазать медом или джемом.

Ужин:

100 г филе лосося (гриль), политого смесью из 1 измельченного зубчика чеснока, зелени кинзы, 1,5 чайной ложки оливкового масла и щепотки морской соли; на гарнир – 200 г вареного картофеля, смешанного с зеленью и 1 десертной ложкой оливкового масла, порцией горошка и порцией шпината;

1 бокал сухого вина или фруктовый сок.

ВЕГЕТАРИАНСКАЯ ДИЕТА

Если есть желание попробовать вегетарианский метод похудения, предлагаю вам диету, которая предполагает отказ от мяса и рыбы. Она более ограничена, чем те диеты, где употребляются все группы продуктов.

Если вы хотите соблюдать диету без мяса, рыбы или птицы, то вашему организму будет не хватать витаминов группы В, железа, селена и цинка, которые входят в состав перечисленных продуктов. Если вы совсем откажетесь от молочных продуктов (сыра, яиц), то это может привести к нехватке кальция и белка.

Чтобы заменить питательные вещества, содержащиеся в мясе, рыбе, птице, советую употреблять побольше темно-зеленых листовых салатов и овощей, бобовые, орехи и семена, неочищенное зерно, сушеные персики и курагу. Все перечисленные продукты имеют в своем составе железо, селен и витамины группы В. Источником кальция и белка являются следующие продукты: семена мака, кунжут, тофу, витаминизированное соевое молоко, миндаль, соевые бобы, инжир, фасоль, шпинат, бразильский орех, турецкий горох нут, брокколи, зелень, белокачанная капуста и белый хлеб, бобовые, макароны и неочищенное зерно.

Если вы не хотите быть строгой вегетарианкой, то вместо мяса советую употреблять рыбу, иначе можно лишиться себя очень важных и незаменимых жирных кислот Омега-3. Вместо рыбы, при желании, используйте льняное семя, грецкие орехи, арахисовое или рапсовое масла.

Данная диета рассчитана на 1500 ккал в день и удовлетворяет требованиям по содержанию жиров для такой диеты.

Обязательно выпивайте каждый день стакан соевого или коровьего обезжиренного молока. Съедайте два раза в день по пригоршне очищенных тыквенных семечек, кунжута, семян подсолнечника или грецких орехов, кешью и миндаля (только без соли), сушеные персики и курагу. В вашем рационе должно присутствовать достаточное количество разнообразных фруктов и без ограничения – листовая зелень, зеленые салаты, помидоры, лук, специи, свежие и сушеные травы. В качестве заправки используйте лимонный сок, уксусы и соусы без масла (низкокалорийные).

Примерное меню

День первый

Завтрак:

150 мл нежирного биоогурта с маленьким бананом, апельсином, 1 чайной ложкой жидкого меда и столовой ложкой льняного семени.

Обед:

400 мл грибного супа: лесные грибы, овощи, чеснок, лук, приправы по вкусу – варить на слабом огне, можно измельчить в блендере; 50 г зернового хлеба.

Ужин:

печеные баклажаны (2 порции): нарежьте 1 большой баклажан, смажьте ломтики 1/2 столовой ложки оливкового масла, приправьте по вкусу и запекайте в духовке (190 °C) на сковороде, пока они не станут мягкими и не приобретут золотистый оттенок, примерно 20 минут. Переложите баклажаны в форму, посыпьте 75 г сыра моцарелла или тофу, полейте 250 мл томатного соуса, посыпьте тертыми орехами или крошками зернового хлеба и 1 столовой ложкой тертого пармезана. Запекайте еще 30 минут, ешьте с зеленым салатом и хрустящими хлебцами (25 г).

День второй

Завтрак:

1/2 грейпфрута; ломтик зернового хлеба с нежирным маргарином и 1 вареным яйцом; либо вместо яйца – биойогурт (150 мл).

Обед:

печеный картофель (1 порция) с арахисовым маслом: запекайте 225 г картофеля, смешайте с 1 столовой ложкой арахисового масла (без сахара), слегка разогретого на сковороде и взбитого с 1 столовой ложкой натурального йогурта и приправами. Подавайте с ростками пророщенных бобов и со смешанным салатом (овощи, салат, зелень либо капуста, морковь, огурцы, зелень).

Ужин:

бобы с чили (2 порции): разогрейте в сковороде с антипригарным покрытием 1/2 столовой ложки кукурузного масла, пассируйте на нем до золотистого цвета нарезанную луковицу и стручок зеленого перца, добавьте измельченный зубчик чеснока, 1 десертную ложку молотой паприки, 1 чайную ложку тмина и 1 красный перец чили. Обжарьте, затем добавьте 400 г консервированных бобов, предварительно слив жидкость, и 400 г измельченных консервированных помидоров, приправьте по вкусу.

Тушите содержимое сковороды на медленном огне 30 минут, периодически помешивая. Затем посыпьте 25 г раскрошенной моцареллы и ненадолго поместите в духовку или под гриль. Подавайте на большом листе зеленого салата.

День третий

Завтрак:

порция мюсли с обезжиренным молоком;

порция нарезанных фруктов или ягод;

1 ложка льняного семени.

Обед:

овощная пицца (2 порции): смажьте готовую лепешку для пиццы томатным соусом, положите свои любимые нарезанные овощи, оливки, грибы и измельченную зелень. Сверху посыпьте 50 г тертого сыра моцарелла или положите ломтики маринованного тофу. Выпекайте в духовке при температуре 200 °C в течение 20 минут. Подавайте с большой порцией зеленого салата.

Ужин:

овощная запеканка (2 порции): обдайте кипятком или разогрейте в микроволновой печи 450 г овощной смеси (например, фасоль и зеленая фасоль, перец, морковь, брокколи, горошек, кукуруза), очень большие кусочки порежьте. Овощи должны быть мягкими. Дайте стечь воде и уложите в форму. Сварите в подсоленной воде 75 г макаронных изделий, слейте воду и смешайте с овощами. Затем приготовьте соус для овощей: смешайте 20 г оливкового масла и 25 г муки, подогрейте смесь на среднем огне до получения однородной массы. Влейте 350 мл обезжиренного молока и всыпьте чайную ложку горчичного порошка. Размешивайте, пока соус не загустеет. Добавьте приправу по вкусу и 40 г тертого сыра моцарелла. Полученный соус вылейте на овощи и макароны. Посыпьте тертым пармезаном и обжарьте в духовке или гриле до золотистого цвета. Подавайте с большой порцией зеленого салата. Если вы истинная вегетарианка, вместо сыра посыпьте запеканку дроблеными орехами.

День четвертый

Завтрак:

аналогичен завтраку первого дня.

Обед:

сендвич (1 порция): 2 ломтика зернового или ржаного хлеба намазать нежирным маргарином, добавить нарезанный помидор и 50 г сыра бри. Вариант: 50 г маринованного или обжаренного тофу, лесной гриб, обжаренный в оливковом масле с приправой; свежий фрукт.

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.