

Диета за диетой, или Умру, но похудею!

только для женщин



Мишель Мирсье

Диета за диетой, или умру, но похудею

Текст предоставлен правообладателем.

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182363

Мирсье М. Диета за диетой, или Умру, но похудею!: Феникс; Ростов-на-Дону; 2004

ISBN 5-222-04865-9

Аннотация

Эта книга для тех, кто стремится сохранить или приобрести идеальную фигуру, иметь великолепный внешний вид и здоровье. Автор предлагает вниманию читательниц диеты, популярные в разных уголках мира: обзор различных экспресс-диет, антицеллюлитную диету, а также азиатскую диету – одно из самых популярных в последнее время увлечений в мире.

Содержание

Введение	5
Часть I.	6
Английская диета	6
2 белковых дня	7
2 овощных дня	7
Французская диета по методу Монтиньяка	8
Примерное меню на два дня	8
Примерный план меню на 8 дней	9
Первый день	9
Второй день	9
Третий день	9
Четвертый день	10
Пятый день	10
Шестой день	11
Седьмой день	11
Восьмой день	11
Французская диета	13
Первый день	13
Второй день	13
Третий день	13
Четвертый день	14
Пятый день	14
Шестой день	14
Седьмой день	14
Очищающая 13-дневная диета	16
Первый день	16
Второй день	16
Третий день	16
Четвертый день	17
Пятый день	17
Шестой день	17
Седьмой день	17
Итальянская диета	19
Диеты для вашей группы крови	19
Диеты для I группы крови	19
Щадящая диета	19
Жиросжигающая диета	20
Недельный рацион в щадящем режиме	21
Диета для интенсивного похудения	21
Диеты для II группы крови	22
Щадящая диета	22
Жиросжигающая диета	23
Недельный рацион в щадящем режиме	23
Диета для интенсивного похудения	24
Диеты для III группы крови	24
Щадящая диета	24

Жирожигающая диета	25
Недельный рацион в щадящем режиме	26
Диета для интенсивного похудения	26
Диеты для IV группы крови	27
Щадящая диета	27
Жирожигающая диета	27
Недельный рацион в щадящем режиме	28
Диета для интенсивного похудения	28
Разгрузочная диета	30
Овощная диета	32
Варианты ежедневной вегетарианской диеты	34
Примерный план меню на 5 дней	35
Овощная смесь с рисом	36
Вегетарианский фаст-фуд	37
Карри	37
Чили	37
Ягодный коктейль	38
Дневной энергетический коктейль	38
Диета XXI века	39
Яйца и молочные продукты	40
Мясо, рыба, птица	40
Замороженные продукты	41
Специи, орехи, мука, сухофрукты	41
Крупы и макаронные изделия	41
Напитки	42
Консервированные продукты	42
Хлеб и выпечка	42
Овощи и фрукты	42
Меню на неделю	43
Конец ознакомительного фрагмента.	46

Мишель Мирсье

Диета за диетой, или Умру, но похудею

Введение

Известно, что успех любой диеты зависит от силы воли и мотивации. Но не всегда слово диета вызывает положительные эмоции. Возможно многие из вас со страхом думают о том, что нужно морить себя голодом или навсегда отказаться от любимых блюд. Конечно, диеты бывают разные, возможно некоторые из них действительно плохо сказываются на вашем настроении: вы раздражены, не в духе, вы злитесь на весь мир и вам ничего не хочется. Все дело в том, что многие диеты слишком односторонние: нельзя худеть только за счет исключения из рациона питания углеводов или жиров. Признаки раздражительности означают только нехватку углеводов, а также витаминов, которые заботятся о выработке в нашем мозгу необходимых гормонов счастья – эндорфинов. Такие диеты ни к чему хорошему не приводят и следует навсегда отказаться от них.

Если же вас ввергает в уныние уже само слово диета, попробуйте взглянуть на это с другой стороны. Лучше воспринимать диету, как правильно подобранное, гармоничное и сбалансированное питание, которое поможет не только похудеть, но и приобрести красивый оттенок кожи на вашем лице, подарит заряд бодрости и дополнительную энергию, возможно позволит вам добиться того, к чему вы уже давно стремились, изменит вашу личную жизнь. Как это ни странно, но все эти аспекты напрямую связаны именно с питанием.

Для тех, кто стремится сохранить или приобрести идеальную фигуру, иметь великолепный внешний вид необходима, пусть не диета, но правильное питание.

Для начала все, что вам необходимо, это очень сильно захотеть измениться и быть уверенной, что вы достигнете поставленной цели. Очень важно изначально настроить себя именно на положительный результат. Вы должны каждый день, как молитву или медитацию, повторять про себя какой стройной и элегантной вы станете, когда похудеете. Старайтесь представить воочию свою будущую фигурку и представлять ее каждый день. В конце-концов у вас получится сделать воображаемое действительностью. Шансов на то, что вы похудеете будет гораздо больше, если вы начнете представлять диету, как увлекательный процесс или как весьма приятную вещь. Чтобы добиться успехов, запрограммируйте свой мозг на то, что вам очень нравится процесс изменения привычек. Представьте себя великим скульптором, который высекает из камня прекрасные фигуры. Так и вы с помощью диеты будете избавляться от всего лишнего в вашем теле.

В данной книге автор предлагает диеты популярные в разных уголках мира. В первой части «Худеем по-европейски» – представлен обзор различных экспресс-диет, помогающих сравнительно быстро сбросить лишний вес.

Вторая часть – «Худеем по-американски» – представляет вниманию читательниц антицеллюлитную диету, которая в сочетании с физическими упражнениями позволит сказать «нет» этой ужасной женской страшилке и поможет сформировать великолепную сексуальную фигуру.

Третья часть – «Худеем по-азиатски» расскажет об одном из самых популярных в последнее время в мире увлечений – азиатской диете. Азиатская кухня – это поистине уникальная система питания, которая дает поразительные результаты: великолепный цвет лица и гладкую кожу, стройность и подтянутость фигуры, жизнерадостность, уверенность в себе и своей неотразимости.

Часть I.

Худеем по-европейски.

Экспресс-диеты для ленивых

Английская диета

Эта английская диета имеет одно, но неоспоримое преимущество. Если большинство модных диет приносит лишь временное избавление от лишних килограммов, то она гарантирует длительную, «устойчивую» стройность. Разве не об этом вы думаете?

Всем известно, на чем основан принцип любой жесткой диеты – на ограничении калорийности пищи. Не спору, это дает результат – но только на половину срока восстановления после диеты, которое обычно длится от 2 до 5 месяцев. Первые месяц-два вы наслаждаетесь собственной стройностью, но потом... начинаете набирать вес, а к нему зачастую и «довесок». К тому же во время диеты ваш организм, лишенный необходимой дозы энергии, снижает свои потребности, отказывает себе во всем, при этом стараясь сохранить запасы, предчувствуя суровые времена. А человек, сидящий на диете, впадает в голодную депрессию: ведь организм «поедает» мышечную ткань, ограничивает поступление сахара в мозг, ухудшает работу пищеварительного тракта, лишь бы сберечь свой «неприкосновенный запас».

К сожалению, страдания бедняг на практике себя не оправдывают.

Модные сегодня монодиеты, основанные на употреблении одного продукта в течение первого дня, другого – на следующий день, третьего – на третьи сутки диеты и т. д., приводят к дефициту питательных веществ и авитаминозу, не особенно снижая вес. То же происходит при голливудской диете с ее непривычным для русского желудка рационом: два киви на завтрак, один плод папайи и фруктовое суфле на обед, два манго на ужин. Лечебное голодание очищает организм, но потери веса при нем сравнительно невелики. К тому же все эти варианты предполагают значительное снижение физической активности – чтобы сидеть на такой диете, лучше взять отпуск и уехать подальше не только от сослуживцев, но и от семьи и домашних забот. Для тех, у кого нет такой возможности, существуют «мягкие» диеты, на которых можно спокойно «функционировать», – и это наилучший выход.

Подобное похудение продлится дольше, чем жесткие диеты: монодиета обычно рассчитана на 2—3 недели, а «мягкая» – на 3—6 месяцев в зависимости от излишка веса. Но она не выбивает вас из привычного ритма жизни: вы сможете ходить на работу, бегать по магазинам, посещать театры и вечерние клубы, лишь слегка ограничивая себя при посещении буфета.

Итак, вход в диету. Это 2 разгрузочных дня для уменьшения объема желудка: в день выпивайте 1,5 л обезжиренного молока и съедайте 100 г черного хлеба. Если будет мучительно больно, примите спиролину платенсис (пищевая добавка из морской микроводоросли, продается в аптеках) – это хороший источник белка, который улучшает обмен веществ и кровообращение, уменьшает чувство голода.

Голодные дни не повторяйте, а белковые и овощные следует чередовать (2+2). Старайтесь полностью исключить крепкие алкогольные напитки (хотя сухое вино допускается). Особенно плохо на фигуру влияют пиво, мучное, сладкий лимонад, жареная картошка и белый хлеб. Ешьте как можно меньше соли – она задерживает воду в организме. В овощные дни разрешается съесть порцию макарон из твердых сортов пшеницы, но без масла и мяса; можете также позволить себе картошку «в мундире», причем лучше с кожурой – она богата

клетчаткой. А вот орехами, изюмом, сухофруктами, виноградом сладких сортов и дыней не увлекайтесь – эти продукты очень калорийны.

Вероятно, потеря первых килограммов пройдет быстро – труднее всего сбрасываются последние 5—10 лишних кг, когда организм начинает открыто бунтовать против современных представлений об идеальной фигуре. Поэтому не ограничивайтесь одной только диетой – занимайтесь аэробикой, джоггингом, гимнастикой или упражнениями на тренажерах. Во время диеты хорошо также принимать пищевые добавки, содержащие хром, – этот «металл жизни» укрепляет стенки мышц и помогает избежать обвисания кожи при больших потерях веса. А главное – постарайтесь держать себя в рамках и после того, как похудеете!

А ТЕПЕРЬ – НЕПОСРЕДСТВЕННО ДИЕТА

2 белковых дня

Завтрак: чашка кофе (можно с молоком) или чая, 1—2 кусочка ржаного хлеба (можно намазать его сливочным маслом, но не более 1 чайной ложки) и 1—2 чайные ложки меда (только в этом случае кофе пейте без сахара).

Второй завтрак: стакан обезжиренного молока, или 2 стакана кефира, или чашка кофе (чая) с кусочком сахара либо ложечкой меда, кусочек черного хлеба с маслом.

Обед: чашка мясного или овощного бульона, 200—300 г вареного постного мяса (рыбы), в качестве гарнира – зеленый горошек, или стручковая фасоль (4 столовые ложки), или 100—150 г салата из свежих овощей (моркови, капусты и т. д.), шпинат (листовую зелень можно есть без ограничений), 1—2 кусочка ржаного хлеба. На десерт можно выпить один из предложенных напитков: бокал сухого вина, чашку чая (лучше без сахара и меда), травяной отвар, газированную воду без сахара.

Ужин: на выбор – 50 г сыра, или стакан молока, или 2 стакана кефира, или 2 вареных яйца, или 200 г постного мяса (рыбы). Ужинать следует не позднее 19.00, желательно без хлеба.

2 овощных дня

Завтрак: 750 г фруктов и сок.

Второй завтрак: фрукты и сок.

Обед: тарелка овощного супа, далее на выбор – вареные либо свежие овощи, или овощное рагу, или овощной салат, который можно заправить 2 столовыми ложками майонеза либо растительного масла. На десерт – фруктовый салат или мусс с минимальным количеством сахара. Можно использовать заменитель сахара или мед.

Ужин: 750 г фруктов и сок.

И тоже не позднее 19.00.

Французская диета по методу Монтиньяка

Примерное меню на два дня

Сразу после сна:

сок из одного грейпфрута

2 киви;

либо:

апельсиновый сок (лимонный)

1 киви, 1 груша.

Завтрак:

мюсли

2 обезжиренных йогурта

1 чашка кофе (без кофеина)

либо:

1 хлебец (из муки грубого помола)

несладкий джем

1 чашка обезжиренного молока.

Обед:

порция грибов

кета (лосось)

небольшая порция овощей

сыр;

либо:

салат

бифштекс

брокколи

сыр.

Перекус:

1 яблоко.

Ужин:

курица

тушеные овощи

салат

обезжиренный йогурт;

либо:

овощной суп

порция макаронных изделий из муки грубого помола, с грибами

обезжиренный йогурт.

(размер порции: рыба, мясо – 150 г; хлеб – 60 г; макароны – 50 г; сыр – 30 г).

Примерный план меню на 8 дней

Первый день

Завтрак:

фрукты
хлеб грубого помола + несладкий джем
кофе (без кофеина)
обезжиренное молоко.

Обед:

авокадо с растительным маслом и уксусной заправкой
бифштекс с зеленой фасолью
мороженое
вода или чай.

Ужин:

овощной суп
омлет с грибами
зеленый салат
обезжиренный творог.

Второй день

Завтрак:

апельсиновый сок
круассан или сдобная булочка
масло сливочное
кофе с молоком.

Обед:

порция сырых овощей (помидоры и огурцы)
рыбное филе, приготовленное на гриле или запеченное
порция шпината (зеленый листовой салат)
сыр
вода или чай.

Ужин:

порция овощей
яичница с помидорами
зеленый салат
вода.

Третий день

Завтрак:

фрукты
хлеб грубого помола

легкое масло
кофе (без кофеина)
обезжиренное молоко.

Обед:

порция копченого лосося
порция телятины с фасолью
сыр
зеленый салат,
шоколадный мусс.

Ужин:

овощной суп
фаршированные помидоры
зеленый салат
обезжиренный творог
вода

Четвертый день

Завтрак:

яичница
бекон или сосиски
кофе (либо с кофеином, либо без кофеина)

Обед:

порция креветок
порция рыбы, запеченная на гриле с помидорами.
порция десерта
вода или чай.

Ужин:

овощной суп
цветная капуста, запеченная с сыром
зеленый салат
йогурт
вода.

Пятый день

Завтрак:

апельсиновый сок
обезжиренный творог
кофе

Обед:

лосось запеченный в гриле со шпинатом
шоколадный мусс
вода или чай.

Ужин:

суфле из сыра
порция свинины с чечевицей
сыр
вода.

Шестой день

Завтрак:

хлеб грубого помола
обезжиренный творог
кофе (без кофеина).

Обед:

сырые овощи (редис, огурец, помидоры).
Отварное рыбное филе (нежирные сорта рыбы) в томатном соусе.
сыр
вода, чай, травяной чай.

Ужин:

овощной суп
ветчина
зеленый салат
йогурт.

Седьмой день

Завтрак:

хлеб грубого помола
обезжиренный творог и джем без сахара
кофе (без кофеина)
обезжиренное молоко.

Обед:

порция листового салата (цикорий)
антрекот с зеленой фасолью
ягоды с несладкими взбитыми сливками
вода или чай.

Ужин:

фрукты (яблоко, груша, апельсин)
150 г малины или ежевики
вода.

Восьмой день

Завтрак:

хлеб грубого помола
мягкое масло
кофе (без кофеина)
обезжиренное молоко.

Обед:

салат из креветок
порция рыбы и баклажаны
зеленый салат
сыр
вода или чай.

Ужин:

овощной суп
чечевица (тарелка)
земляника (или любые ягоды)
вода.

(в качестве углеводных блюд можно использовать фасоль, бобы, горох, коричневый рис, макароны из муки грубого помола; в качестве закуски – овощной суп, грибной суп, суп из тыквы, томатный суп; без ограничений можно употреблять оливковое масло, арахисовое, из грецких орехов, фундука, виноградных косточек; откажитесь от: кетчупа, майонеза, картофельного крахмала, кукурузной муки, соусов, сахара, карамели; обязательно принимайте комплексы витаминов и минералов, пейте до двух литров воды).

Французская диета

Первый день

Завтрак:

черный кофе.

Обед:

2 яйца

1 помидор

порция листового салата.

Ужин:

порция постного мяса (вареного)

порция листового салата.

Второй день

Завтрак:

черный кофе

сухарик.

Обед:

порция вареного постного мяса (150 г).

Ужин:

ветчина или нежирная вареная колбаса

порция листового салата.

Третий день

Завтрак:

черный кофе

сухарик

Обед:

морковь тушеная на растительном масле

помидор

мандарин или апельсин.

Ужин:

2 яйца

нежирная колбаса

порция листового салата.

Четвертый день

Завтрак:

черный кофе
сухарик.

Обед:

1 яйцо
свежая морковь
сыр.

Ужин:

фруктовый салат
кефир.

Пятый день

Завтрак:

тертая морковь с лимонным соком.

Обед:

порция отварной рыбы
помидор.

Ужин:

порция постного мяса (вареного).

Шестой день

Завтрак:

черный кофе.

Обед:

отварная куриная грудка
порция листового салата.

Ужин:

отварное постное мясо.

Седьмой день

Завтрак:

чай.

Обед:

Отварное постное мясо
фрукты.

Ужин:

нежирная ветчина или колбаса.

Вторая неделя аналогична первой. Эту 14-дневную диету следует повторять один раз в полгода. Исключите из своего рациона соль, сахар, хлеб, алкоголь, мучные изделия.

Очищающая 13-дневная диета

Первый день

Завтрак:

кофе или чай без сахара
обезжиренный йогурт.

Обед:

2 яйца (вкрутую)
тушеная капуста (на растительном масле)
1 стакан овощного сока.

Ужин:

порция вареной рыбы
порция (большая) зеленого листового салата, заправить лимонным соком.

Второй день

Завтрак:

кофе
2 хлебца (грубого помола).

Обед:

порция вареной рыбы (на гарнир – рис)
салат из капусты.

Ужин:

200 г постного мяса
2 помидора
кефир.

Третий день

Завтрак:

кофе.
один тост
один фрукт.

Обед:

тушеный кабачок (кабачковая икра)
яблоки.

Ужин:

200 г вареной постной говядины
2 яйца вкрутую
салат из свежей капусты (заправить оливковым или растительным маслом).

Четвертый день

Завтрак:

кофе
апельсин или сок из него.

Обед:

200 г рыбы (вареной или запеченой в духовке)
салат из 3 морковок
25 г сыра.

Ужин:

йогурт
фрукты.

Пятый день

Завтрак:

морковь с лимонным соком.

Обед:

порция вареной или запеченой рыбы
овощной салат
1 стакан овощного сока.

Ужин:

только фрукты.

Шестой день

Завтрак:

грейпфрут или сок из него.

Обед:

половина вареной курицы
салат из свежих овощей (капуста, редис, огурец или морковь).

Ужин:

нет.

Седьмой день

Завтрак:

чай без сахара
банан.

Обед:

200 г вареной говядины
зеленый салат

фрукты
кефир.

Ужин:

салат фруктовый либо овощной.

Если хотите продолжить диету дальше, то ориентируйтесь по следующей схеме: 8-й день – как 7-й, 9-й день – как 6-й, 10-й день – как 5-й, 11-й день – как 4-й, 12-й день – как 3-й, 13-й день – как 2-й.

Данная диета не только прекрасно очищает организм от шлаков, но и позволяет поддерживать в норме фигуру. Ее используют раз в полгода. Избегайте употребления: картофеля, сахара, соли, пива, алкоголя, сладких газированных напитков, хлеба, и кондитерских изделий. Вместо соли используйте приправы. Пейте как можно больше простой воды.

Итальянская диета

Диеты для вашей группы крови

«Четыре группы крови – четыре пути к здоровью» – так называется книга Питера Д,Амато и Кэтрин Уитни, ставшая международным бестселлером и изменившая картину мира миллионов людей. На основе результатов многолетних научных исследований авторы установили, что для людей с различными группами крови нужны совершенно разные режимы питания.

Диеты для первой группы крови

Диеты для второй группы крови

Диеты для третьей группы крови

Диеты для четвертой группы крови

Ниже приводятся диеты, разработанные в соответствии с концепцией Питера Д,Амато. Щадящая диета для первой группы крови.

Диета для интенсивного похудения для первой группы крови и т.д.

Диеты для I группы крови

Щадящая диета

Завтрак

Вариант 1.

Кусок натурального жареного мяса (без яиц), салат из свежих овощей, 2 кусочка поджаренного в тостере хлеба со сливочным маслом или джемом, яблоко или банан, зеленый, травяной или фруктовый чай.

Вариант 2.

Салат из нарезанных кусочков курицы с овощами и майонезом, ломтик ржаного хлеба, зеленый салат, минеральная вода.

Вариант 3.

Сухой завтрак из воздушного риса с молоком (лучше соевым), яйцо, кусочек ржаного хлеба, зеленый или травяной чай.

Обед

Вариант 1.

Баранина (тушеная или рагу) с приготовленной на пару либо тушеной капустой брокколи, либо другими овощами, картофель, минеральная вода.

Вариант 2.

Запеченная рыба, зеленый салат, тушеные овощи, чай с лимоном.

Вариант 3.

Телятина-гриль, овощной гарнир, вареный рис, чай (лучше зеленый или травяной).

Ужин

Вариант 1.

Тушеные или свежие овощи, кусок пирога с яблоками, чай.

Вариант 2.

Хрустящие хлебцы или рисовая запеканка с джемом или вареньем, фрукты свежие или сушеные, овощной или фруктовый сок.

Вариант 3.

Салат из свежей зелени с оливковым маслом, сочное печенье, фрукты, минеральная вода.

Жиросжигающая диета

Завтрак

Вариант 1.

2 кусочка поджаренного в тостере хлеба с джемом, яблоко или банан, зеленый, травяной или фруктовый чай.

Вариант 2.

Салат из кальмаров с морковью, хлебцы отрубные, кофе черный.

Вариант 3.

Бланманже, фруктовый чай.

Обед

Вариант 1.

Суп-пюре из фасоли, салат пикантный из тыквы, осетрина паровая с рисом, чай-пунш смородиновый.

Вариант 2.

Суп мучной (постный), салат из свежей капусты, паровые битки из щуки, овощи тушеные, грушевый сидр.

Вариант 3.

Рыбный суп по-восточному, салат крабовый, филе куриной грудки с лимоном, абрикосовое желе, чай зеленый по-китайски.

Ужин

Вариант 1.

Салат с отварным языком, тосты, чай.

Вариант 2.

Салат из отварной курицы с рисом, сок брусничный или клюквенный.

Вариант 3.

Салат фруктовый, зеленый чай.

Примечание. Используя это меню как основу для разгрузочного режима питания, определитесь на обед или на ужин вы будете оставлять потребление основного количества пищи, и в соответствии с этим используйте один из вариантов приведенного обеда или днем, или вечером. Естественно, все упомянутые блюда готовятся без добавок любых жиров – не важно, растительных или животных.

Недельный рацион в щадящем режиме

Постное мясо – до 180 граммов в день, 4—6 раз в неделю.

Птица – до 180 граммов в день, 2—3 раза в неделю.

Рыба и морепродукты – до 150 граммов в день, 3—5 раз в неделю.

Молочные продукты: сыр – 60 граммов в день, до трех раз в неделю; йогурт – до 150 граммов в день, 1—2 раза в неделю; молоко – до 180 граммов в день, максимум один раз в неделю.

Яйца – 1 яйцо в день, 3—4 раза в неделю.

Масло растительное – до 1 столовой ложки в день в составе блюд, ежедневно.

Орехи, семечки – до 70 граммов в день, 4—7 раз в неделю.

Бобовые – до 100 граммов в день, 1—2 раза в неделю.

Злаки, крупы – одна чашка сухих продуктов 2—3 раза в неделю.

Хлеб – 1 ломтик до двух раз в день, ежедневно.

Выпечка, сдоба – 1 булочка (пышка, и т. д.) не более 1 раза в день, 4—5 раз в неделю.

Овощи – 1 порция (200 г) 3—5 раз в день, ежедневно.

Фрукты – 1 штука 3—4 раза в день, ежедневно.

Диета для интенсивного похудения

Понедельник

Завтрак: Зеленый чай.

Обед: 2 яйца вкрутую, 1 помидор и зеленый салат.

Ужин: постный бифштекс, жаренный на гриле.

Вторник

Завтрак: зеленый или фруктовый чай с ржаным сухариком.

Обед: нежирная отбивная, жаренная на решетке, с зеленым салатом или 1 помидором.

Ужин: порция овощного нежирного супа.

Среда

Завтрак: зеленый или фруктовый чай с ржаным сухариком.

Обед: большой бифштекс, жаренный под прессом с зеленым салатом.

Ужин: 2 яйца вкрутую с 2-мя ломтиками нежирной ветчины.

Четверг

Завтрак: зеленый чай с жасмином без сахара с сухариком.

Обед: 1 яйцо, салат из 1 моркови, сыр типа адыгейского или сулугуни.

Ужин: фруктовый салат, стакан кефира.

Пятница

Завтрак: тертая морковь, зеленый чай.

Обед: порция рыбы, жаренной под прессом, и помидор.

Ужин: большой бифштекс, жаренный на гриле с зеленым салатом.

Суббота

Завтрак: зеленый или фруктовый чай с ржаным сухариком.

Обед: порция цыпленка, жаренного без жира или на решетке, зеленый салат.

Ужин: большой бифштекс, салат из свежих овощей.

Воскресенье

Завтрак: чай без сахара.

Обед: свинина или другое мясо на вертеле, зеленый салат.

Ужин: что хотите, только умеренно!!! (порадуйте себя!)

Напитки: только вода (простая или минеральная). Морковь может быть заменена на помидор и наоборот.

Примечания. Продолжительность диеты в таком режиме – 13 дней. За это время можно потерять 7—8 килограммов. На 14 день можно есть все, что хочется, но умеренно. Этот вариант очень хорошо подходит для быстрого «вхождения» в режим питания в соответствии с вашей группой крови. Эта диета изменяет обмен веществ и поэтому дает устойчивый результат. Во время соблюдения диеты обязательно должен присутствовать очень активный двигательный режим.

Диеты для II группы крови

Щадящая диета

Завтрак

Вариант 1.

Овсяная каша на соевом молоке, салат из свежих овощей, ломтик хлеба из пророщенной пшеницы, яблоко, сок.

Вариант 2.

Омлет, соевый сыр, овощной салат, чай, кофе или травяной настой.

Вариант 3.

Сухой завтрак из кукурузных хлопьев с молоком, морковный или капустный салат, чай, кофе или травяной настой.

Обед

Вариант 1.

Макароны с сыром, салат из овощей, йогурт с фруктовыми добавками, фрукты, чай.

Вариант 2.

Куриные котлеты, гарнир из тушеных овощей, йогурт, сок.

Вариант 3.

Запеченная и зажаренная на решетке рыба, салат из свежих овощей, фрукты, травяной или фруктовый чай.

Ужин

Вариант 1.

Рисовая запеканка с цукатами или фруктами, чай.

Вариант 2.

Тушеные овощи, песочная выпечка с домашним джемом или вареньем, сливовый сок.

Вариант 3.

Хрустящие хлебцы или хлеб, поджаренный в тостере с брынзой или соевым сыром, фрукты, чай или кофе.

Жиросжигающая диета

Завтрак

Вариант 1.

Салат из тыквы с изюмом, ломтик хлеба из пророщенной пшеницы, яблоко, сок.

Вариант 2.

Салат из одуванчиков с луком, сыр тофу, чай, кофе или травяной настой.

Вариант 3.

Мюсли на морковном соке, чай, кофе или травяной настой.

Обед

Вариант 1.

Суп рыбный с фрикадельками (из нежирной рыбы), осетрина отварная, коричневый рис, фрукты, чай.

Вариант 2.

Суп-пюре грибной, цветная капуста тушеная, йогурт, сок.

Вариант 3.

Суп бобовый, рагу из овощей, фрукты, травяной или фруктовый чай.

Ужин

Вариант 1.

Рисовый пудинг с фруктами, салат огуречно-морковный.

Вариант 2.

Салат из лопуха, хлебцы отрубные, вишневый сок.

Вариант 3.

Тосты с соевым сыром, фрукты, чай фруктовый.

Недельный рацион в щадящем режиме

Птица – до 180 граммов в день, до 3 раз в неделю.

Рыба и морепродукты – до 180 граммов в день, до 4 раз в неделю.

Молочные продукты:

молоко или йогурт – до 180 граммов в день, до 6 раз в неделю;

сыр – до 50 граммов в день, 2—4 раза в неделю.

Яйца – 1 яйцо в день, 1—8 раза в неделю.

Масло – 1 столовая ложка в день, 2—6 раз в неделю.

Орехи, семечки – по 1 горсти в день, 2—5 раз в неделю.

Бобовые – 1 стакан сухих плодов, 7—9 раз в неделю.

Злаки, крупы – 1 чашка сухого продукта в день.

Макаронные изделия – 1 чашка сухого продукта в день, до 6 раз в неделю.

Хлеб – 1 ломтик 3—5 раз в день, ежедневно.

Сдоба, выпечка – 1 штука 1—2 раза в день, ежедневно.

Овощи – 1 чашка или тарелка до шести раз в день ежедневно.

Фрукты – 1 штука 3—4 раза в день, ежедневно.

Диета для интенсивного похудения

День первый

Завтрак: дыня – 3—4 ломтика, йогурт – 100—150 г.

Обед: салат из ломтиков киви, апельсинов и клубники, перемешанных с содержимым одной баночки (125 г) йогурта.

Ужин: половинка грейпфрута, 170 г постного куриного мяса; салат из овощей, заправленных лимонным соком.

Десерт: 2 сливы.

День второй

Завтрак: чашка ягод, перемешанных с четвертью чашки овсяных хлопьев.

Обед: несколько ломтиков ананаса.

Ужин: 1 апельсин; 100 г нарезанной грудки индейки с листьями салата.

Десерт: 2 абрикоса или 2 инжира.

День третий

Завтрак: несколько ломтиков арбуза; чашка нежирного ванильного йогурта.

Обед: пюре из мякоти одного банана и одной чашки клубники, заправленное яблочным соком.

Ужин: 170 г рыбы (камбалы или палтуса), вымоченной в лимонном соке; чашка цветной капусты.

Десерт: чашка холодного йогурта с любыми ягодами.

Примечания. Эта диета рекомендуется трехдневными циклами 2 раза в месяц. В перерыве между циклами надо питаться в соответствии с рациональными принципами питания для вашей группы крови. Каждый такой разгрузочный цикл может «забирать» до 5,5 килограммов излишнего веса. Присутствие в течение этого месяца повышенной физической активности необходимо – вы должны заниматься физическими упражнениями не менее 20 минут ежедневно, с учащением пульса не менее чем до 120 ударов в минуту (если это позволяет состояние вашей сердечно-сосудистой системы).

Диеты для III группы крови

Щадящая диета

Завтрак

Вариант 1.

Кусочек твердого сыра с ломтиком хлеба, 1 вареное яйцо, салат из свежих овощей, зеленый чай.

Вариант 2.

Сухой завтрак из рисовых хлопьев с молоком и фруктами, ломтик филе индейки с овощами, хрустящие хлебцы, фрукты, кофе.

Вариант 3.

Зеленый салат, рыба тушеная под майонезом, хлеб, свежее яблоко, кофе или чай.

Обед

Вариант 1.

Тушеная баранина с рисом и овощами, йогурт, фрукты, чай.

Вариант 2.

Жареная рыба с овощным гарниром. На десерт – свежие фрукты или сок.

Вариант 3.

Макароны (спагетти) с зеленью и белым соусом, йогурт, минеральная вода или зеленый чай.

Ужин

Вариант 1.

Обезжиренный творог с фруктами (сухофруктами), травяной или фруктовый чай.

Вариант 2.

Тушеные овощи, песочный кекс, фруктовый сок.

Вариант 3.

Яйцо всмятку, хлеб, йогурт, фрукты, кефир.

Жиросжигающая диета

Завтрак

Вариант 1.

Салат из морской капусты, тосты, чай.

Вариант 2.

Рисовые хлопья с фруктовым соком, тосты с джемом из «полезных» фруктов, кофе.

Вариант 3.

Салат «Морской коктейль», заправленный лимонным соком (без майонеза!), отрубные хлебцы, кофе или чай.

Обед

Вариант 1.

Суп из индейки, картофель с козым сыром, яблочный сок.

Вариант 2.

Суп-пюре из рыбы, шницель сырный. На десерт – свежие фрукты или сок.

Вариант 3.

Суп молочный рисовый, заяц (кролик), тушеный в горшочке, минеральная вода или зеленый чай.

Ужин

Вариант 1.

Салат капустный с картофелем, травяной или фруктовый чай.

Вариант 2.

Тушеные овощи, закуска из кальмара, вишневый сок.

Вариант 3.

Яйцо всмятку, хлеб, зеленый чай.

Недельный рацион в щадящем режиме

Постное мясо – до 180 граммов в день, 2—4 раза в неделю.

Птица – до 180 граммов в день, до 1—3 раза в неделю.

Рыба и морепродукты – до 180 граммов в день, до 5 раз в неделю.

Молочные продукты:

– молоко и йогурт – 180 граммов в день, 3—4 раза в неделю;

– сыр – 60—90 граммов в день, 3—5 раз в неделю.

Яйца – 1 яйцо в день, 3—4 раза в неделю.

Масло – 1 столовая ложка в день, 4—6 раз в неделю.

Орехи и семечки – до 1 горсти или 2 столовых ложек ореховой пасты до 7 раз в неделю.

Бобовые – одна чашка сухих продуктов в день, до 7 раз в неделю (из категории «нейтральные продукты»).

Злаки и крупы – одна чашка сухих продуктов в день, 2—4 раза в неделю.

Хлеб – до одного ломтика в день.

Выпечка, сдоба – до одной штуки в день, ежедневно.

Макаронные изделия – одна чашка сухого продукта в день, 1—4 раза в неделю.

Овощи – 1 чашка или тарелка 3—5 раз в день, ежедневно.

Фрукты – 1 штука (90-100 граммов) 3—4 раза в день, ежедневно.

Диета для интенсивного похудения

1-й день: 5 отварных картофелин в мундире; 0,5 л кефира.

2-й день: 200 г сметаны, 0,5 л кефира.

3-й день: 200 г творога, 0,5 л кефира.

4-й день: 0,5 отварной курицы без шкурки, без соли; 0,5 л кефира.

5-й день: 1 кг яблок, или 0,5 моркови, или 300 г чернослива, 0,5 л кефира.

6-й день: 1 л кефира.

7-й день: 1 л минеральной воды.

Примечания. Перечисленные продукты разбиваются на два равных приема пищи, причем первый прием – не ранее чем через два часа после сна и только после физической нагрузки (зарядки). Последний прием пищи – не позднее 18 часов.

Подобная диета забирает до 7 килограммов избыточного веса за неделю. Повторять подобную диету чаще одного раза в месяц не рекомендуется. После завершения интенсивной диеты, для закрепления эффекта рекомендуется следующую неделю питаться по вари-

анту «максимум» в соответствии с принципами рационального питания для вашей группы крови.

Диеты для IV группы крови

Щадящая диета

Завтрак

Вариант 1.

Творожный сыр (адыгейский, осетинский, не очень соленая брынза), 1 вареное яйцо, два ломтика хлеба (желательно ржаного или отрубного), салат, грейпфрутовый сок.

Вариант 2.

Овсяная каша с фруктами или джемом, яблоко, хрустящие хлебцы, чай.

Вариант 3.

Салат из зелени, пирожки с рыбной начинкой, фрукты, травяной или фруктовый чай.

Обед

Вариант 1.

Салат из зелени, тушеные овощи, омлет, фрукты, кофе или чай.

Вариант 2.

Салат из свежих овощей, крольчатина, приготовленная в гриле или на решетке, рис, кофе или чай.

Вариант 3.

Жареная рыба со свежей зеленью, салат из капусты или моркови, чай.

Ужин

Вариант 1.

Ватрушка с творогом, йогурт, фрукты, сок.

Вариант 2.

Песочное печенье, сыр, фрукты.

Вариант 3.

Тушеные овощи, хрустящие хлебцы, йогурт, фрукты, чай.

Жиросжигающая диета

Завтрак

Вариант 1.

1 вареное яйцо, два ломтика хлеба (желательно ржаного или отрубного), салат из шпината и щавеля, кислый фруктовый сок.

Вариант 2.

Салат из цветной капусты, хрустящие хлебцы, чай.

Вариант 3.

Салат из кальмаров с картофелем, тосты, зеленый чай.

Обед

Вариант 1.

Борщ русский (с обезжиренной сметаной), салат из зелени, тушеные овощи, яичница-глазунья, зеленый чай.

Вариант 2.

Суп-пюре картофельный, мидии в чесночном соусе, салат из свежих овощей, рис, кофе или чай.

Вариант 3.

Суп рисовый, куриные грудки с винным соусом, салат из бамбука, чай зеленый с жасмином.

Ужин

Вариант 1.

Овощной шницель, фрукты, сок.

Вариант 2.

Котлеты морковные, соевый сыр, тосты, зеленый чай.

Вариант 3.

Тушеные овощи, хрустящие хлебцы, чай.

Недельный рацион в щадящем режиме

Нежирное мясо – до 180 граммов в день, 1—3 раза в неделю.

Птица (предпочтительнее индейка) – до 180 граммов в день, до 4 раз в неделю.

Рыба и морепродукты – до 180 граммов в день, 3—5 раз в неделю.

Молочные продукты:

– молоко и йогурты, кисломолочные продукты – от 180 граммов в день, 4—10 раз в неделю;

– сыр – 60—90 граммов в день, 3—4 раза в неделю.

Яйца – 1 яйцо в день, 3—4 раза в неделю.

Масло – 1 столовая ложка в день, 4—7 раз в неделю.

Орехи и семечки – 6—8 орехов или горсть семечек в день, 2—6 раз в неделю.

Бобовые – одна чашка сухих продуктов в день, 2—3 раза в неделю.

Злаки и крупы – одна чашка сухих продуктов в день, 2—3 раза в неделю.

Хлеб – 1 ломтик в день, ежедневно.

Макароны – одна чашка сухих изделий, 3—4 раза в неделю.

Овощи – одна тарелка 3—6 раз в день, ежедневно.

Фрукты – 1 крупный плод или 1 стакан ягод, до 6 раз в неделю.

Диета для интенсивного похудения

День первый

Завтрак: 170 г сока грейпфрута; полная чашка овсяных или рисовых хлопьев с соевым молоком.

Обед: 170 г овощей в виде гамбургера; полчашки вареной фасоли.

Ужин: 115 г сверхтвердого сыра тофу, поджаренного с чашкой грибов и чашкой стручкового гороха на две чашки сваренного на пару риса.

Десерт: два пирожка с рисом плюс 2 чайные ложечки варенья или джема

День второй

Завтрак: два блина со свежими ягодами.

Обед: чашка овощного супа (вегетарианского); чашка фруктового салата.

Ужин: два ломтика пиццы с сыром (с овощами или анчоусами – без мяса!); большая тарелка салата из свежих овощей.

Десерт: две сливы, чашка обезжиренного йогурта.

День третий

Завтрак: два ломтика низкокалорийного хлеба с соево-сырным кремом.

Обед: чашка тушеных овощей, ломтик ржаного хлеба.

Ужин: два больших тушеных болгарских (зеленых) перца с начинкой из риса, моркови и пастернака; чашка сваренной цветной капусты.

Десерт: чашка нежирного йогурта; чашка клубники.

Примечания. Как и в случае с диетой второй группы, данная диета рекомендуется трехдневными циклами 2 раза в месяц. В перерыве между циклами надо питаться по варианту «оптимум» для вашей группы крови. Каждый такой разгрузочный цикл может «забирать» до 4—4,5 килограммов лишнего веса. Более резкое снижение веса для обладателей чувствительной четвертой группы крови не рекомендуется.

Разгрузочная диета

Данная диета позволяет похудеть от 2 до 5 кг, если ей следовать раз в месяц. Длительность от 4 до 8 дней.

Первый день

Завтрак:

2 яйца сваренных вкрутую
чашка кофе
1 фрукт.

Обед:

мюсли со свежими фруктами.

Ужин:

1 яйцо
1 фрукт.

Второй день

Завтрак:

кофе
небольшой кусочек нежирного сыра.

Обед:

каша (коричневый рис) с салатом из свежих овощей.

Ужин:

1 фрукт и стакан молока (кефира).

Третий день

Завтрак:

100 г обезжиренного творога
зеленый чай.

Обед:

порция коричневого риса
огурец
помидор
сыр.

Ужин:

стакан кефира.

Четвертый день

Завтрак:

мюсли с молоком (соком).

Обед:

порция вареной рыбы

салат из огурца и помидора.

Ужин:

обезжиренный йогурт

2 апельсина.

Если есть желание продолжить диету, то следуйте следующей схеме: 5-й день – как 1-й, 6-й день – как 2-й, 7-й день – как 3-й, 8-й день – как 4-й.

Во время диеты пейте как можно больше простой или минеральной воды.

Овощная диета

Многие современные специалисты-диетологи призывают вообще отказаться от мяса. И приводят длинный список аргументов: снижение заболеваемости раком и болезнями сердечно-сосудистой системы, артритом и диабетом, гипертонией... Но нас, конечно, больше всего интересует решение проблемы избыточного веса. И вот вам приятная новость из мира медицинской статистики: вегетарианцы в среднем худее «мясоедов».

Вегетарианцы отказываются от животных продуктов в разной степени: одни включают в свой рацион рыбу, но не едят говядину и свинину. Другие не берут в рот даже рыбу, зато пьют молоко. Третьи – самые фанатичные – исключают из питания абсолютно все продукты животного происхождения.

В любом случае, чем меньше вы будете есть животных продуктов, тем быстрее похудеете. Сравните сами: в 100 г свинины содержится 366 калорий, в 100 г сыра чедер – 406, в 100 г майонеза – 724, а в 100 граммах капусты – всего 27!

С растительными источниками белка (фасоль, горох, крупы) вы получите тот же протеин, но самый мизер калорий. Вот в чем секрет вегетарианства!

Если вы до сих пор ни дня не могли прожить без мяса, допустим, курицы или рыбы, пили молоко, ели яйца, не стоит сразу бросаться в крайности. Оставьте в своем рационе молочные продукты, но пусть они будут обезжиренными (это касается сыра, йогурта и молока). Что касается яиц, то вам подходят только вареные. Никакой жареной яичницы!

Закупите разнообразные свежие, замороженные и консервированные овощи и фрукты, крупы, зерновой хлеб, отруби и макаронные изделия из твердой пшеницы. Загрузите холодильник обезжиренным или нежирным (не более 2% жира) йогуртом, кефиром, творогом, домашним сыром.

Залог успеха – постоянное наличие «правильных» запасов у вас дома. Вот список основных продуктов:

- Свежие и замороженные овощи, зелень.
- Свежие или замороженные или сушеные грибы.
- Крупы.
- Соевые полуфабрикаты.
- Квашеная капуста.
- Цельнозерновой хлеб, хлебцы, маца.
- Кукурузные хлопья.
- Сухофрукты.
- Нежирные или обезжиренные творог, кефир, йогурт, молоко.
- Яйца.
- Макаронные изделия из твердой пшеницы.
- Соевый соус, хрен.
- Спортивные энергетические батончики – если вы тренируетесь или если вам легче питаться готовыми продуктами, а не стряпать самой.
- Каши быстрого приготовления.

Теперь, когда вы обзавелись необходимыми продуктами нужно рассчитать калорийность личной диеты.

С самого начала надо уточнить, что худеть быстро можно по-разному – с ущербом для здоровья и без. Первым делом давайте обсчитаем диету, безопасную для здоровья. Чтобы воспользоваться формулой, придется перевести в фунты тот вес, который вы мечтаете достичь. Делается это так: мечту в килограммах разделите на 0,453. Например, 55 кг : 0,453 = около 120 фунтов. Двигаемся дальше. Умножьте полученную цифру на 10. Напри-

мер, если вы хотите весить 120 фунтов, то умножив этот вес на 10, вы получите суточную норму 1200 калорий.

Добавьте к этой базовой величине расход калорий на физическую активность. Для легких домашних дел накиньте 100-200 калорий, для умеренной активности вроде аэробных упражнений прибавьте 300-400 калорий. Если вы помимо аэробики практикуете силовой тренинг, накиньте еще 500 калорий. Прибавьте к полученной норме 10%. Зачем? Столько мы тратим на работу сердца, пищеварение и прочие обменные процессы. Например, вы прибавили к базовым 1200 калориям еще 200 на физическую активность – получилось 1400. Добавим еще 10%, то есть 140 калорий (на обменные процессы) – и вы получите общую сумму 1540 калорий.

А теперь про «опасный» вариант. Тут надо откинуть надбавку на обмен веществ. Казалось бы, как здорово! Оказавшись без привычного «топлива», организм будет быстрее «пережигать» жир! На самом деле все не так просто. Темп «жирожигания» возрастет совсем незначительно. Зато в «топку» метаболизма организм отправит мышечную ткань. Как раз по этой причине после экстремальных диет фигура выглядит ужасающе: дряблая кожа, обвисшие мышцы.

Как бы там ни было, но габариты вы быстрее сократите, применив «опасный» вариант диеты. Однако долго жить в таком режиме нельзя. Организм привыкнет извлекать энергию из белка и начнет «пережигать» вашу кровь, биологические ткани, слизистые оболочки органов. Не позднее чем через 3 месяца эксперимента с «опасным» вариантом, обязательно поднимите калорийность своего рациона до безопасного уровня.

В результате вычислений у вас, скорее всего, получится калорийность в интервале 1200-1800 калорий. Можно выбрать среднюю величину 1500 калорий, и ее придерживаться. А потом смотреть по обстоятельствам. Если худеете медленно, уменьшите норму на 100 калорий. Потом еще на 100. Если окажется, что вы переборщили, и вам совсем не хватает сил на тренинг, появилась раздражительность, расстроился сон, добавьте в дневной план одно «лишнее» блюдо. Если энергии все равно не хватает, прибавьте еще одно, но только уже в другую пищевую группу. Общее правило такое: если и прибавлять блюда, то лишь по одному в конкретную пищевую группу. Вот список из 6 пищевых групп:

- молочные продукты
- овощи
- фрукты
- зерновые
- белки
- жиры.

В нашем плане питания приведено конкретное количество калорий, получаемых с продуктами каждой группы. Таким образом, вы можете составить план питания для себя лично, исходя из ваших вкусов. Калорийность приведена в расчете на 1 порцию. Например, порция молочных продуктов в 100 калорий содержит около 8 г белка и 12 г углеводов. А жирность будет меняться в зависимости от того, какой продукт вы купите – обезжиренный, нежирный или обычный. Большинство продуктов содержат всю необходимую информацию на этикетке в разделе «питательная ценность».

Калорийность приведена в расчете на 1 порцию.

Группа продуктов	Количество порций в день	Калорий- ность*	Белки* (гг)	Углеводы (гг)	Жиры* (гг)
Молоко/ Молочные продукты	2	100	8	12	Меняется
Овощи	3 чашки	50 на чашку	4	10	Меняется
Фрукты	4	60	0	15	0
Зерновые	6-7	80	3	15	Меняется
Белки	6	55	7-10	0	Меняется
Жиры	1	45	9	9	5

* в расчете на порцию.

Важное примечание! В теории похудение укладывается в простую формулу: ешь меньше, чем тратишь. Однако у этого чисто теоретического постулата есть важная поправка. Большинству из нас, чтобы похудеть, надо есть меньше углеводов. Возможно, у вас за плечами уже есть опыт похудения, и вы знаете, что на кашах вам и впрямь трудно сбросить вес, а вот протеин, наоборот, помогает. Тогда без колебаний замените порции одних продуктов другими.

Варианты ежедневной егетарианской диеты

Спецдиета	Как изменить базовую программу	Порции
Высокобелковая	Сократите количество порций зерновых/крахмалистых продуктов до	3
	Увеличьте количество порций белка до	10
Больше жиров, меньше углеводов	сократите количество порций зерновых/крахмалистых продуктов до	2
	увеличьте количество порций жиров до	6
	увеличьте количество порций белка до	10

Куда бы вы ни шли, на работу или в кино, всегда берите с собой что-нибудь для «здорового» перекуса. Подойдут фрукты, батончики-мюсли, бутылка кефира, спортивные энергетические батончики, хлебцы и сухарики. Иначе под напором голода вам придется купить себе высококалорийный бутерброд с жирной сарделькой или переслащенную сдобную булочку.

Пейте много жидкости. Это улучшит обмен веществ. Нет сил пить чистую воду? Можете перейти на зеленый чай или даже на какао, только без молока и сахара.

Примерный план меню на 5 дней

День 1

Завтрак: тарелка овсянки на воде + 40 г. изюма;
1 чашка кофе

Перекус: 1 яблоко;
1 кусочек нежирного сыра моцарелла с петрушкой;

Обед: тушеные в обезжиренном йогурте грибы;
1 тост из цельнозернового хлеба + 1 ч.л. обезжиренного растительного маргарина.

Перекус: 50 г. кураги.

Ужин: «Овощная смесь с рисом» (см. рецепт) 1 чашка обезжиренного йогурта + 2 ст.л. легких взбитых сливок.

Всего: 1470 калорий, 66 г белка, 250 г углеводов, 25 г жиров, 26 г клетчатки.

День 2.

Завтрак: 1 хлебец, смазанный 1 ч.л. земляничного джема + 2 ст.л. арахисового масла;
минеральная вода с лимоном.

Перекус: квашенная капуста;
обезжиренный творог.

Обед: 200 г. овощного рагу в собственном соку (минимум картошки);
1 стакан апельсинового сока.

Перекус: хлебцы «Самарские» 30 г.

Ужин: 100 г пасты с 1 чашкой вареных овощей и 1/2 чашка томатного соуса;
1 чашка обезжиренного десерта.

Всего: 1520 калорий, 65 г белка, 264 г углеводов, 25 г жиров, 28 г клетчатки.

День 3

Завтрак: Яичница-болтуня из 3 белков с 1/2 чашки овощей;
1 яблоко.

Перекус: 1/2 чашки моркови с 1 каплей оливкового масла;
100 г нежирного деревенского сыра.

Обед: 100 г риса с овощами тушенными в собственном соку;
1 яблоко.

Перекус: 2 обезжиренных йогурта без сахара.

Ужин: «Чили» (см. рецепт); + 30 г подсушенных семян кунжута + 2 ст.л. салатной заправки (не более 100 калорий);
1 обезжиренный пудинг.

Всего: 1450 калорий, 66 г белка, 220 г углеводов 37 г жиров, 30 г клетчатки.

День 4.

Завтрак: салат из свеклы (свекла, 1 ч.л. оливкового масла, 1 чернослив);
зеленый чай без сахара.

Перекус: 3/4 чашки кукурузных хлопьев с соком.

Обед: «Зеленый сад»: 2 чашки овощей смешать с 1/2 чашки тертой моркови и 100 г обезжиренного творога или сыра;
1 ст. апельсинового сока.

Перекус: 1/2 чашки миндаля.

Ужин: 1 тарелка гречки с тушеными грибами и овощами.

Всего: 1490 калорий, 81 г белка, 220 г углеводов, 40 г жиров, 43 г клетчатки.

День 5.

Завтрак: 1 чашка кукурузных хлопьев с обезж. молоком;
1 банан.

Перекус: 1/2 чашки моркови с изюмом.

Обед: 1 печеная картошка средних размеров + 1/2 чашки вареной брокколи + 1/2 чашки тертого обезжиренного сыра, зеленый салат с 2 ст.л. салатной заправки (не более 100 калорий).

Перекус: печеное яблоко с медом и корицей.

Ужин: «Карри (см. рецепт).

Всего: 1530 калорий, 67 г белка, 264 г углеводов, 27 г жиров 34 г клетчатки.

Овощная смесь с рисом

1 чашка замороженной спаржи (мелко порезать);
1 чашка смеси замороженных овощей;
100 г соевого фарша;
1 чашка вареного риса;
2 ст. ложки соевого соуса;
Соль и перец по вкусу.

Подготовьте спаржу и замороженные овощи, следуя указания на упаковке. Разогрейте фарш в сковороде или в микроволновой печи, следуя указаниям на упаковке. Выложите рис в миску для микроволновой печи и нагрейте минуту. Добавьте соус и перемешайте. Перело-

жите рис в миску, смешайте с фаршем, спаржей и овощами. При желании посолите и поперчите. Рассчитано на 1 порцию. В порции 473 калории, 21 г белка, 77 г углеводов, 11 г жиров, 10 г клетчатки.

Вегетарианский фаст-фуд

- 1 чашка смеси замороженных овощей;
- 1 соевый или овощной бургер;
- Свежий лимонный сок или соевый соус – по вкусу;
- 1 чашка вареной пшеничной крупы.
- Соль.
- Перец.

Сварите замороженные овощи. Приготовьте соевый бургер согласно указаниям на упаковке. Смешайте пшеничную крупу с лимонным соком и соевым соусом. Положите бургер поверх каши и обложите по кругу овощами. Посолите, поперчите, при желании можно выжать сверху лимонный сок. Рассчитано на одну порцию. В каждой порции: 343 калории, 20 г белка, 50 г углеводов, 7 г жиров, 12 г клетчатки.

Карри

- 2 чашки риса;
- 400 г замороженной овощной смеси;
- 1 чашка консервированной фасоли (жидкость слить);
- 1 ч. л. мягкой или жгучей пасты карри;

Отварите рис. Пока рис варится, приготовьте овощи согласно инструкции на упаковке. Смешайте рис, овощи и фасоль. Добавьте пасту карри и размешивайте до тех пор, пока она не распределится равномерно по всей массе. Одной чайной ложки вполне хватит! Рассчитано на 2 порции. В каждой порции: 459 калорий, 15 г белка, 96 г углеводов, 4 г жиров, 12 г клетчатки.

Чили

- 1/2 чашки нарезанного кубиками лука;
- 1 сладкий красный перец, нарезанный кубиками;
- 1 сладкий зеленый перец, нарезанный кубиками;
- 250 г соевого фарша;
- 3 чашки мелко нарезанных свежих помидоров;
- 1/2 чашки красной фасоли;
- 2 перца халапеньо, нарезанных кубиками (по желанию);
- 2 ст. л. молотого тмина;
- 2 ст. л. порошка чили.
- Соль и перец.
- 3 чашки овощного бульона.

Налейте чуть-чуть воды в сковороду с антипригарным покрытием (можете добавить капельку оливкового масла). На среднем огне потушите лук и стручковый перец. Добавьте соевый фарш и готовьте в соответствии с инструкцией на упаковке. Добавьте помидоры и тушите еще 5 минут. Добавьте фасоль, халапеньо и приправы. Влейте овощной бульон и тушите на медленном огне 30 минут. Рассчитано на 4 порции. В каждой порции: 165 калорий, 72 г белка, 27 г углеводов, 1 г жира, 8 г клетчатки.

Ягодный коктейль

- 1 чашка замороженных ягод без сахара;
- 1/2 банана;
- 1/4 чашки пшеничных зародышей в хлопьях;
- 2 ст. л. молотого льняного семени (по желанию).
- Вода (по необходимости).

Смешайте все компоненты в блендере и взбивайте до тех пор, пока смесь не приобретет полужидкую консистенцию. Рассчитано на 1 порцию.

В порции: 287 калорий, 11 г белка, 50 г углеводов, 8 г жиров, 11 г клетчатки. Примечание: Чтобы увеличить содержание белка, можно добавить ложку белкового порошка.

Дневной энергетический коктейль

Идеальное средство чтобы взбодриться. Можно добавлять в горячую кашу или в напитки (например, в апельсиновый сок).

- 1 ч. л. пшеничных зародышей в хлопьях
- 1 ч. л. черной патоки
- 1 ч. л. овсяных отрубей
- 1 ч. л. пивных дрожжей
- 1 ч. л. льняного масла (по желанию).

Тщательно перемешайте все компоненты, добавьте полученную смесь в стакан апельсинового сока или в любое горячее блюдо. Рассчитано на 1 порцию. В порции (с апельсиновым соком): 149 калорий, 4 г белка, 33 г углеводов, 0 г жиров, 2 г клетчатки.

Диета XXI века

Это даже не диета, а скорее правильно сбалансированное питание. Но чтобы правильно питаться, нужно подготовиться!

Забудьте о...

Цельное молоко
Сметана и творог
высокой жирности
Сливочный йогурт
Фруктовые напитки
Жирное мясо

Жирные колбасы
Белый хлеб и рис

Пшеничная мука

Сладкие хлопья для
завтрака

Сливочное масло

Твердый маргарин
Кулинарный жир
Майонез
Соль

Консервированные
фрукты (в сахарном
сиропо)
Консервированные

Используйте...

0,5- или 1-процентное молоко
Сметана и творог
низкой жирности
Обезжиренный йогурт
Натуральный фруктовый сок
Грудки курицы и индейки,
рыба, морепродукты

Нежирные колбасы
Хлеб из муки грубого помола,
коричневый рис

Пшеничная мука грубого
помола (с отрубями)

Овсяные хлопья,
зародыши пшеницы,
злаковые хлопья

Оливковое и растительное
масло

Мягкий маргарин
Фруктовое пюре для выпечки
Нежирный майонез, горчица
Свежая зелень, лимонный
сок, красный перец, чеснок,
соевый соус, имбирь

Свежие и консервированные
(в собственном соку) фрукты

Свежие и

овощи в соусе
Сладкие газированные
напитки
Картофельные чипсы
Мороженое
Шоколад

замороженные овощи
Вода, соевое молоко,
фруктовые соки
Орехи, семечки, сухофрукты
Замороженные соки и ягоды
Какао

Чтобы питаться правильно, не нужно полностью менять свои привычки или ограничивать себя в каждом кусочке. Просто придерживаться этих простых правил:

- На завтрак, обед, полдник и ужин съедайте как минимум по два фрукта или овоща.
- Никогда не забывайте завтракать. Завтрак зарядит вас энергией, и в течение дня вас не будет мучить голод.
- Следите за размером порций.

Невозможно удержать в памяти все, что нужно купить. Воспользуйтесь предложенным готовым списком покупок. Он составлен с тем, чтобы преобразить вашу кухню, и содержит именно те продукты, которые потребуются, чтобы приготовить все блюда из предлагаемого меню на неделю. Если вы будете покупать продукты на семью, скажем из четырех человек, просто умножьте количество продуктов в разделах «Яйца и молочные продукты», «Овощи и фрукты» и «Мясо, рыба, птица» на четыре (остальных продуктов хватит на четырех человек).

Яйца и молочные продукты

2,25 л обезжиренного молока.
0,5 л обезжиренного молока.
1 пачка масла или маргарина.
12 яиц.
1 маленькая упаковка нежирного сыра «Чеддер».
1 упаковка обезжиренного домашнего сыра.
1 маленькая упаковка обезжиренной сметаны.
1 маленькая упаковка нежирной сметаны.
170 г обезжиренного йогурта с клубникой или киви.
1 маленькая упаковка легких взбитых сливок.
1 пакет обезжиренных сливок.
500 г обезжиренного диетического творога.
1 пачка (250 г) нежирного творога.
0,5 л нежирного кефира.
2 кг обезжиренного ванильного йогурта.

Мясо, рыба, птица

1 курица (примерно 2 кг).
1 курица (примерно 1 кг).
150 г свежего палтуса или зубатки;
340 г свежей кеты.
0,5 кг креветок среднего размера.

Замороженные продукты

0,5 кг замороженных ягод.
1 пакет замороженной черники.
1 пакет замороженной черной смородины;
1 пакет замороженной малины.
1 пакет замороженной клюквы.
1 пакет замороженной брусники.
1 пакет замороженной кукурузы.
1 пакет замороженной смеси зеленого и красного перца.

Специи, орехи, мука, сухофрукты

Соль.
Перец.
Укроп.
Лавровый лист.
Имбирь.
Чеснок.
Молотый красный перец.
1 бутылка ванильного экстракта.
Молотый мускатный орех.
Молотая корица.
1 баночка меда.
1 маленькая упаковка миндаля.
1 маленькая упаковка грецких орехов.
1 маленькая упаковка арахиса.
Шафран.
1 упаковка сушеного инжира.
1 упаковка чернослива.
1 упаковка кураги.
1 упаковка изюма.
1 упаковка шиповника.
1 кг сахарного песка.
Крахмал.
Разрыхлитель для теста или пищевая сода.
Пшеничная мука грубого помола.
Пшеничная мука.
Пшеничные отруби.
Корж для торта без жира.

Крупы и макаронные изделия

Овсяные хлопья.
Манная крупа.
Рис.
Перловая крупа.
Воздушная кукуруза (попкорн) без масла.

0,5 кг спагетти.

Напитки

Травяной чай.

Зеленый чай.

Какао-порошок.

3 бутылки минеральной воды с газом.

Кофе из темнообжаренных зерен.

Консервированные продукты

Апельсиновый сок.

1 банка консервированных абрикосов.

1 маленькая банка яблочного пюре с корицей.

1 банка яблочного пюре.

1 маленькая банка арахисового масла.

1 маленькая банка джема из разных фруктов.

1 банка тунца в собственном соку.

8 банок супа из говядины и овощей (по 250 г).

2 банки красной фасоли в собственном соку.

2 банки белой фасоли в собственном соку.

1 маленькая бутылка обезжиренного соуса «Винегрет».

1 бутылка обезжиренной салатной заправки.

1 бутылка оливкового или другого растительного масла.

1 маленькая банка низкокалорийного майонеза.

1 маленькая бутылка винного уксуса.

1 маленькая банка горчицы.

1 маленькая бутылка кетчупа.

1 маленькая бутылка соуса «Ткемали».

1 маленькая банка консервированного перца чили.

1 банка чесночно-помидорной приправы.

1 бутылка соевого соуса.

Хлеб и выпечка

1 батон с отрубями.

1 упаковка булочек из муки грубого помола.

1 упаковка бездрожжевых хлебцев (пшеничных, рисовых, ржаных).

Овсяное печенье.

Овощи и фрукты

2 кг яблок.

3 апельсина.

1 грейпфрут.

2 лимона.

4 банана.

1 гроздь винограда.

1 дыня.
2 хурмы.
2 груши.
12 побегов спаржи.
1 упаковка зеленого салата.
1 упаковка пекинской капусты.
1 пучок базилика.
1 пучок укропа.
1 пучок петрушки.
1 пучок кинзы.
1 пучок сельдерея.
1 пучок свежего тимьяна.
3 зеленых болгарских перца.
1 красный болгарский перец.
1 желтый болгарский перец.
1 кг моркови.
2 кг репчатого лука.
1 красная луковица.
1 огурец.
3 головки чеснока.
1 корень имбиря.
0,5 кг шампиньонов.
0,5 кг картофеля.
0,5 кг гороховых стручков.
1 кабачок (1 кг).
7 стаканов молодых листьев шпината.
1 кг помидор.
1 крупная свекла.
1 кусок тыквы (0,5 кг).

Меню на неделю

Воскресенье

Завтрак

1 кусок творожной запеканки с яблоками, дольками мандарина и курагой.
1 стакан напитка из настоя шиповника и кураги (настой шиповника смешайте с водой, в которой замачивали курагу для запеканки).
1/2 стакана черники или черной смородины (свежей или размороженной).
1 стакан зеленого чая.

Второй завтрак

Пшеничный бездрожжевой хлебец с медом, грецкими орехами и отрубями: 1 хлебец намажьте смесью из 1 столовой ложки меда, 1 столовой ложки грецких орехов и 1 столовой ложки пшеничных орубей.
1 стакан обезжиренного молока.

Обед

Суп из говядины с овощами: Потушите 5 нарезанных морковок в 1/4 стакана овощного бульона. Добавьте 15 нарезанных шампиньонов и 2 стакана консервированного супа из говядины с овощами. Варите 10 минут на медленном огне. Добавьте 2 чашки консервированной красной фасоли и 3 стакана нарезанных листьев шпината. Варите еще 10 минут. Порция – 2 стакана.

1 кусок хлеба грубого помола.

1 чашка компота из свежих фруктов.

Фасолевый суп с грибами и овощами: Отварите 2 стакана шампиньонов в 8 стаканах воды, добавьте 2 головки репчатого лука и 1 крупную морковь (пассерованные), 1 мелко нарезанную картофелину, 1 лавровый лист и 1 столовую ложку сухой зелени (укропа или петрушки). Варите 10 минут. Добавьте 2 стакана консервированной красной или белой фасоли. Варите еще 10 минут, посолите по вкусу. Порция – 2 стакана.

1 кусок хлеба с отрубями.

1 стакан какао с обезжиренным молоком.

Полдник

2 овсяных печенья.

1 стакан минеральной воды с лимоном.

Ужин

Жареная курица с картофелем, черносливом и брусникой: Натрите курицу (2 кг) солью, перцем и чесноком. Внутри курицы положите свежий тимьян и картофель. Запекайте в духовке при 180°C в течение 1—1,5 часов. В небольшом количестве воды отварите 1 стакан чернослива в течение 5-7 минут. Выложите на тарелку порцию курицы (100 г), 1 стакан печеного картофеля, 1 чайную ложку брусники и 2 ягоды чернослива.

Салат из вареной свеклы с орехами, чесноком и зеленью: 3 стакана натертой на крупной терке вареной свеклы, 1 столовую ложку измельченных грецких орехов, 2 зубчика измельченного чеснока и 1/2 стакана мелко нарезанной зелени кинзы, тщательно перемешайте с 2 столовыми ложками обезжиренной сметаны.

Питательная ценность: 2004 калории, жиры – 26% (58 г, из них 13,6 содержат насыщенные жирные кислоты), углеводы – 56% (284 г), белки – 18% (93 г), клетчатка – 40,5 г.

Питательная ценность рассчитана на все блюда целиком, а не в расчете на одну порцию.

Понедельник

Завтрак

Жареный картофель с яйцом-пашот: Разогрейте на сковороде 1 столовую ложку оливкового масла. Потушите в течение 15 минут 1/2 стакана нашинкованного лука, 1/3 стакана свежего или замороженного сладкого перца, 1 чайную ложку измельченного чеснока и 2 оставшиеся от воскресенья картофелины, нарезанные ломтиками. Добавьте соль и перец по вкусу. Сверху на готовый картофель положите 1 яйцо-пашот (сваренное без скорлупы в кипятке).

1 стакан апельсинового сока.

Второй завтрак

1 банан со 150 г обезжиренного фруктового йогурта.

1 стакан минеральной воды с лимоном.

Обед

Курица с консервированной кукурузой и красной фасолью: Разогрейте в микроволновой печи в течение 3 минут 50 г нарезанной кубиками курицы, оставшейся с воскресенья, с 2 столовыми ложками консервированной кукурузы и 3 столовыми ложками консервированной красной фасоли.

Разогрейте в микроволновой печи в течение 1 минуты или духовке 2 куса хлеба с отрубями. Выложите на хлеб куриное мясо, 2 столовые ложки рубленого репчатого лука и 2 столовые ложки соуса «Ткемали».

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.