

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

ВКУСНЫХ и ЗДОРОВЫХ БЛЮД



Ешьте вкусно — худейте быстро!

А. Бобровский, В. Ромацкий

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ВКУСНЫХ и ЗДОРОВЫХ БЛЮД



АСТ
Москва

УДК 641
ББК 36.996
Б72

Фотографии Р. Ижбулдина

Бобровский, А. В.

- Б72 Энциклопедия вкусных и здоровых блюд / А. В. Бобровский, В. В. Ромацкий. – Москва, АСТ, 2014. – 224 с.: ил.
ISBN 978-5-17-081933-1

Ведущие специалисты медико-психологического центра «Доктор Борменталь» рассказывают о том, что важно знать каждому человеку, – как питаться, чтобы сохранить здоровье и не набирать лишний вес.

Вы научитесь считать калории и держать в узде свой аппетит, станете экспертом в выборе продуктов. Освоите несложные, но эффективные приемы настройки мышления на снижение веса, поймете, как ставить правильные цели и контролировать процесс их достижения.

100 рецептов низкокалорийных блюд, с фотографиями, советами шеф-повара и рекомендациями диетолога позволят вам наслаждаться едой и при этом худеть!

Книга входит в серию «Библиотека доктора Борменталья».

УДК 641
ББК 36.996

ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛАВА I. ДИЕТОЛОГ ВНУТРИ НАС

У вас есть все необходимое, чтобы похудеть, – надо лишь уметь этим воспользоваться	7
Этап 1: проводим инвентаризацию	8
Этап 2: ставим цели	10
Торопитесь медленно!	11
О важности подсчета калорий.....	12
Главное – правильно прицелиться!.....	13
Этап 3: контролируем процесс	15
Коль напишешь пером... ..	16
Интернет вам в помощь	18
Еще одно весомое замечание	18
Теперь дело за вами!	19
С жиром расстаться помогут... Жиры!	20
Жиры бывают разные... ..	20
Похудение идет как по маслу!	22

ГЛАВА II. ЕДИМ С УМОМ, С ГЛУБОКИМ ОСОЗНАНЬЕМ...

Становимся экспертами в выборе продуктов	24
Этап 4: подключаем интеллект	25
Диетологический ликбез	25
Держим аппетит в узде.....	30
Вернемся в мир реальных порций!.....	31
Как избежать ловушек в магазине?	33
Учимся расшифровывать этикетки.....	35
Осторожно: продукты-«искусители»!	36
Теперь дело за вами!	37

ГЛАВА III. ДОРОГУ К СТРОЙНОСТИ ОСИЛИТ ИДУЩИЙ

Регулярная ходьба – наилучший способ физической нагрузки в процессе похудения.....	39
Этап 5: принимаем решение – нужно больше движения.....	40
О пользе движения для веса снижения	40
«Выполняйте правильно движения!» Основы основ	41
И снова познаем себя!	44
Вновь подсчитаем калории... ..	45
Составьте «двигательное меню!»	46
Жизнь в ритме драйва	47
«Я бы с радостью, но...»	48

ГЛАВА IV. А ЕСЛИ НА ПУТИ ПРЕГРАДА?

Учимся распознавать ловушки на дороге к стройности, предвидеть их и преодолевать.....	50
«Осторожно: программа уничтожения запущена!»	51
Дрессируем себя сами	52

Приручаем «голодного зверя»	53
Трудности – это нормально!	54
Проблема №1: эти коварные плато	54
Проблема №2: вас приглашают на застолье	56
Проблема №3: если предстоит поездка	56
Проблема №4: вы идете в ресторан	57
Проблема №5: жизнь в темпе фастфуда	59
Этап 6: собираем армию союзников	59
Ох уж эти саботажники!	60
Теперь попробуйте сами: найдите поддержку	61
Руководство по самостоятельному решению проблем	62

ГЛАВА V. ВРАТА В НОВУЮ ЖИЗНЬ

Все, чего вы достигли, – это только начало	64
Этап 7: составляем долгосрочный план	64
6 шагов работы над ошибками	65
Теперь попробуйте сами:	
ваши стратегии возврата на правильный путь	66
Установите «стоп-сигнал»	66
Перехитрите «хитрый жир»	67
Станьте себе лучшим другом	68
Ключи от новой жизни – в ваших руках!	69
Теперь дело за вами: перепишите неудачный сценарий	71

ГЛАВА VI. 100 РЕЦЕПТОВ НИЗКОКАЛОРИЙНЫХ БЛЮД ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ

Наслаждайтесь едой и худейте! О создателях этой книги	73
Салаты	76
Салат с ветчиной и свеклой	76
Салат из форели с фасолью и свеклой	77
Куриный салат с эстрагоном	78
Теплый салат из картофеля со шпинатом	80
Курица с салатом и апельсиновой заправкой	81
Салат с теплым огурцом	82
Салат булгур с креветками	83
Микс из листьев салата с апельсиновым чатни	84
Салат из грейпфрутов и моцареллы с рукколой	85
Сэндвичи	86
Сэндвич с ветчиной и грушей	86
Сэндвич с курой, сыром бри и грибами	87
Сэндвич с томатами и бобовой пастой	88
Закуски	89
Креветки и авокадо с острым перцем и лаймом	89
Рулетики с тунцом и шнитт-луком	90
Креветки с томатами и фетой	91
Рулет из маринованной форели с печеным яблоком	92
Бри, жаренный в меде	93
Карпаччо из филе телятины	94
Карпаччо из лосося с гребешками	95
Рулет из свинины с овощами	96

	Руллет из телятины с овощами.....	97
	Баклажаны гриль с йогуртом и мятой	98
	Тыквенный терин	99
	Гребешки с грушей в шафране	100
	Фасоль с хрустящей ветчиной	101
	Теплые креветки со спаржей и черри.....	102
	Филе трески под яблочным чатни	103
	Роллы из блинов, фаршированные рыбой.....	104
	Полента с печеными овощами	105
Супы		106
	Суп песто с овощами	106
	Кукурузный суп по-тайски.....	107
	Суп из моркови карри и яблок.....	108
	Суп из красного перца с лаймом.....	109
	Крем-суп из цветной капусты и грецких орехов	110
	Суп из томатов с кориандром	111
	Кабачковый суп с горохом.....	112
	Свекольно-абрикосовый суп.....	113
	Суп с чесноком, грибами и сельдереем	114
	Макаронный суп	115
	Тыквенный суп.....	116
Основные блюда.....		117
	Курица с зелеными маслинами и черносливом	117
	Куриные палочки с миндальной корочкой.....	118
	Куриные грудки, фаршированные ветчиной и сыром.....	120
	Курица, запеченная в духовке, с черри и кунжутом	122
	Курица с брокколи в пармезане.....	124
	Золотая курица с острой обжаренной фасолью	126
	Курица карри с чатни из манго	128
	Курица в мармеладе	129
	Овощная пицца на сковороде	130
	Испанский омлет со шпинатом	131
	Лазанья с грибами, ветчиной и шпинатом.....	132
	Паста «Три гнезда»	134
	Лимонное ризотто с зеленым горошком	135
	Запеченный молодой картофель с тунцом	136
	Запеченные томаты с перцем и ньокки.....	137
	Рыбное филе текс-мекс	138
	Рыба в томатном соусе с тимьяном	139
	Форель с печеной сливой	140
	Овощи гратен	141
	Рыбные котлетки с соусом из кориандра	142
	Свинина, фаршированная абрикосом.....	143
	Фаршированный карп с сыром рикотта в красном вине.....	144
	Жареный тунец с острыми овощами.....	145
	Картофельный рулет с грибами и сыром бри.....	146
	Куропатка с полентой	147
	Спаржа с яблочным пюре в тесте Фило	148
	Ризотто с мускатной тыквой	149
	Ризотто с креветками.....	150
	Филе лосося под стружкой миндаля и брусникой	151

	Индейка с яблочным чатни.....	152
	Туец с красным апельсином под сливовым чатни	153
	Овощное ризотто с томатной пастой и печеными овощами.....	154
	Гречневая каша с сыром рикотта	155
	Куропатка на соли с овощами	156
	Паста с фаршированным карпом	157
	Голубцы в савойской капусте.....	158
	Ризотто с зеленью и куриной грудкой.....	159
	Гречневая каша с соусом песто и шпинатом	160
	Дорада, запеченная с овощами	161
	Котлетки из картофельного пюре с грибами	162
	Рёшти с запеченной телятиной	163
	Ризотто с медальоном из телятины и пюре из зеленого горошка	164
	Форель с картофелем и шпинатом под йогуртовой заправкой	165
	Утиная ножка с тушеной капустой в тесте Фило.....	166
	Бараньи ребрышки с запеканкой из овощей.....	167
Гарниры		168
	Жареная спаржа с чесночными стружками.....	168
	Запеченный перец с кус-кусом.....	169
	Печеный перец с томатом, тмином и оливками	170
	Спринг-роллы.....	171
Десерты		172
	Горячий шоколадный кекс	172
	Груша «Амаретто».....	173
	Груша в красном вине	174
	Сорбе.....	175
	Креп-суиз	176
	Лимонно-вишневый пирог	178
	Тирамису.....	179
	Фруктовый салат с коньяком	180
	Йогуртовое брюле с вишневым чатни	181
Чатни		182
	Яблочный чатни.....	182
	Чатни из манго	182
	Чатни из манго и клубники	183
	Грушевый чатни	183
	Вишневый чатни	184
	Сливовый чатни.....	184
	Апельсиновая заправка	185
	Черносмородинный чатни	185
	Чатни из цукини.....	186
	Огуречный чатни.....	186
	Тыквенный чатни	187
	Свекольно-апельсиновый чатни.....	187
СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ		188
ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ ПРОДУКТОВ		192

У вас есть все
необходимое,
чтобы похудеть, —
надо лишь
уметь этим
воспользоваться

*Тело — багаж, который несешь
всю жизнь. Чем он тяжелее,
тем короче путешествие.*

Арнольд Глазгоу

Здравствуйтесь, читатель!

Вот вы раскрыли эту удивительную книгу, и значит, ваш путь к стройности уже начался... О том, насколько эта стройность желанна и значима, о том, как ее достичь наилучшим образом, мы вам расскажем подробно и с удовольствием.

А пока просто вообразите себе, как будет замечательно, если на этом увлекательном, но тернистом пути вас станет сопровождать некто мудрый и заботливый! Он будет составлять для вас диету и план физических нагрузок, хвалить и награждать как за грандиозные успехи, так и за скромные достижения, а в случае неудачи утешит, ободрит и подскажет верное направление! В общем, персональный диетолог, фитнес-инструктор, психолог и, в конце концов, просто лучший друг — все это в одном лице. О такой роскоши, пожалуй, не мечтают даже звездные знаменитости, которые платят личным инструкторам по снижению веса бешеные деньги.

Но можно обойтись и без излишеств, потому что все необходимое для стройности у вас уже есть. Согласно современной теории поведенческого подхода к снижению веса это... ваш собственный мозг. Да, самый искусный специалист по снижению веса находится не снаружи, а в вас самих, где-то в таинственной обители нейронов: одним словом, волшебство — внутри! В конце концов, кто поймет вас лучше, чем вы сами? Ведь вы, и только вы собственной рукой кладете себе в рот лакомые кусочки... По меткому выражению одной из наших пациенток, «ожирение — не моральная проблема, это оральная проблема». Так что может быть логичней, чем признать себя ответственным за свой вес?

С другой стороны, недаром говорят, что «мудрецам живется легко, но вот стать мудрецом — нелегко». Дело в том, что мозг устроен так, что может работать также «с точностью до наоборот», запуская разрушительные механизмы, в том числе и способствуя набору веса... Однако все поправимо, если освоить несколько несложных, но эффективных приемов настройки мышления на снижение веса, которые и описаны в нашей книге. И тогда вы подружитесь с вашим «внутренним мудрецом», который будет сопровождать вас в пути к стройности.

Этап 1: проводим инвентаризацию

*Ну конечно, я исполнила!
После рождения я весила
только 3 кг!*

Поговорка

Нет, речь пойдет не о торговле и складе. Просто первым делом, как и подобает профессиональному диетологу, мы начнем с детальной оценки текущего состояния дел: выясним, какой у нас вес сейчас и насколько он далек от совершенства.

Для начала встаньте на весы (лучше утром, натощак и в легкой одежде). Запишите полученное значение в бланк постановки задач на стр. 8.

Вы недовольны результатом? А какой вес, считаете, должен у вас быть? Беда в том, что зачастую те, кто одержим мечтой о стройности, черпают представления об идеальном весе из популярных телепередач типа «Я – супер-модель», не задумываясь о том, что в большинстве своем топ-модели страдают от истощения и связанных с ним болезней. С другой стороны, избыточный вес грозит инфарктом, инсультом, диабетом и т. д.

Поэтому в вопросе похудения важно быть реалистом. К примеру, дама 45 лет вполне может быть (или стать) стройной, грациозной и элегантной, но вот втиснуть ее тело в параметры нимфетки – это нонсенс... Разумно стремиться не к навязанным поп-культурой стандартам, а к весу, который обеспечит вам долгую и благополучную жизнь. Именно этими критериями руководствуется в наши дни большинство специалистов, определяя границы здорового веса с помощью **ИМТ – индекса массы тела**. Его формула:

вес (кг) / рост (м), возведенный в квадрат.

Категория веса	Риск возникновения сопутствующих заболеваний при данном ИМТ (кг/м ²)
Недостаток веса	<18,5 – низкий
Здоровый человек/нормальный вес	18,5–24,9 – обычный
Избыточный вес (предшествует ожирению)	25–29,9 – повышенный
Ожирение умеренное (класс 1)	30–34,9 – умеренно высокий
Ожирение тяжелое (класс 2)	35–39,9 – высокий
Ожирение патологическое (класс 3)	> 40 – чрезвычайно высокий

Например: Сергей имеет рост 1,83 м, вес 96 кг. Его ИМТ = $96/1,83^2$. То есть приблизительно 29. Следовательно, Сергей попадает в группу повышенного риска.

Теперь и вы можете рассчитать свой ИМТ, внести его в бланк задач и сделать вывод: достигли ли вы своей критической массы?

Это надежный метод, вот только подходит он не всем, так как не учитывает особенностей телосложения, поэто-

му может ввести в заблуждение, например, кормящих матерей, спортсменов и вообще людей с развитой мышечной массой. Поэтому для подстраховки дополнительно используется и другой показатель: *окружность талии*. Ведь чем шире талия, тем выше риск сердечных заболеваний и диабета. Опасность подстерегает мужчин, объем талии которых больше 102 см, и женщин, чья талия более 88 см. Итак, вооружитесь сантиметровой лентой и измерьте талию на уровне пупка, а данные запишите в тот же бланк постановки задач.

А теперь, используя ваши показатели ИМТ и объема талии, обратитесь к таблице и оцените свой фактор риска.

Если ваш ИМТ	Риск для здоровья
Ниже 25	ИДЕАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ. Скорее всего, вам не нужно снижать вес, чтобы улучшить здоровье. Однако, расставшись с парой-тройкой килограммов, вы сможете поднять самооценку и обрести уверенность в себе.
25–29,9	РИСК СРЕДНЕЙ СТЕПЕНИ. Шанс развития у вас заболеваний сердца, диабета и других болезней, связанных с избыточным весом, выше, особенно если ваш ИМТ находится в верхней части этого диапазона. Снижение веса, безусловно, пойдет на пользу здоровью. <i>Окружность талии выше 102 см у мужчин или 88 см у женщин?</i> Еще более высокий риск проблем со здоровьем. Надо вернуть объем талии к норме.
30 и выше	ВЫСОКИЙ РИСК. Это официальное ожирение. Должно быть, вы уже столкнулись с проблемами со здоровьем. Но не унывайте: начав снижать вес, вы быстро почувствуете положительный эффект. <i>Окружность талии выше 102 см у мужчин или 88 см у женщин?</i> Вам следует всерьез заняться собой, и лучше обратиться за помощью к врачу.

Ну что, стимул сбросить энное количество килограммов появился, не так ли? Тогда переходим к следующему этапу.

БЛАНК ПОСТАНОВКИ ЗАДАЧ

Дата: _____
 Мой вес: _____
 Мой ИМТ: _____
 Окружность моей талии: _____

МОЯ ДОЛГОСРОЧНАЯ ЦЕЛЬ ПО СНИЖЕНИЮ ВЕСА

При моем росте мне нужно весить _____ кг, и это позволит оказаться в здоровом диапазоне ИМТ.
 Мне нужно сбросить _____ кг.

МОЯ ПЕРВАЯ ЦЕЛЬ

Сбросить 10% своего веса.
 Мне нужно сбросить _____ кг.

МОЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ПОДДЕРЖАНИЯ ВЕСА

Мой вес _____ кг • 26,4 = _____ килокалорий в сутки.

МОЯ ЦЕЛЬ В ОТНОШЕНИИ ЕЖЕДНЕВНОЙ КАЛОРИЙНОСТИ ПИЩИ: _____ килокалорий в сутки.

Этап 2: СТАВИМ ЦЕЛИ

Я не толстая. Просто я на 20 сантиметров ниже, чем нужно.

Шелли Уинтерс, актриса

Пришла пора определить: сколько килограммов вам нужно сбросить? В качестве ориентира воспользуемся таблицей индекса массы тела.

	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125	(кг) Вес
1.40	23	26	28	31	33	36	38	41	43	46	48	51	54	56	59	61	64	
1.45	21	24	26	29	31	33	36	38	40	43	45	48	50	52	55	57	59	
1.50	20	22	24	27	29	31	33	36	38	40	42	44	47	49	51	53	56	
1.55	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	40	42	44	46	48	50	52	
1.60	18	20	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	
1.65	17	18	20	22	24	26	28	29	31	33	35	37	39	40	42	44	46	
1.70	16	17	19	21	22	24	26	28	29	31	33	35	36	38	40	42	43	
1.75	15	16	18	20	21	23	24	26	28	29	31	33	34	36	38	39	41	
1.80	14	15	17	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35	37	39	
1.85	13	15	16	18	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35	37	
1.90	12	14	15	17	18	19	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33	35	Ожирение
1.95	12	13	14	16	17	18	20	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33	Избыточ. вес
2.00	11	12	14	15	16	17	19	20	21	22	24	25	26	27	29	30	31	Нормальн. вес
2.05	11	12	13	14	15	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	29	30	Недостат. вес
2.10	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20	22	23	24	25	26	27	28	
2.15	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	21	22	23	24	25	26	27	

(м)
Рост

Найдите в левой части таблицы свой рост и проведите вправо до показателя ИМТ, равного примерно 24 (это будет ваш «здоровый показатель»). Затем проведите прямо вверх: в самом верхнем ряду вы увидите заветные цифры веса, к которому следует стремиться.

Она села на диету и вскоре заметила, что стала дольше жить.

Владимир Терентьев

ВСЕ ХОТЯТ «ВОЛШЕБНУЮ ТАБЛЕТКУ»*

Я набрал вес, потому что ел без ограничений – столько, сколько мог. Долгое время мне казалось, что лишний вес мне ничем не мешает, а потому я ничего особенного и не предпринимал для его снижения. Но когда начались проблемы со здоровьем, я посмотрел правде в глаза и понял, что мне надоело таскать на себе лишний груз: мне так хотелось оставаться молодым и красивым!

Обратившись в центр снижения веса «Доктор Борменталь», за первый месяц я сбросил 5 кг, затем полгода вес снижался постепенно, а потом резко пошел вниз (– 30 кг)!

До сих пор меня удивляет реакция людей на изменения в моей фигуре и внешности. Когда я честно говорю, что снижаю вес в «Докторе Борментале», все отмахиваются и говорят: «Ай, ерунда! Не может такого быть!» А когда шучу, что купил одну (!) «волшебную» таблетку для похудения за большие деньги (и значительно добавляю: «Стоимостью аж 30 тысяч рублей!») – сразу начинают засыпать расспросами: «О! Как здорово! А где ты ее купил? А можно и нам тоже?»

Андрей, г. Мурманск, минус 34 кг

* Подробнее историю Андрея и других пациентов читайте и смотрите на сайте www.doctorbormental.ru

Пример: тому же Сергею при его росте 1,83 м, чтобы иметь здоровый показатель ИМТ = 24, следует достичь веса 78 кг. В настоящее время он весит 96 кг. Значит, ему надо похудеть на 18 кг.

ТОРОПИТЕСЬ МЕДЛЕННО!

Можно ли съесть слона? Если за один присест – то перспектива устрашающая. А вот не торопясь, постепенно, по кусочкам – не составит труда!

Если число килограммов, с которыми предстоит расстаться, выглядит пугающим, не паникуйте! Помните: речь идет о долгосрочной перспективе, о комфортном и безопасном снижении веса. В конце концов, лишний вес – не заноза: нельзя мгновенно вывести из организма жировые излишества, которые копились в течение многих лет.

К тому же быстрое снижение веса, как бы заманчиво это ни звучало, принесет скорее вред, чем пользу. Так, при скорости похудения более 2 кг в неделю организм будет расходовать не только жировые запасы, но и воду, и мышечную ткань. А это в итоге приведет к замедлению расхода жира – сбрасывать килограммы будет все труднее... Уж не говоря о плохом самочувствии и нездоровом внешнем виде.

Организм должен постепенно адаптироваться к новым условиям, поэтому оптимальная скорость снижения веса – 0,5–1 кг в неделю.

Пример: наш Сергей подсчитал, что при таком темпе снижение веса на 18 кг займет около пяти месяцев. Так оно и должно быть!

Вам кажется, что до стройности – как до Москвы пешком? Не надо печалиться: приятные новшества не заставят себя ждать! Оказывается, сбросив всего лишь 10% вашего веса, вы уже почувствуете положительные перемены в различных областях жизни. Избавление всего от нескольких килограммов снижает артериальное давление, уровень холестерина и сахара в крови. А теперь подумайте о таком «немедицинском» аспекте, как внешний вид... Представьте, как ладно будет сидеть на вас одежда, как знакомые будут делать комплименты вашей новой фигуре, насколько уверенно и энергично вы будете себя ощущать... Ну что, игра стоит свеч?

Итак, снижение веса на 10% – совсем неплохо для начала! Чтобы рассчитать эту величину, надо разделить ваш текущий вес на 10, затем полученное число округлить до ближайшего целого. Остается только вписать цифру в бланк постановки задач, в строку «Моя первая цель». Ну вот, теперь у вас есть вполне выполнимая цель, и когда вы ее достигнете, будет что праздновать!

Пример: текущий вес Сергея – 96 кг. 10% составляют 9,6 кг. Если округлить, то получится 10 кг. Итак, первая цель Сергея: минус 10 кг.

Лучший способ сбросить вес – есть сколько хочется то, что вы терпеть не можете.

Народная мудрость

ПОДСЧЕТ КАЛОРИЙ – ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Я в жизни не была худышкой – «прекрасных форм» у меня всегда хватало. Но после перенесенной операции вес стал стремительно набираться, и последние 5 лет я весила более 100 кг. Было тяжело: одышка, давление, отеки, проблемы с одеждой... Врачи рекомендовали сбросить 30 кг. Я поняла, что здоровье у меня одно, и пошла в центр снижения веса «Доктор Борменталь».

Когда нам рассказали, какую роль для нашей фигуры играет калорийность пищи, это стало для меня откровением! Как только ты начинаешь обращать внимание на съеденную пищу, то понимаешь две вещи: первое – это то, что за последние годы размер твоей порции сильно вырос. Второе – это количество калорий в тех продуктах, которые ты выбираешь. Ведь так просто проглотить огромное количество калорий незаметно для себя.

Калории считать не составило труда, было даже интересно. Завела для этого специальную тетрадь, в которую записывала ежедневный рацион, а на обратной стороне – рецепты изобретенных мною новых блюд с уже рассчитанной калорийностью. Со временем эти рецепты пришлись по вкусу всей семье: мы стали готовить еду по-новому, и получается гораздо вкуснее!

Наталья, г. Мурманск, минус 23 кг

О ВАЖНОСТИ ПОДСЧЕТА КАЛОРИЙ

Наверное, вам доводилось видеть рекламу популярных диет: «Вам никогда больше не придется считать калории!» Согласны: в случае, если вы пожизненно будете сидеть на огуречно-капустно-салатной диете, – да вот только это не под силу даже сверхчеловеку. А правда жизни в том, что нельзя говорить о снижении веса, не вспоминая про калории, как нельзя говорить, допустим, о массе тела и не вспоминать про килограммы. Ведь именно в калориях измеряется та энергия, которая поступает с пищей в организм и которая расходуется в процессе жизнедеятельности.

Кто же не знает, что лишний вес – следствие так называемого положительного энергетического баланса, когда калорий в организм поступает больше, чем расходуется? А нерастроченные калории организм «складирует» в «жировые хранилища» (а вдруг нагрянет голод?). В каждой килограмме жира на этот случай «заархивировано» 7000 ккал. Таким образом, чтобы их «разархивировать» (снизить вес), надо создать отрицательный энергетический баланс, то есть снизить уровень потребляемых калорий и увеличить число сжигаемых калорий. Проще говоря: меньше есть и больше двигаться – да это же аксиома!

Вот только если количество расходуемой энергии рядовому худеющему подсчитывать проблематично, то ответственность за то, что он жует-глотает, взять на себя сам бог велел. Для этого только и надо-то: настольные весы, табличка калорийности продуктов да блокнотик с ручкой.

Одна пациентка, избавившаяся в 47 лет от 36 кг, поделилась впечатлениями: «Пока я не начала участвовать в этой программе, я не знала, как это работает. Диетические программы просто говорят вам, чтобы вы ели пищу на 1200 калорий в день. Но в них нет больше никакой информации. Они не помогают вам выяснить, сколько калорий вы сейчас съедаете. А это так просто и так много значит».

Насколько именно надо меньше есть: вот в чем вопрос! Вспомним об идеальной скорости снижения веса: 0,5–1 кг в неделю. Учítывая, что в 1 кг жира запасено 7000 ккал, ежедневное уменьшение калорийности пищи на 500 ккал приведет за семь дней к похудению на 0,5 кг, а если снизить ежедневную калорийность на 1000 ккал, то за неделю уйдет 1 кг.

Возникает вопрос: где та величина, из которой вычитать эти 500–1000 ккал? Сначала определим, сколько калорий нужно, чтобы поддерживать ваш вес в стабильном состоянии. Это зависит от множества факторов: вашего роста, возраста, физической активности, скорости обменных процессов... Поэтому существует великое множество формул, но мы предлагаем чрезвычайно удобный метод: умножьте свой вес на 26,4 и впишите данные в бланк постановки задач, в строку «Мой показатель поддержания веса».

Примечание: минимальное количество ежедневно потребляемых калорий не должно быть меньше 800, иначе орга-

низм не покрывает свои физиологические потребности. Поэтому если ваша цель оказалась меньше 800 ккал, поднимите ее до этого уровня. Это ничуть не затормозит процесс!

Пример: Сергею, который весит 96 кг, для поддержания веса нужно $96 \cdot 26,4 = 2534$ ккал в день. А Светлане, которая весит 62 кг, для того же самого необходимо $62 \cdot 26,4 = 1637$ ккал.

Сергей хочет сбрасывать по 1 кг в неделю. Значит, он должен употреблять $2534 - 1000 = 1534$ ккал в день. Светлана тоже хочет худеть на 1 кг в неделю. Вроде бы она должна употреблять $1637 - 1000 = 637$ ккал в день. Но этого слишком мало, чтобы покрыть потребности организма. Поэтому ее цель поднимается до 800 ккал.

Теперь и вам остается только вычесть из полученного числа 500 либо 1000 ккал (в зависимости от желаемой скорости снижения веса) и занести данные в последнюю строку бланка постановки задач. Все, ваша цель поставлена, и этому стоит посвятить отдельный разговор...

*Я сидел на диете 14 дней
и потерял всего две недели.*

Тони Филдс

ГЛАВНОЕ – ПРАВИЛЬНО ПРИЦЕЛИТЬСЯ!

Вспомним слова американского президента Авраама Линкольна: «Правильно сформулированная цель уже наполовину достигнута». Уж он-то знал поистине магическую силу верно поставленной цели. Именно цель указывает, куда нам стремиться, позволяет оценивать личный прогресс, а какое воодушевление окрыляет нас при взятии очередного рубежа! И поэтому чем больше у вас будет целей, тем лучше!

Представьте себе образ своей желанной стройной фигуры в виде, допустим, красивой статуи. Но если у статуи непрочный, зыбкий пьедестал, она упадет и рассыплется в прах. А чем больше под ней пьедесталов, чем крепче они и надежней, тем прочнее и горделивее высится прекрасное изваяние.

Цели – это тот же фундамент наших желаний.

Вы достигнете многих целей, если будете помнить следующие правила.

1. Ставьте перед собой как долгосрочные, так и краткосрочные цели. Долгосрочные цели будут вашим главным призом, вашей путеводной звездой. Лучше всего, если срок достижения такой цели ограничится максимум годом, иначе она рискует стать чересчур отдаленной и перейти в разряд «несбыточных мечт». Лучше всего разбивать таких «гигантов» на более мелкие, краткосрочные цели, в пределах недели или месяца. Помните, что слона надо есть по кусочкам?

Пример: долгосрочная, глобальная цель – **ПОХУДЕТЬ** на 20 кг. А краткосрочная цель – в течение недели сбросить 1 кг веса.

2. Цели должны быть реальными. Если вы поставите недостижимую цель, то обречете себя на провал. К примеру, вы

обожают сало, пирожки или сладости, но решают наложить на их употребление пожизненное вето. Однако через какое-то время вы начнете грезить о них во сне и наяву, а потом – срыв с поеданием возжеленного продукта в преогромных количествах и последующим самобичеванием: «Ну вот, не сдержала клятву, где уж мне похудеть, вот возьму и все брошу...» и т. п. Вместо этого сфокусируйтесь на реально достижимых целях.

Пример: «Я буду есть сало, пирожки и сладости в рамках ежедневной калорийности, необходимой для снижения веса». И ваше отношение к «опасным» продуктам станет намного спокойнее.

3. Цели должны быть конкретными. Такими, чтобы результат был, что называется, налицо. Если вы будете четко знать, чего хотите, вам будет легко этого достичь. Привязывайте цель к конкретному действию! Допустим, вы говорите себе: «Вместо жирной пищи я буду есть больше фруктов». И тогда возникает путаница в вопросах: когда эти фрукты есть, вместо какой жирной пищи, какие именно фрукты, насколько больше есть, и вообще – больше, чем что?

Пример: просто скажите себе предельно четко и ясно: «На полдник вместо пирожка я буду съедать яблоко».

4. Достигая цели, вознаграждайте себя! Поощрение за достижение – очень мощный стимул следовать тем же курсом. Награда может быть совсем не дорогостоящей, но очень значимой. Помните поговорку: «Не дорог подарок – дорого внимание»? Так уделите же его себе, покажите, как вы себя любите! Только помните, что награда не должна быть лакомым кусочком (в прямом смысле) – вы же не собачку дрессируете!

Пример: посетите парикмахерскую, купите себе красивое белье, новую косметику или просто какую-нибудь милую безделушку, на которую давно положили глаз. А может, вы давно не навещали лучшую подругу? А как насчет того, чтобы полчаса понежиться в ванне с ароматной пеной?

5. По мере достижения целей пересматривайте их. Перед вами всегда должна стоять новая задача – это будет способствовать непрерывному прогрессу.

Пример: если вашей целью была быстрая ходьба по 30 минут 3 раза в неделю, и справиться с этой задачей вам оказалось вполне по силам, немного поднимите планку, скажем, до 5 раз в неделю.

И последнее напутствие. Цель формируется трижды. Первый раз – в виде мысленного образа. Второй раз – когда вы ее записываете, что добавляет ей ясности и делает ее осязаемой. И в третий раз – когда вы предпринимаете действия к ее достижению.

Для этого мы предлагаем разработать план действий по достижению целей. Воспользуйтесь бланком плана дейст-

вий, в котором вы сможете дробить цели на более мелкие. В идеале должен получиться пошаговый список предельно конкретных (и легко выполнимых!) изменений.

Например: конкретная цель – перестать злоупотреблять пищей во время перерывов на работе.

Стратегия № 1: брать с собой на работу из дома готовые блюда с рассчитанной калорийностью.

Стратегия № 2: во время перерывов игнорировать буфет, столовую и продуктовый магазин.

БЛАНК ПЛАНА ДЕЙСТВИЙ

Запишите три конкретные цели, которые помогут достичь вашей основной цели – снижения веса. Потом для каждой из них подберите две стратегии.

Конкретная цель:

Стратегия 1:

Стратегия 2:

Конкретная цель:

Стратегия 1:

Стратегия 2:

Конкретная цель:

Стратегия 1:

Стратегия 2:

Этап 3: контролируем процесс

Если хочешь выглядеть молодой и стройной, держись поближе к старым и толстым.

Джим Исон

Теперь, когда вы научились азам самостоятельной работы с избыточным весом, настало время предложить вам упомянутую выше концепцию поведенческих изменений, на которой основана наша методика снижения веса.

Коль уж мы договорились принять на себя личную ответственность за лишние килограммы, логичным будет лично контролировать процесс избавления от них. Проще говоря, необходим самоконтроль над действиями, которые оказывают влияние на ваш вес, и в первую очередь – над пищевым поведением. Важно осуществлять это в письменном виде: если вы записываете процесс, то у вас будет наглядный отчет о происходящих изменениях.

Когда, допустим, ученые работают над каким-либо исследованием, и речи не может быть о том, чтобы хранить данные всех опытов и экспериментов, а заодно и все графики, формулы и вычисления «просто в голове». Мысль скоротечна! Будет полезно почувствовать себя такими же пытливыми исследователями (ведь мы же познаем себя, как завещал великий Сократ!) и скрупулезно записывать все, имеющее отношение к делу.

В этом поможет *дневник питания*. На сайте центра doctorbormental.ru вы найдете информацию о «Дневнике питания Доктора Борменталья». В него следует заносить все о вашем питании: какие продукты съели, когда съели и сколько калорий содержалось в каждой порции. Если при этом вы ловите себя на каких-либо значимых мыслях, эмоциях, или возникают ситуации, влияющие на пищевое поведение, их следует заносить в графу «Примечания». В таблице приведен образец такого дневника.

Время	Порция	Продукт или напиток	Калории	Примечания
7.15	70 г	Ржаной хлеб	150	Прямо как в рекламе: «День начинаю с полезного завтрака!»
	1 ст. ложка	Обезжиренный мягкий сыр	35	
	100 мл	Апельсиновый сок	55	
10.50	150 г	Яблочный пирог	400	Я планировала выпить только кофе без сахара... Не устояла – чувствую себя виноватой.
13.30	35 г	Ржаной хлеб	75	А вот теперь я молодец!
	90 г	Ветчина без жира	99	
	100 г	Помидоры	14	
	1 ст. ложка	Легкий майонез	59	
	5 г	Салат	8	
	200 мл	Чай без сахара	0	

Самообман – это когда вы тягиваете живот, стоя на весах.

Слова пациентки

КОЛЬ НАПИШЕШЬ ПЕРОМ...

Ведя дневник, будьте готовы узнать о себе много нового и интересного. В программе «Доктор Борменталь» участвовало множество высокообразованных людей, которые абсолютно не отдавали себе отчет в том, насколько много они едят, пока не начали считать калории.

Таким образом, дневник станет для вас наглядным доказательством вашего пищевого поведения, что уже само по себе окажется мощным стимулом, чтобы «завязать» с перееданием.

Как вы уже убедились, без записей можно бездумно умять кусок пирога калорий так на 400–500 и «честно» позабыть о нем.

Нет ничего проще, чем поддаться самообману, мол, я – не я, и калорийность не моя! Помните сказку про Пи-

БУДЬТЕ ЧЕСТНЫМИ С СОБОЙ!

Лишний вес набирался у меня постепенно из-за неправильного образа жизни и нарушения обмена веществ. Одышка, тяжесть... да что там говорить! Я пробовал заняться спортом, но от этого вес почти не уходил, а только росли мышцы. Друзья посоветовали обратиться в «Борменталь», и я убедился на своем опыте, что это абсолютно адекватная и правильная программа.

Дневники питания – вот ключ ко всему! В тех случаях, если люди из нашей группы заявляли, что они не снижают вес, обычно выходило, что они не все записывают. Некоторые люди не записывали, потому что знали: они жульничают. Но я программист, смотрю на это с другой стороны. Если вы знаете формулу, то она будет работать только в том случае, если вы все сделаете правильно.

Георгий, г. Брянск, минус 34 кг

ноккио? Когда он обманывал, то у него отрастал нос. А у нас – живот... Ох, недаром Томас Джефферсон сказал: «Честность – это первая глава в книге мудрости».

А теперь – несколько важных правил.

1. **Держите дневник всегда под рукой** – он должен быть постоянно наготове на случай, если вам придется перекусить, так сказать, внепланово: например, на работе вас угостят кусочком торта по случаю дня рождения коллеги.

2. **Сразу записывайте то, что съели.** Не забывайте ничего: ни чайную ложку масла, добавленную в кашу, ни кусочек сахара, брошенный в чашку с кофе, ни шоколадную конфетку, которой угостила вас приятельница. Как ни крути, но в этих случаях речь идет о десятках лишних калорий.

3. **Будьте точны.** Записывайте порции с предельной дошностью: не «кусочек хлеба», а 70 г хлеба, не «горсть конфет», а 50 г конфет. Ведь «горсти», «куски» и даже «маленькие миски» по размеру бывают разными. Так не мудрено и ошибиться невзначай калорий на 100...

4. **Считайте калории.** Для этого воспользуйтесь настольными весами и таблицей калорийности в конце книги. Если съеденного продукта нет в таблице, посмотрите на его обертку или этикетку (там должна быть указана энергетическая ценность продукта). В крайнем случае поищите недостающие данные в Интернете. Лучше сразу подсчитывать калории, не откладывая дело в долгий ящик: так вы всегда будете контролировать ситуацию. Заодно и в арифметике потренируетесь – полезно для ума!

5. **Только пять минут...** Оставьте себе по меньшей мере это скромное время после каждого приема пищи, чтобы поработать с дневником. Даже если вы очень заняты и у вас стресс (между прочим, у всех так!), эти пять минут ничего не решат, а вот для вашего благополучия они просто необходимы. Ведь не бываете же вы загружены настолько, чтобы отказывать себе в посещении туалета? А на это уходит практически такое же время...

«Что же, мне теперь писать всегда, писать везде?» – может возроптать читатель. Никто и не отрицает, что сначала ведение дневника займет определенное время. Но вскоре вы привыкнете к ведению записей, и дело пойдет намного быстрее и легче – как говорится, автоматически. Вам не надо будет каждый день подсчитывать калорийность одних и тех же блюд: в этом вам помогут предыдущие странички дневника. И вы быстро запомните энергетическую ценность ваших основных продуктов питания: 70 ккал – в половине булочки, 140 ккал – если съесть ее целиком, да плюс еще 35 ккал, если вы намазали ее маслом!

Поэтому начните вести дневник питания прямо сейчас – и вы станете худеть, даже если не будете предпринимать для этого больше никаких усилий, как ни удивительно это звучит.

ИНТЕРНЕТ ВАМ В ПОМОЩЬ

Для создания дневника питания вы можете воспользоваться удобным сервисом на сайте www.bormental.ru, который обладает рядом преимуществ по сравнению с аналогичными Интернет-ресурсами.

На сайте можно заполнять дневник питания, в котором автоматически подсчитывается калорийность как отдельных продуктов, так и готовых блюд с точностью до сотых долей – стоит лишь набрать название продукта в строке поиска и ввести вес порции. Более того, здесь указан состав белков, жиров и углеводов в каждой порции, поэтому при заполнении дневника сразу видно, какие питательные вещества содержатся в избытке, а какие – в дефиците, что позволяет оперативно корректировать рацион. В дневнике также отражается статистика изменений в процессе похудения (уровень двигательной активности в минутах, динамика снижения веса и т. д.).

И наконец, здесь, на форуме, можно пообщаться с соратниками по похудению и получить онлайн-ответ от специалистов на интересующие вас вопросы.

Найти поддержку единомышленников и полезную информацию можно также на сайте www.doctorbormental.ru. Кстати, истории успешного пути к стройности, опубликованные в этой книге, принадлежат реальным пациентам – участникам нашего конкурса снижения веса, который проводился на этом сайте. Достаточно зайти на форум сайта www.doctorbormental.ru, чтобы, лично пообщавшись с нашими героями, почерпнуть богатый опыт и солидный заряд вдохновения.

ЕЩЕ ОДНО ВЕСОМОЕ ЗАМЕЧАНИЕ

Второе необходимое средство самоконтроля – *регулярное взвешивание*. Во-первых, оно, как и ведение дневника, будет держать вас в курсе истинного положения дел. Взвешивание – отличное средство обратной связи: вы узнаете, насколько оправданы усилия, направленные на снижение веса. Возможно, какие-то из них работают слабо, в то время как другие – весьма эффективны. Так вы сможете совершенствовать свою личную тактику.

Более того, контроль массы тела и после обретения стройности останется очень благодарной привычкой: он поможет предотвратить набор веса даже в том случае, если вы окружены съестными соблазнами, например, в период новогодних праздников.

Взвешиваться надо лишь раз – утром, натощак, сразу после туалета. Неоднократные взвешивания в течение дня лишены смысла: вы едите, пьете, посещаете туалет, поэтому вес будет постоянно колебаться.

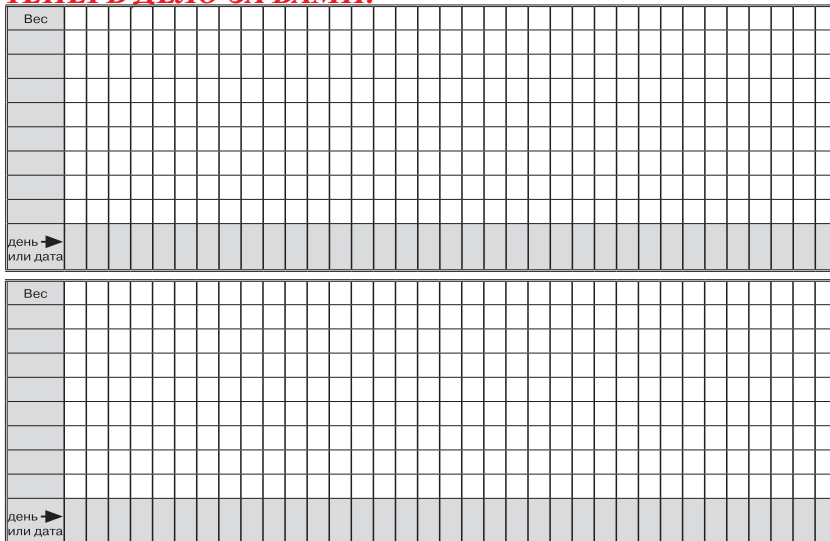
Следите за тем, чтобы весы были откалиброваны: показывали точно 0, когда они свободны от груза и стоят на абсолютно плоской поверхности. Целесообразно отдать предпочтение современным электронным весам, показы-

вающим точные значения, в отличие от устаревшей дрожащей стрелки.

Для наглядности воспользуйтесь *графиком снижения веса*. Вы увидите, что похудение – путь не прямой: в некоторые дни вес будет быстро уходить, в другие – стоять на месте или даже увеличиваться на 0,5–1 кг. Все это соответствует нормальному физиологическому процессу похудения. И спустя положенное время ваши лишние килограммы растают, как весенний снег.

График снижения веса

ТЕПЕРЬ ДЕЛО ЗА ВАМИ!



После «пробного запуска», который вы прошли, усвоив эту главу, вы готовы к самостоятельному путешествию по дороге к стройному телу.

Приготовьте себе чистые бланки дневника питания, чтобы их хватило на неделю, вверху каждой страницы укажите количество калорий, которое надо ежедневно употреблять, и неукоснительно заполняйте дневник. Поверьте, это работает!

Делая записи на этой неделе, особое внимание уделите графе «Примечания» – это поможет вам усвоить новый стиль жизни и привычки поведения стройного человека. Постарайтесь дать ответ на следующие вопросы:

Где вы чаще всего переедаете? _____

Когда вы чаще всего переедаете? _____

При каких обстоятельствах вам легче всего воздержаться от пищи? _____

Зависит ли ваше желание переесть от взаимоотношений с окружающими вас людьми? _____

Какие продукты содержат большую часть потребляемых вами калорий? _____

С жиром расстаться помогут... Жиры!

Наверное, ветераны борьбы с лишним весом еще помнят те времена, когда диетологи огульно записывали жиры во враги здорового образа жизни. Якобы любителям масел грозит страшная кара в виде ожирения, атеросклероза, гипертонии и онкологических заболеваний. Да и, согласно современным представлениям, наиболее легкий и эффективный способ понизить калорийность рациона – это сократить количество жиров.

Но, во-первых, лишение себя жирной пищи означает отказ от получения максимума удовольствия от еды – ведь именно масла приносят в блюда неповторимый вкус и разнообразят их консистенцию. Во-вторых – и это главное – жиры бывают не только вредны, но и полезны, даже жизненно необходимы!

ЖИРЫ БЫВАЮТ РАЗНЫЕ...

Итак, последние научные данные гласят, что жиры делятся на две группы: **ненасыщенные** (полезные) и **насыщенные** (вредные). К первой группе относятся растительные масла – подсолнечное, кедровое, оливковое, кукурузное, а также арахис и миндаль. Ко второй – сливочное масло, сало и вообще жир, содержащийся в любой пище животного происхождения.

На сегодняшний день вопрос не в том, употреблять жиры или нет, а в том, КАКИЕ жиры следует употреблять. Оказывается, полезные жиры ускоряют процесс похудения и заодно служат оздоровлению сердечно-сосудистой системы. Вредные жиры, увы, запускают прямо противоположные процессы. Именно поэтому чрезвычайно важно иметь четкое представление о количестве и разновидностях жиров в своем ежедневном рационе.

Не правда ли, такая информация – замечательное подспорье на пути к легкому и здоровому похудению! И хорошая новость состоит в том, что в каждом рецепте, который вы найдете на страницах этой книги, указано содержание «плохих» и «хороших» жиров – и в этом уникальность нашего издания!

Итак, каждый, кто заботится о своей фигуре и здоровье, просто обязан употреблять растительные масла! Они надежно защитят от сердечно-сосудистых заболеваний, поскольку являются важными источниками «хороших» мононенасыщенных жирных кислот. Самая ценная из них – жирная кислота олеат. Оливковое масло на 75% состоит из олеата. О его пользе говорит такой факт: жители Средиземноморья, употребляющие оливковое масло в огромных количествах, славятся своим здоровьем – смертность от сердечно-сосудистых заболеваний в этом регионе на 70% ниже, чем в других местностях.

Оказывается, растительные масла не повышают уровень холестерина в крови – их можно пить хоть бочками, и

будет только польза! Кроме того, растительные жиры увеличивают усвояемость ряда минеральных веществ и жирорастворимых витаминов А, D, Е и К, которые необходимы для сохранения хорошего зрения, прочных костей и здоровых зубов.

Другое дело – животные жиры, которые содержат насыщенные жирные кислоты. Как бы ни был приятен вкус сливков, сала и копченостей, важно помнить, что их избыточное употребление повышает уровень холестерина в крови, что предрасполагает к инфарктам и инсультам. И дело тут именно в содержании в продуктах «плохих», то есть насыщенных жирных кислот, а вовсе не самого холестерина, как считалось раньше.

Приятное исключение из группы жиров животного происхождения представляет рыбий жир, о мегаполезности которого всем известно с детства. Это поистине кладезь полиненасыщенных аминокислот омега-3. Эскимосы, которые потребляют с рыбой в среднем 14 г рыбьего жира в день, практически не страдают болезнями сердца. В одном эскимосском городке на Аляске с 1970 года не зарегистрировано ни одного сердечно-сосудистого заболевания! Причем чем жирнее порода рыбы, тем она полезнее: скумбрия, форель, лосось, семга, сельдь...

К счастью, отличить «хорошие» жиры от «плохих» очень просто. Очевидная разница между этими двумя группами в том, что «хорошие» жиры при комнатной температуре имеют жидкую консистенцию, а «плохие» – твердую.

Конечно, не стоит полностью отказываться от продуктов животного происхождения, ведь это практически невозможно сделать: любой жирный продукт содержит жиры разных видов. Так, в подсолнечном масле наряду с полиненасыщенными кислотами содержится 12% насыщенных. А в сливочном масле – до 20% мононенасыщенных. Однако важно помнить, что животные жиры – это слишком тяжелая пища, чтобы употреблять ее ежедневно. Пусть они останутся в рационе в качестве деликатеса.

Что действительно стоит исключить из рациона, так это так называемые **трансжиры** – маргарины и спреды, которые получают искусственным путем при переработке жидких масел. Единственный их плюс в том, что, будучи ненатуральными, они могут храниться практически вечно. Поэтому на производстве их часто используют при изготовлении хлебобулочных и кондитерских изделий, чтобы продукты долго не черствели – так легко создать для покупателя обманчивое впечатление их «первой свежести».

Между тем трансжиры являются главными виновниками современной эпидемии сердечно-сосудистых заболеваний и рака. Внимательно читайте этикетки в магазине и избегайте всего, что содержит надписи «гидрогенизированный» или «частично гидрогенизированный», которые указывают на то, что продукт содержит трансжиры.

ПОХУДЕНИЕ ИДЕТ КАК ПО МАСЛУ!

Содержание жиров в основных продуктах питания

Количество жиров, г	Продукты, 100 г
Очень большое (более 40)	Масло сливочное, топленое, растительное, маргарин, жиры кулинарные, сало, свинина жирная, колбаса сырокопченая, орехи
Большое (20–40)	Сливки и сметана, творожные массы, сыры, свинина мясная, утка, гусь, колбасы полукопченые и вареные, сосиски, рыбные консервы в масле, шоколад, пирожные, халва
Умеренное (10–19)	Сыры плавленные и нежирные, творог жирный, сливочное мороженое, яйца, баранина, говядина, курятина, сардельки, колбаса чайная и диетическая, сельдь жирная
Малое (3–9)	Молоко, кефир жирный, творог полужирный, молочное мороженое, скумбрия, ставрида, килька, сдоба, конфеты помадные
Очень малое (до 3)	Творог, молоко, кефир (обезжиренные), треска, хек, щука, фасоль, крупы, хлеб

По рекомендации Всемирной организации здравоохранения в процессе избавления от лишних килограммов нужно употреблять жиры в количестве 30% от суточной калорийности рациона. Чтобы подобрать **правильное соотношение жиров разных групп**, в качестве ориентира можно использовать так называемую «пирамиду» жиров, где доля мононенасыщенных жиров достигает 15% от суточного рациона, полиненасыщенных – 10%, а для насыщенных жиров этот показатель равен 8–10%.

Нередко наши пациенты-новички, услышав, что им «доктор прописал масло ежедневно», искренне удивляются этому. Действительно, в жирах в два раза больше калорий (9 в каждом грамме), чем в белках и углеводах (в обоих по 4 калории на грамм). Казалось бы, отказавшись от жиров, можно легко снизить калорийность потребляемой пищи. Но не все так просто! Похудеть-то, конечно, можно, но вместо восхищения «новый образ» будет вызывать лишь сочувствие и жалость.

Ведь отказ от наивысших веществ, содержащихся в «хороших» маслах, приведет не столько к стройности, сколько к болезненным эффектам в виде сухой, истонченной кожи, тусклых и ломких волос, общей слабости и сниженного иммунитета. Как бы рьяно вы ни рвались на борьбу с лишним весом, не забывайте о том, что именно жиры продлевают молодость организма, даря на многие годы гладкую кожу, стройную осанку, крепкие зубы и густые, блестящие волосы.

С точки зрения снижения веса просто необходимо употреблять умеренное количество жира. Делать это будет

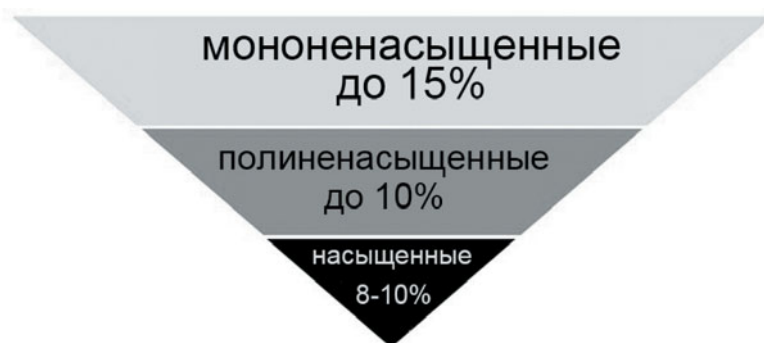
еще приятней, если осознавать, что «хорошие» жиры помогают похудеть, так как они повышают в организме уровень особых жиросжигающих белков. Эти белки позволяют немедленно после приема масла сжигать калории, не позволяя им откладываться в жир.

Еще один весомый довод употребления «хороших» жиров во благо похудения: если добавить в тарелку с овощным или углеводным блюдом хотя бы малую толику масла, то продолжительность процесса пищеварения увеличится, а значит, человек долго будет чувствовать себя сытым.

Поэтому не бойтесь поливать овощной салат растительным маслом – это сделает пищу не только вкуснее, но и полезнее. К тому же, несмотря на высокую калорийность, жиры растительного происхождения организм усваивает с трудом, чего нельзя сказать о животном жире. Организм человека не способен «конструктивно» взаимодействовать с молекулами насыщенных жирных кислот, поэтому для них в теле нет иного применения, кроме как «складироваться» в «жировые депо» – если, конечно, они сразу же не используются организмом в качестве источника энергии. А значит, для фигуры нет ничего губительнее, чем, наевшись сала и напившись сливок, завалиться на любимый диван.

Хотя время от времени все же можно позволить себе добавить чайную ложку майонеза в морковный салат или намазать кусочек масла на бутерброд – ведь это так вкусно!

«Пирамида» жиров в рационе при снижении веса, в процентах от суточной калорийности рациона



Глава II.

ЕДИМ С УМОМ, С ГЛУБОКИМ ОСОЗНАНЬЕМ...

Становимся экспертами в выборе продуктов

*Наш пищеварительный тракт
около 10 метров длиной,
а контролируем мы только
первые 10 сантиметров.
Так уж контролируйте их
как следует.*

Ким Хаббарт, юморист

Освоив предыдущую главу, вы научились подсчету калорийности продуктов, но в нашем случае правильное питание – это нечто большее, чем простое соблюдение «лимита калорийности». Если подходить к вопросу механистически, достаточно съесть килограмм отварного картофеля или два килограмма свеклы – и «суточная норма» выполнена! Вот только принесет ли вам столь скучный рацион удовольствие?

Именно однообразием грешит множество диет, накладывающих вето на ряд продуктов, а то и вообще предписывающих так называемое «монопитание». Сколь бы вкусен не был спасительный чудо-продукт, в этих случаях он быстро приедается. Представьте, что ваша диета состоит исключительно из шоколадно-ванильных коктейлей. Даже если вы завзятый любитель десертов, уже через несколько «трапез» вас начнет тошнить от сладкого вкуса, приторного запаха и кремообразной консистенции. А уж если в качестве панацеи вам предлагают питаться исключительно горькими грейпфрутами, запивая их сырыми яичными белками (представляете, есть такая диета!)... Тут уж неминуем срыв (в том числе и нервный).

Не спорим, похудеть ценой подобного самоистязания можно, вот только надолго ли? Ведь из такого положения всего два выхода: либо стать оголтелым фанатом какой-нибудь вычурной «системы питания», либо вернуться к разнообразной пище. Так почему бы не использовать более гуманный, а главное – эффективный и здоровый вариант похудения: питаться всеми продуктами без исключения, но в меру! О том, как находить эту меру и придерживаться ее всю жизнь, мы и поговорим в этой главе.

Этап 4: ПОДКЛЮЧАЕМ ИНТЕЛЛЕКТ

*Если хочешь похудеть, ешь всё,
но ничего не глотай.*

Гарри Сиком

*Чтобы изменить свою жизнь,
начните действовать прямо
сейчас – с размахом и без
исключений!*

Уильям Джеймс

К СТРОЙНОСТИ ИДУ С УДОВОЛЬСТВИЕМ!

Пока в моей жизни не появился «Доктор Борменталь», я была «вечерней обжорой». Для меня не существовало такое понятие, как завтрак, зато я знала, как приятен поздний обед и как вкусен ночной ужин. Неправильное питание привело к тому, что я набрала 30 кг. А вместе с килограммами я приобрела массу болезней и внутренний дискомфорт

Итак, мы переходим на очередной этап путешествия к снижению веса: учимся питаться с умом – осознавая и анализируя свое меню, отдавая себе отчет о количестве и качестве всех продуктов, которые отправляем себе в рот. Вы, конечно, встречали понятие «сбалансированный рацион»? Суть этого здорового образа питания состоит в умеренности и разнообразии. А значит, запрещенных продуктов для вас нет – даже в категории самых высококалорийных, – просто не надо ими злоупотреблять.

В этом разделе вы научитесь правильно составлять свой рацион и определять величину порций. Вы сможете «вычислять» те продукты, употребление которых чревато переданием, и те, которые способствуют наиболее комфортному похудению. Вы познакомитесь с новыми вариантами питания, а главное – найдете тот путь к снижению веса, который подойдет лично вам!

ДИЕТОЛОГИЧЕСКИЙ ЛИКБЕЗ

Определяя здоровое меню, современные специалисты берут за основу так называемую «**пирамиду питания**». В нижнем ярусе – злаки и крупы, затем следуют овощи и фрукты, после – мясо, яйца, молочные продукты, орехи и бобовые, а на самой вершине пирамиды – жиры и сладости (www.turugamid.gov). Именно такие пропорции соответствуют образцово-показательному рациону.

Однако в нашем случае возникают сложности: ведь помимо соблюдения этих рекомендаций нам надо подсчитывать потребляемые калории. Чтобы упростить себе задачу, представьте свой суточный лимит калорийности в виде суточного денежного бюджета. Вы, конечно, можете одним махом растратить все на коробку конфет или шматок сала. Но гораздо лучше потратить средства с максимальной отдачей – включив в свое меню в определенном количестве продукты из всех групп. Давайте рассмотрим, как это сделать наилучшим образом. А когда при планировании рациона у вас будут возникать конкретные вопросы, вы всегда сможете получить на них ответ на сайте www.bormental.ru

Злаки и овощи, содержащие крахмал

- Одна порция =**
- 1 кусочек хлеба;
 - 30 г крупяных хлопьев (может занимать различный объем – от четверти тарелки мюсли до двух тарелок воздушного риса);
 - 1/2 тарелки готового риса, гречки, макарон или тыквенной каши;
 - 1/2 средней (90–120-граммовой) картофелины.

Сюда относится пицца, богатая углеводами. Гурӯ различных диет часто предают эти продукты анафеме из-за их

от созерцания себя в зеркале и оттого, что в магазине женской одежды я могла себе вместо красивого платья купить лишь огромный балахон, годный разве что для украшения чучела в огороде.

Но по природе своей я боец и не привыкла сдаваться, поэтому я начала бороться с лишним весом. Сначала я голодала, пила только воду. Потом был период, когда я ела всего два раза в день. Я страдала, терпела, чувствовала дикий голод... Но результаты моих мучений меня не радовали.

Я устала от такой жизни и решила обратиться за помощью к «Доктору Борменталу». И хотя вначале было непросто, но я рьяно рвалась в бой со своим весом! Недаром говорят: «Глаза боятся – руки делают» – вскоре для меня все стало легко и доступно. Уже за первый месяц я снизила вес на 5,8 кг! И пусть до конца пути к стройности еще не близко, но мне так нравится этот путь, что я не собираюсь с него сворачивать!

Елена, г. Самара, минус 11 кг

Анекдот

Диетолог – пациенту:

– Назначая вам диету: в день 300 г кабачков, 400 г капусты и сколько угодно листьев салата.

– Доктор, а мне колокольчик на шею нужно вешать или можно так пасть?

высокой калорийности. Но поскольку углеводы – главный источник энергии для деятельности организма, мы ежедневно должны потреблять их. Надо лишь контролировать размер порций и выбирать наиболее полезных «представителей» этой группы. Для этого надо решить вопрос: какие углеводы содержатся в продуктах – простые или сложные?

Белый хлеб, макароны из муки высшего сорта, выпечка, кондитерские изделия, сладости включают простые углеводы (например глюкозу). Эти вещества весьма оперативно усваиваются организмом, принося быстрое, но непродолжительное насыщение, вызванное резким подъемом сахара в крови. Например, через час после употребления сладостей вы почувствуете, что аппетит вновь разыгрался. Поэтому тем, кто следит за фигурой, включать простые углеводы в свой рацион крайне невыгодно: «бюджет калорийности» быстро закончится, а вот чувство голода останется.

Другое дело – сложные углеводы. Само их название говорит о том, что они усваиваются организмом сложнее, поскольку состоят из множества простых углеводов. Следовательно, чувство насыщения после приема такой пищи будет глубоким, стабильным и останется надолго. Кроме того, в них содержится множество пищевых волокон – своего рода «чистильщиков» организма, а также кладезь витаминов и полезных минералов. Сюда относятся крупы (рис, гречка, овсяные хлопья), хлеб из муки грубого помола или с отрубями, изделия из твердых сортов пшеницы.

Поэтому, планируя свое меню, следует отдавать предпочтение не белому батону, а хлебу с отрубями, не картофельному пюре, а картошке «в мундире», не домашней лапше, а макаронам из твердых сортов пшеницы. Конечно, продукты, содержащие простые углеводы, не следует изгонять из холодильника и буфета – их можно приберечь для особых случаев.

Овощи, не содержащие крахмал

Одна порция =

- 1 тарелка листовых овощей;
- $\frac{1}{2}$ тарелки свежих или отварных овощей;
- $\frac{3}{4}$ чашки овощного сока.

Можете наполнять ими свою тарелку без ограничений! Большинство этих овощей содержит до отрадного мало калорий: например, чтобы исчерпать ваш суточный «бюджет», вам надо съесть аж 4 кг капусты или 8 кг огурцов! При этом овощи богаты антиоксидантами, витаминами, минералами и другими ценными питательными веществами. Поэтому овощи – это лучший выбор в продуктовом магазине.

Вы должны есть по меньшей мере 5 порций овощей каждый день – всего 400–500 г в сутки, а лучше – еще больше. Овощей много не бывает! Исследования показывают, что диета, включающая ежедневно 1 кг овощей, поможет пред-

Чем больше съешь — тем больше похудеешь!

Попробуйте увеличить количество овощей и фруктов в вашем повседневном рационе и убедитесь, что, не ограничивая объем пищи, вы будете худеть, так как незаметно для себя начнете употреблять меньше калорий.

В ходе исследования различных способов питания было установлено, что прибавка к рациону 400–500 г овощей и фруктов в день избавляет от проблем с весом, несмотря на увеличение общего объема рациона. А все дело в том, что диета, богатая овощами и фруктами, получается как бы «разбавленной» — фактическое потребление калорий неизбежно снижается.

Худеют ли от молока?

У желающих похудеть до сих пор в ходу молочные, кефирные, творожные и сметанные диеты. Неужели молочные продукты в самом деле являются чудодейственным средством для снижения веса? Не так давно американские ученые решили выяснить этот вопрос, проведя исследование, результаты которого их откровенно разочаровали.

Две группы пациентов среднего возраста, страдающих ожирением, придерживались диеты, направленной на снижение веса. Рацион питания обеих групп включал одинаковое количество калорий. Единственная разница была в том, что в рационе одной группы питания было четыре порции молочных продуктов в день, а в рационе другой группы — лишь одна порция.

отвратить рак, заболевания сердца, инсульт и высокое давление, а для снижения веса она просто незаменима.

Употребляйте в пищу овощи во всем их многообразии: зеленые огурцы, красные помидоры, оранжевую морковь, бордовую свеклу. Насыщенный цветовой пигмент свидетельствует об изобилии природных полезных веществ. Пусть у вас войдет в привычку съесть один овощ каждое утро, а также не меньше тарелки овощей за обедом и за ужином — как раз получится 5 порций в день!

Фрукты

Одна порция =

- 1 фрукт среднего размера;
- 1/2 тарелки свежих измельченных или консервированных фруктов;
- 3/4 чашки фруктового сока.

Употребление фруктов — это поистине чудодейственный способ удовлетворения тяги к сладкому: и приятно, и полезно, и низкокалорийно.

Возьмите за правило съесть минимум два свежих фрукта каждый день — к примеру, грушу на завтрак и яблоко на полдник. Как и овощи, фрукты являются превосходными источниками витаминов (особенно витамина С), минералов и антиоксидантов: в красных фруктах, арбузе и дыне содержится ликопин, в оранжевых манго и персиках — бета-каротин.

Кушать цельные фрукты с кожурой намного полезнее, чем пить сок — так в организм поступают пищевые волокна, которые снимают чувство голода и полезны для пищеварения. Вообще постарайтесь не увлекаться фруктовыми соками, особенно пакетированными: калорий там немало, а насыщения вы даже не почувствуете.

Можно использовать и сушеные фрукты, только учитывайте, что в них много калорий, поэтому порции должны быть минимум вдвое меньше. Зато сухофрукты станут настоящей «отдушиной» для сладкоежек: шоколадные конфеты или карамельки можно с успехом заменить наисладчайшими изюмом, курагой или финиками.

Молочные продукты

Одна порция =

- 1 чашка молока или нежирного йогурта;
- 30 г нежирного сыра;
- 50 г обезжиренного творога.

Какой бы «суровой» не была ваша норма суточной калорийности, вам придется выкраивать в своем рационе «место» для молока и молочных продуктов, ибо они поставляют в организм кальций, необходимый для укрепления костных

Через полгода пациенты, употреблявшие большее количество молочных продуктов, сбросили в среднем около 10 кг, а пациенты, получавшие лишь одну порцию, – в среднем 9,3 кг, то есть фактически «ничья». Это говорит о том, что молоко здесь ни при чем: все дело в калорийности рациона.

К примеру, диета, предписывающая выпивать 1,5 л молока или кефира в день, не употребляя никакой иной пищи, – по сути, низкокалорийная монодиета, при которой энергетическая ценность суточного рациона составляет всего 800 ккал, и можно разнообразить молочное меню, оставаясь в рамках той же калорийности. Не ждите, что некий продукт волшебным образом сделает вас стройными.

«Без масла жить нельзя на свете, нет!»

Нередко наши пациенты-новички, услышав, что мы рекомендуем им употреблять жиры ежедневно, искренне удивляются: «Вы что, шутки шутить изволите? У меня и так ожирение, так разве я не должен полностью отказаться от жиров?» Действительно, в жирах в два раза больше калорий (9 в каждом грамме), чем в белках и углеводах (в тех и других по 4 калории на грамм). Казалось бы, отказавшись от жиров, вы легко снизите калорийность потребляемой пищи. Но не все так просто! Похудеть, конечно, можно, но только с побочными эффектами в виде сухой, истонченной кожи, тусклых и ломких волос, общей слабости и сниженного иммунитета.

тканей. Кроме того, молочная пища богата белками, которые нужны для развития мышц.

Чтобы не допустить «перебора» калорий, приучитесь читать этикетки на продуктах, выбирая при покупке варианты с низким содержанием жира. Например, в 100 г нежирного кефира содержится всего 30 ккал, а в такой же массе жирного кефира калорий вдвое больше. Такое же соотношение между калорийностью 10%-ных и 20%-ных сметаны и сливок.

Молоко и кефир по жирности бывают 1,5, 2,5, 3,5 и даже 6%! Нельзя не радоваться тому факту, что вам не надо урезать себя в объеме молочной пищи: ведь в стакане молока с жирностью 1,5% содержатся те же кальций и белки, что и в стакане 6%-ного молока, зато жира, а значит и калорий – в несколько раз меньше!

Труднее всего придется любителям сыра: в 100 г этого продукта, в зависимости от сорта, содержится от трети до половины нормы суточной калорийности. Но и здесь можно «помочь беде», выбирая сыр с насыщенным вкусом, типа пармезана или феты, чтобы получить удовольствие от маленького кусочка.

Если вы по каким-то причинам не употребляете молочные продукты, то можете получить свою «дозу» кальция из соевых продуктов. В крайнем случае подойдут темно-зеленые листовые овощи, или обогащенные кальцием мюсли, или апельсиновый сок, но в них нет ни витамина D, ни белков животного происхождения, поэтому придется изыскивать другие источники этих полезных веществ.

Белковые продукты

Одна порция =

- 30 г мяса, птицы или рыбы;
- 1/4 тарелки отварного гороха или фасоли;
- 1 куриное яйцо;
- 30 г орехов.

Белки ценны тем, что богаты аминокислотами, необходимыми для формирования мышечных тканей. Кроме этого, они включают всем известные благодаря рекламе косметики коллаген и эластин, которые улучшают структуру кожи и связок внутренних органов. Источники белка, в зависимости от происхождения, бывают животными (мясо, птица, рыба, морепродукты, яйца) и растительными (бобовые, орехи и соя).

Отрадно, что даже небольшое количество белка в пище позволит вам насытиться быстро и надолго. Чтобы между приемами пищи вас не терзали приступы голода, просто дополняйте каждую трапезу порцией белка: столовую ложку измельченных орехов к утренней каше, несколько кусочков куриного мяса к макаронам на обед и яйцо к салату из свежих овощей на ужин.

Для снижения количества потребляемых калорий выбирайте нежирное мясо, а с птицы снимайте кожу.

С точки зрения снижения веса необходимо употреблять умеренное количество жира. Если добавить в тарелку хотя бы его малую толику, то продолжительность процесса пищеварения увеличится, а значит, человек долго будет чувствовать себя «сытым и удовлетворенным». К тому же жиры обеспечивают усвоение витаминов А, С, D и Е, которые продлевают молодость организма, даря на многие годы гладкую кожу, крепкие зубы и густые, блестящие волосы.

Но самое важное – жиродержащие продукты позволяют получать максимум удовольствия от еды, привнося неповторимый вкус и разнообразя консистенцию. Давайте посмотрим правде в глаза: без растительного масла, сметаны или майонеза многие овощи просто невозможно есть, будь они хоть трижды полезны.

А ведь именно удовольствие – ключевой компонент при создании «пожизненной» стратегии питания. Если вы не будете получать удовольствие от нового образа жизни, то скоро вернетесь «на круги своя». Поэтому не бойтесь добавить чайную ложку майонеза в морковный салат или намазать кусочек масла на хлеб.

«Не хлебом единым жив человек!» – сказал повар, добавляя мясо в фарш для котлет.

Шутка

Чем меньше жира, тем лучше! Единственное исключение из этого правила – жирная рыба типа лосося, тунца и сардин, ведь о пользе рыбьего жира нам известно с детства. Это настоящая сокровищница аминокислот омега-3, полезных для сердца и других систем организма. Если вы хотите похудеть и при этом укрепить здоровье, съедайте минимум три порции жирной рыбы в неделю.

Также постарайтесь разнообразить питание источниками растительного белка: это обогатит ваше меню не только белком, но и растительными волокнами. Для этой цели отлично подойдут бобовые культуры и орехи. Только учитывайте, что в орехах много калорий, поэтому лакомьтесь ими в меру.

Растительные масла

Одна порция =

- **1 чайная ложка растительного масла;**
- **2 чайные ложки майонеза;**
- **5 больших маслин;**
- **1/8 плода авокадо.**

К этой группе относятся подсолнечное, оливковое, ореховое и другие масла растительного происхождения. К счастью, времена, когда диетологи записывали любые жиродержащие продукты в число врагов здорового образа жизни, канули в Лету. Согласно современным исследованиям, растительные масла просто необходимы для профилактики атеросклероза и болезней сердца, поскольку являются важными источниками полезных аминокислот. Кроме того, они увеличивают усвояемость жирорастворимых витаминов, содержащихся в сырых овощах и фруктах.

Поэтому не бойтесь поливать овощной салат растительным маслом – это сделает пищу не только вкуснее, но и полезнее. К тому же, несмотря на высокую калорийность, жиры растительного происхождения организм усваивает с трудом, чего нельзя сказать о животном жире.

Очевидное отличие между этими двумя группами жиров в том, что растительные жиры при комнатной температуре имеют жидкую консистенцию, а животные – твердую: к ним относятся, например, сало или сливочное масло. Помните, что это слишком тяжелые продукты, чтобы употреблять их ежедневно, – но пусть они останутся в рационе в качестве деликатеса.

«Премиальный фонд»

К этой группе относятся те вкусные, но, увы, бесполезные и/или сверхкалорийные продукты, которых нет ни в одной из рассмотренных выше категорий. Сюда входят кондитерские изделия, сладости на основе рафинированного

Каковы пропорции идеальной порции?

Вы сомневаетесь, как правильно сбалансировать каждый конкретный прием пищи? Это очень просто! Мысленно разделите свою тарелку пополам. Затем одну половину наполните овощами, другую же снова разделите на две равные части. Одну четвертинку заполните белковыми продуктами, а другую – крупами, макаронами или картофелем. Примерно так выглядит идеал, к которому стоит стремиться при каждом приеме пищи.



Сахар придает неприятный вкус кофе и чаю, если забыть его в них добавить.

Неизвестный автор

сахара и алкоголь, а также чересчур богатые жирами сливочное масло, сало, сыры и копчености.

Давайте рассматривать эти продукты как своеобразную «премию», которую вы можете получить, если не израсходуете суточную норму калорийности. Обычно остается совсем небольшой запас таких калорий, поэтому следует очень внимательно относиться к решению о выборе «бонусной» добавки к меню. Может, это будет скромный кусочек шоколадки или тонкий ломтик ветчины: помните, что малейшая погрешность в измерении веса может обернуться десятками лишних калорий. И только убедившись, что вы все рассчитали верно, смело наслаждайтесь своей «премией»: медленно и с удовольствием.

Если вам предстоит вечер за праздничным столом, с утра расходуйте свой «лимит калорийности» очень экономно – зато потом сможете с чистой совестью «кутнуть», позволив себе всего понемногу.

ДЕРЖИМ АППЕТИТ В УЗДЕ

Для более тщательного контроля над употреблением пищи можно использовать таблицу гликемического индекса продуктов. **Гликемический индекс** – это показатель усвояемости продуктов питания, основанный на скорости расщепления углеводов, содержащихся в этих продуктах. Эта информация может стать неплохим подспорьем: зная о расположении продукта на гликемической шкале, вы сможете прогнозировать, надолго ли он утолит ваш голод.

Каков же механизм вычисления гликемического индекса? Начнем с того, что клетки нашего организма в качестве источника энергии для своей деятельности используют глюкозу – простую форму сахара. Практически вся пища, которую мы едим (в особенности углеводы), в процессе пищеварения распадается до глюкозы, которая затем попадает в кровотоки и направляется в клетки. Но для того, чтобы попасть в клетки, глюкозе нужен проводник – инсулин – гормон, который вырабатывается в поджелудочной железе. Инсулин подобен ключу, открывающему глюкозе доступ внутрь клеток.

Когда в процессе приема пищи глюкоза поступает в кровь, начинается работа поджелудочной железы: она выбрасывает ровно столько инсулина, сколько нужно для попадания глюкозы в клетки организма. Это приводит к снижению уровня глюкозы в крови и, как следствие, к снижению уровня инсулина. Наступает следующий прием пищи – и цикл запускается вновь: уровень глюкозы повышается, и вместе с ним повышается уровень инсулина, затем наступает спад уровня глюкозы, и с инсулином происходит то же самое.

Нашего внимания заслуживает тот факт, что, пока уровень глюкозы в крови высок, мы чувствуем себя сытыми, а когда инсулин помогает глюкозе распределиться по клеткам, на нас вновь нападает аппетит. При резком скачке инсулина,

вызванном употреблением простых углеводов в виде сладостей или изделий из белой муки, желание поесть может стать еще сильнее, чем было до предыдущего приема пищи! Вот почему жадно проглоченная горсть конфет не сможет утолить голод, а лишь раздражит его.

Совсем другое дело, если вы выберете продукты, содержащие сложные углеводы – овощи, крупы, изделия из муки грубого помола. В этом случае процесс распадаения до глюкозы окажется длительным, а значит, ее уровень в крови будет повышаться плавно и неторопливо – как и последующий выброс инсулина. Медленно будет происходить и падение уровня глюкозы в крови – вот почему утренняя тарелка каши защитит вас от голодных спазмов вплоть до обеда.

Как узнать, какие продукты быстро перевариваются, а какие – медленно? Для этого и существует гликемический индекс (ГИ). Самый высокий показатель гликемического индекса равен 100 – у сахара, который, по сути, является чистой глюкозой. Если ГИ продукта меньше 55, то его считают низким, а если больше 70 – высоким. Само собой, чем ниже показатель продукта, тем предпочтительней он для нас.

Однако не стоит чересчур погружаться в цифры: ведь чаще всего в состав трапезы входит не один, а несколько продуктов с разными ГИ, и каждый продукт может по-своему влиять на общий гликемический показатель пищи. Поэтому ГИ не берут за основу здорового питания, но он поможет держаться правильного направления, так сказать, на уровне интуиции.

И без расчетов понятно, что здоровая пища находится в нижней части гликемической шкалы – например, овощи, фрукты, бобовые и другие продукты с высоким содержанием волокон. А сладостей вы и так старались избегать, даже когда не знали об их высоком гликемическом показателе.

*Никогда не ешь больше,
чем можешь поднять.*

Генри Бирд

ВЕРНЕМСЯ В МИР РЕАЛЬНЫХ ПОРЦИЙ!

До сих пор мы говорили о пропорциях, в которых следует употреблять продукты различных категорий, теперь же мы переходим к обсуждению размера порций.

Так уж сложилось, что среднестатистический представитель цивилизованного общества потребляет гораздо больше пищи, чем ему нужно. Одна из главных причин этого – навязывание поистине гигантских размеров порций в магазинах, ресторанах и кафе. По данным нашего исследования, большинство таких порций в два-три, а то и в восемь раз превышает норму! Знаете, какой была магазинная порция колы на заре ее выпуска? Всего 200 мл! Сейчас тару такого объема на прилавках не сыщешь: минимум – 300 мл, максимум – 2500 мл.

С появлением ресторанных бизнес-ланчей, включающих «двойную порцию по цене одной», гигантских шоколадных мегабатончиков и исполинских пластиковых стаканов с

«ВЯЛА-ПРОПАДАЛА ДЕВИЧЬЯ КРАСА...»

Лишний вес давно волновал меня, создавая проблемы по разным причинам. Во-первых, это отсутствие одежды моего размера в магазинах, а я ведь молодая девушка, мне хочется быть нарядной и красивой! Во-вторых: окружающие относятся к человеку с избыточным весом обычно с недоверием, так как о толстяках бытует такое мнение: «Раз он не может справиться со своими проблемами, не может поработать над собой, разве можно поручить ему что-нибудь важное?» В-третьих, меня огорчало невнимание со стороны противоположного пола – а я ведь совсем юная, и на мое личико мужчины смотрели вроде бы с удовольствием, а вот когда их взгляд опускался ниже груди... Выражение лиц становилось совершенно другим!

А главное – это постоянная лень! Мне совсем не хотелось двигаться, не хотелось вставать с места, нагибаясь, я испытывала такой дискомфорт! Слишком уж много складочек приходилось на такую маленькую площадь моего живота! И наконец – постоянные головные боли! Но сейчас – в новом весе – я о них забыла! А все благодаря тому, что на занятиях в МЦ «Доктор Борменталь» я научилась правильно питаться – вкусно и в меру.

Юлия, г. Москва, минус 16 кг

блюдами быстрого приготовления многие из нас потеряли представление о реальных размерах. Мы стали считать огромную порцию нормальной, а нормальная порция для нас смехотворно мала. К сожалению, ситуация имеет тенденцию к усугублению – подобным образом мы привыкаем питаться и дома. А если получаешь мега-порции пищи – получи мега-параметры тела!

Когда мы перестаем отдавать себе отчет в размере порций, потребление пищи неизбежно увеличивается. Чтобы не идти у толпы на поводу, нам следует сформировать свое представление о реальном размере порций и придерживаться в пищевом поведении этой тактики.

Как же выбрать «правильный размер»? Вам помогут несколько проверенных приемов, о которых мы узнали от наших пациентов, успешно снизивших свой вес.

Подберите себе посуду маленьких размеров. Откажитесь от глубоких мисок и суповых тарелок – для вас идеально подойдет посуда емкостью 150 мл, размером с салатную или детскую тарелку. Для напитков подберите высокий и узкий стакан вместо широкого и короткого – тогда у вас сложится впечатление, что выпили больше, чем на самом деле.

Тренируйте глазомер. Воспользуйтесь таблицей, чтобы оперативно ориентироваться в размерах порций. Немного потренируйтесь – и вскоре вы сможете делать это «на глазок».

Как оценить размеры «на глазок»

1 чайная ложка	По размеру эквивалентна расстоянию от кончика мизинца до его среднего сустава.
1 столовая ложка	По размеру эквивалентна расстоянию от кончика большого пальца до его среднего сустава.
30 г орехов	Занимают объем, помещающийся в детскую ладонь.
30 г сыра	По размеру примерно со спичечный коробок.
100 г мяса	По размеру примерно с колоду карт.
1 средняя картофелина	По размеру примерно с компьютерную мышь.

В дополнение проведите на кухне небольшое исследование: взвешивайте порции тех продуктов, которыми вы обычно питаетесь – скажем, борщ, каша, макароны, – и помещайте их в одну и ту же тарелку, чтобы получить визуальное представление о том, какую часть тарелки они занимают. Запомните полученные результаты и используйте только эту посуду для каждого приема пищи. Есть еще один вариант:

напишите маркером на дне тарелки, какое количество тех или иных продуктов она вмещает – так вы будете всегда знать, сколько вы съели. И уж, конечно, бросьте привычку есть салат прямо из тазика, а жареную картошку – со сковородки.

Используйте блюда для салата. Если вы столкнулись с блюдом богатырского размера в ресторане или кафе, не стесняйтесь воспользоваться тарелочкой для салата, чтобы отложить в нее для себя порцию надлежащего размера. Остатки порции можно предложить сотрапезникам или вернуть официанту. Стройность дороже, чем деньги, которые вы не «проели»!

Покупайте продукты в мини-упаковках. По возможности придерживайтесь этого правила, покупая наиболее соблазнительные для вас лакомства: вместо килограмма выпечки – пару печенюшек в обертке, вместо большой коробки шоколада – маленькую плиточку, вместо ведерка мороженого – скромный стаканчик. Можно также расфасовать большую упаковку на маленькие порции, разложить их в отдельные пакетики и растянуть надолго.

Готовьте высококалорийные блюда маленькими порциями. Вместо кастрюли возьмите горшочки, предпочитайте маленькую сковороду большой, взамен пирога размером с противень испеките маленькие пирожки.

*Не в деньгах счастье,
а в покупках.*

Мэрилин Монро

*Покупателю нужно сто глаз,
продавцу – ни одного.*

Китайская поговорка

КАК ИЗБЕЖАТЬ ЛОВУШЕК В МАГАЗИНЕ?

Отправляясь в супермаркет, помните, что цель любого торгового заведения – заставить вас сделать как можно больше покупок. Ваша же цель – покупать только то, что вам действительно нужно.

...Это чем-то похоже на прогулку по минному полю: витрины магазинов пестрят яркими объявлениями о суперскидках, бесчисленные акции предлагают купить «три пачки чипсов по цене одной», улыбчивые промоутеры зазывают продегустировать бесплатные порции колбасы и пива... А на проходе к кассе соблазнительно выстроились стеллажи с шоколадными батончиками в расчете на то, что, заскучав в длинной очереди, покупатель непроизвольно протянет руку за сладостями. Вот несколько рекомендаций, которые помогут вам сохранить бдительность в процессе освоения недр супермаркета.

Планируйте покупки заранее. Потратьте в выходной немного времени, чтобы составить план здорового питания на предстоящую неделю. Повесьте список продуктов, которые вы запланировали купить, на дверцу холодильника, чтобы всегда иметь возможность его скорректировать.

Возьмите с собой список продуктов. Это необходимо, чтобы избежать незапланированных покупок. Поскольку в магазине вас будет окружать море зрительных и обонятельных соблазнов, велик риск под влиянием импульса заполнить корзину неподходящими продуктами. Причем в

момент принятия решения о такой покупке вы будете искренне уверены, что приобретаете «супербатончик по суперцене», чтоб угостить соседских ребятишек, пока не обнаружите, что съели его, даже не дойдя до дома.

Поешьте на дорогу. Никогда не отправляйтесь в магазин на голодный желудок. Просто представьте, как вы с урчащим животом окунетесь в красочное изобилие продуктов и съестных ароматов... В лучшем случае вы наберете массу лишних товаров, в худшем – жадно наброситесь на снеки и пирожные прямо в кафетерии супермаркета... Поэтому если у вас нет возможности полноценно поесть перед выходом в магазин, устройте хотя бы легкий перекус.

Двигайтесь от центра к периферии. Дорогие деликатесы в нарядных упаковках и яркие коробки со сладостями практически всегда находятся в центре супермаркета. А вот неброские на вид, но полезные овощи, фрукты и молочные продукты располагаются по периметру магазина. Поэтому выкраивайте для похода в магазин достаточно времени: не спеша ходите по рядам и вдумчиво выбирайте лишь нужные, полезные товары и помните, что вы тратите деньги не ради магазина, а ради себя!

Сравнивайте надписи на этикетках. Потратьте время на то, чтобы сравнить надписи на упаковках различных марок одного и того же продукта, чтобы выбрать марку, наиболее соответствующую вашим целям. Чтобы избежать информационной перегрузки, при каждом посещении магазина проводите только один «сравнительный анализ». Например, в первый раз сравните все надписи на упаковках с макаронами, во второй раз – на тетрапаках с молоком и т. д. (О том, как грамотно читать надписи на этикетках, поговорим в следующем разделе.)

В овощном отделе. Позвольте себе без тени сомнения поддаться соблазнам, наполнив корзину или тележку горой разноцветных овощей и фруктов. Просто представьте, как выигрышно вы будете смотреться на фоне прочих покупателей, чьи корзины традиционно завалены сладостями, выпечкой, колбасами, чипсами и пивом. Можете даже открыть для себя новое полезное увлечение: постоянно пробовать что-нибудь новенькое – какой-нибудь экзотический фрукт или овощ, который вы раньше, возможно, и в глаза не видели – даже если он стоит дороже привычных продуктов. Если вы не знаете, как приготовить гастрономическую новинку, загляните в интернет-пространство.

В мясном отделе. Человек, имеющий богатый опыт здорового питания, вряд ли сделает предметом постоянных покупок красное мясо, поскольку в нем много насыщенных жиров. Скорее, он предпочтет постные филе или вырезку. Выбирайте фарш с минимальным количеством видимого жира. Покупая мясо птицы, помните, что в белом мясе меньше калорий и жира. Однако если вы планируете жарить из

птицы шашлык или запекать ее на гриле, то большая часть жира стечет. Но наилучший выбор – это куски белого филе без кожи.

В рыбном отделе. Можете без колебаний брать белую рыбу, так как в ней меньше калорий. Однако не забывайте о жирных породах рыб, таких как лосось и тунец, в которых содержатся полиненасыщенные жирные кислоты, значительно снижающие риск развития сердечных заболеваний и инсультов. Однако, употребляя красную рыбу, следите за размерами порций, чтобы не выйти за рамки калорийности. Замороженная рыба тоже прекрасно подойдет – в некоторых случаях она бывает «свежее свежей». Главное – правильно ее разморозить: пусть она проведет ночь на полке холодильника, чтобы сохранился максимум полезных веществ.

Поинтересуйтесь у продавца, какая рыба самая свежая (или найдите дату упаковки). Внимательно осмотрите саму упаковку: в пакете не должно быть жидкости или лишнего воздуха – это признаки неоднократного размораживания. Не берите рыбу, если она подозрительно выглядит или сомнительно пахнет.

В молочном отделе. Выбирайте молочные продукты с наименьшим содержанием жира. Когда покупаете молоко, кефир, йогурт или творог, ищите на упаковках надпись «обезжиренный» или «1,5%», предпочитайте сметану с жирностью 10%.

Если вы любите сыры, то покупайте нежирные сорта, такие как моцарелла или чеддер. Сливочное масло приобретайте в небольшом количестве, благо оно долго хранится в морозилке. Если вы предпочитаете мягкое масло, внимательно прочитайте этикетку, чтобы убедиться в отсутствии вредных для фигуры и здоровья трансжиров.

В отделе хлебобулочных и кондитерских изделий. Положите в свою корзину черный хлеб или хлеб из муки грубого помола. К чаю вместо булочек или пирожных попробуйте взять зерновые слайсы или печенье с отрубями. А вот торты и коробки с конфетами пусть подождут вас до Нового года или до дня рождения.

Самоконтроль: когда заходишь в супермаркет, чтобы купить пакет молока, и всё, что ты покупаешь, — это пакет молока.

Роберт Орбен

УЧИМСЯ РАСШИФРОВАТЬ ЭТИКЕТКИ

Надписи на этикетках содержат массу ценной информации для тех, кто заинтересован в стройной фигуре и крепком здоровье. Если вы понимаете язык этикеток, то правильно питаться не составит большого труда. Приучитесь обращать пристальное внимание на следующую информацию.

Масса нетто. На упаковке обычно указана энергетическая ценность в 100 г продукта. Прочтите, сколько весит вся упаковка, чтобы узнать количество калорий, которые вам предстоит потребить.

**Всего лишь
несколько деталей**

Ваша манера приема пищи может оказывать большое влияние на количество потребляемых вами калорий. Можно изменить лишь несколько деталей – и вам будет намного легче следовать по пути снижения веса. Вот простые приемы, которые помогут вам ограничить количество калорий, не меняя рацион.

Не дожидайтесь «волчьего голода». В противном случае, дорвавшись до еды, вы начнете с жадностью набивать желудок, что приведет к переданию. Постарайтесь, чтобы промежутки времени между приемами пищи не превышал четырех часов.

Сначала – блюда с клетчаткой. Начните трапезу с приема блюд, содержащих пищевые волокна: овощей, фруктов или салатов. Они наполняют желудок, предотвращая злоупотребление калорийной пищей.

Сосредоточьтесь все внимание на пище. Во время еды не отвлекайтесь на телевизор, компьютер, журналы или книги, иначе внимание рассеется, и вы съедите намного больше.

Сбавьте скорость. От начала приема пищи проходит около 20 минут, пока сигнал о том, что насыщение наступило, достигнет мозга. Если вы едите быстро, то насыщаетесь гораздо раньше, чем начинаете это осознавать, – и продолжаете есть дальше. Постарайтесь замедлить процесс еды: для этого, к примеру, пользуйтесь десертной ложкой вместо столовой, а твердую пищу попробуйте брать палочками в восточной манере.

Энергетическая ценность. По закону в России все продукты питания должны иметь информацию об энергетической ценности продукта в килокалориях. Если вы не находите на упаковке информацию об энергетической ценности продукта, то не стоит и покупать его. И, пожалуйста, будьте внимательны: сыр с долей жира 50% не может иметь калорийность менее 300 ккал, а сливочное масло – менее 650 ккал. Если вы читаете на этикетке, что энергетическая ценность сливочного масла – 600 ккал, значит, производитель намеренно вводит вас в заблуждение: либо это не натуральное масло, либо калорийность на этикетке занижена.

Состав. Производители обязаны перечислять все ингредиенты, содержащиеся в продукте, по мере убывания их удельного веса. Например, если на этикетке банки с томатным пюре первым ингредиентом указаны помидоры, то они содержатся в продукте в наибольшем количестве, а консерванты, перечисленные в конце списка, – в наименьшем количестве. Эта информация имеет решающее значение для того, кто хочет потреблять максимум натуральных продуктов.

Массовые доли. Здесь указан процентный состав основных и вспомогательных ингредиентов. Например, чем выше массовая доля мяса в консервах, тем они качественнее.

Пищевая ценность. Информация о питательных веществах содержит данные о количестве углеводов, белков, жиров в 100 г продукта. Здесь может быть приведена также дополнительная информация о следующих веществах:

- **Насыщенные жиры:** чем меньше их содержание, тем лучше (не более 3 г на 100 г продукта).
- **Трансжиры:** их вообще быть не должно. Избегайте также покупки продуктов с надписями «гидрогенизированный» или «частично гидрогенизированный», которые указывают на то, что продукт содержит трансжиры.
- **Сахар:** предпочтительны продукты, содержащие менее 5 г сахара в 100 г.
- **Натрий:** это поваренная соль, ее должно быть как можно меньше.
- **Пищевые волокна:** это растительная клетчатка, ее должно быть как можно больше.
- **Витамины и минералы:** витамины и микроэлементы, перечисленные на этикетках, помогут улучшить здоровье и снизить риск развития заболеваний. Значения указаны в соответствии с дневной нормой потребления.

ОСТОРОЖНО: ПРОДУКТЫ-«ИСКУСИТЕЛИ»!

Казалось бы, все просто и понятно: в вашем рационе запрещенных продуктов не существует. Огромный плюс этой системы питания в том, что вы действительно можете есть все, что захотите, – но не столько, сколько захотите.

Прислушайтесь к ощущениям. Оцените интенсивность своего чувства голода по шкале от 1 до 5, где 1 – это «сильный голод», а 5 – «сытость». Прекращайте трапезу, когда вы дойдете до 3–4 баллов шкалы, то есть когда чувствуете себя уже комфортно, но не против съесть еще немного.

К СНЕКАМ БОЛЬШЕ НЕ ТЯНЕТ!

Как-то летом мы с мужем выбрались на море. Солнце, песок, прохладный бриз, ну и, конечно же, холодное пиво и вкуснейшие снеки! Так я полюбила вкус соленой, калорийной, бесполезной еды. И вес мой за 3 года увеличился на 15 кг!

Как-то бороться с лишним весом сначала даже не пыталась: я все время ела и толстела. Потом начала иногда устраивать разгрузочные дни, которые мало чем помогали. Наконец мне все это надоело, и я записалась на первую встречу в центр снижения веса «Доктор Борменталь». О «Борментале» я слышала много хорошего, поэтому, не раздумывая, обратилась именно сюда.

После первого занятия меня мучили большие сомнения и страх, что у меня ничего не получится. Я не понимала, как я смогу отказаться от своих пищевых привычек и любимого вкуса снеков? Оказалось, что отказываться ни от чего не надо: надо лишь поумерить аппетит. Что самое интересное: к снекам меня больше не тянет, хотя программа не запрещает никакие продукты. За год я избавилась от всех «нелюбимых» килограммов!

А вы готовы к изменениям? Если да, то вперед! Поверьте в себя! Все возможно!

Ирина, г. Самара, минус 20 кг

Максимум полезных для фигуры и здоровья продуктов и минимум высококалорийной пищи – вот и весь секрет. Согласитесь, что вам не придется идти на фатальные жертвы, возлагая отказ от любимых лакомств на алтарь стройности. И все бы хорошо, если бы не одно «но»...

Вы, наверное, уже успели побывать в досадной ситуации, когда вам очень трудно контролировать употребление некоторых продуктов. Такие «фавориты», вызывающие почти непреодолимое влечение, есть у каждого из нас. Кто-то, «чинно-благородно» откушав чаю с конфеткой (причем добросовестно вынутой из коробки, взвешенной и «сосчитанной»), вдруг против своей воли набрасывается на злосчастную коробку и жадно поглощает все ее содержимое. А кто-то, аккуратно съев ту дюжину пельменей, которую позволяют рамки калорийности, не может удержаться, чтобы не отведать в качестве «добавки» еще пару мисок.

Как помочь беде? Недаром говорится: «неприятеля надо знать в лицо». «Вычислите» наиболее вожделенные продукты, мысленно нарисуйте их картинки, возьмите в рамочки, а поверх этих картинок мысленно же поставьте восклицательный знак, тревожную кнопку или сигнал «SOS!» – как вам больше нравится. Несколько таких упражнений – и при виде продуктов-«искусителей» у вас появится мысль: «Осторожно!».

Вот еще несколько методов, которые используют люди, успешно снизившие свой вес, при встрече с коварными лакомствами.

Позволяйте их себе в качестве редкого подарка. Ирина, которая обожает пиццу, отказалась от приготовления этого блюда дома. Зато раз в месяц она торжественно отправляется в ресторан итальянской кухни – «на свидание» с любимой пиццей.

Не приносите их домой. Светлана не может представить себе выходной без бисквитного торта, но она больше не покупает его в супермаркете, зная, что остатки лакомства будут весь вечер манить ее на кухню. Вместо этого по субботам она ходит в кондитерскую и заказывает себе один кусочек торта.

Покупайте только одну маленькую порцию. Сергей настолько любит мороженое, что, если в морозильнике лежит килограммовое «полено» пломбира, он не может перед ним устоять. Поэтому он отказался от «оптовых закупок» и довольствуется маленькими порциями по 60 г.

Уберите самый калорийный ингредиент. Ольга перестала намазывать сливочное масло на булочку по утрам. Она обнаружила, что если разогреть булочку в микроволновке, то и без масла вкус получается очень даже ничего!

ТЕПЕРЬ ДЕЛО ЗА ВАМИ!

Пересмотрите свой дневник питания и определите те продукты, которые могут вызвать у вас неуправляемую реакцию.

Встав из-за стола голодным — вы наелись; если вы встаете наевшись — вы переели; если встаете переевши — вы отравились.

Антон Павлович Чехов

Нас губят не большие соблазны, а мелкие искушения.

Джон В. Дефорест, писатель

Составьте их список и придумайте стратегии для преодоления неконтролируемого потребления для каждого из них.

Продукты питания, которые вызывают у меня наибольшее влечение	Стратегии, с помощью которых я смогу с этим справиться
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

БЛАНК: ИСПОЛЬЗУЕМ ПЛЮСЫ, РЕШАЕМ ПРОБЛЕМЫ

Изо дня в день вы принимали множество решений о том, какие продукты, в каком виде и в каком количестве вы можете съесть, а от каких вам стоит отказаться. Теперь у вас уже достаточно опыта, чтобы оценить свои сильные и слабые стороны.

Во-первых, подумайте о своих плюсах – тех навыках, которые помогают вам в достижении цели. Возможно, вам нравятся овощные салаты или вы любите готовить новые блюда? Подумайте, как вы сможете использовать свои плюсы для решения повседневных задач. Может, вам стоит есть на ужин салат по меньшей мере три раза в неделю? Или каждую неделю экспериментировать с новыми рецептами низкокалорийных блюд, которые есть в этой книге? Перечислите здесь часть своих плюсов и то, как вы можете ими воспользоваться.

Мой плюс № 1: _____

Как я могу им воспользоваться: _____

Мой плюс № 2: _____

Как я могу им воспользоваться: _____

Мой плюс № 3: _____

Как я могу им воспользоваться: _____

Теперь подумайте о тех пищевых привычках, которые создают проблемы в достижении цели. Представьте, что вы можете предпринять для решения этих проблем. Возможно, вы привыкли, что к чаю всегда должны быть конфеты? Попробуйте заменить сладости изюмом или курагой. Вы ненавидите продукты, содержащие клетчатку? Тогда можно добавлять в пищу ложечку готовой клетчатки, которая продается в аптеках.

Моя проблема № 1: _____

Как я могу ее решить: _____

Моя проблема № 2: _____

Как я могу ее решить: _____

Моя проблема № 3: _____

Как я могу ее решить: _____

Регулярная ходьба – наилучший способ физической нагрузки в процессе похудения

Точно так, как житель Новой Зеландии верит в то, что сила и доблесть врага, которого он убивает, переходят к нему, так и мы набираем силу от тех искушений, которым противостояем.

*Ральф Уальдо Эмерсон,
философ и поэт*

Иногда движение вперед является результатом пинка сзади.

Михаил Задорнов

Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь.

Гораций

Авторы многих популярных диет игнорируют важность физической нагрузки. А зря! Вот метафорический вопрос: как вы предпочтете передвигаться по вашему пути к стройности: уверенно шествовать на двух ногах или скакать на одной ножке? То-то же!

Вспомним об «**аксиоме похудения**»:

СТРОЙНОСТЬ = МЕНЬШЕ ЕДЫ + БОЛЬШЕ ДВИЖЕНИЯ.

Пока мы рассмотрели лишь первую составляющую этого нехитрого уравнения – как наилучшим образом уменьшить калории, поступающие с пищей. А теперь давайте сфокусируемся на втором «слагаемом»: повышении уровня физической активности.

Всемирная организация здравоохранения не рекомендует в период снижения веса прибегать к активным физическим нагрузкам, поскольку организм находится в условиях дефицита калорий, к тому же сжечь жир только за счет двигательной активности невозможно. Однако по мере сбрасывания лишних килограммов вы будете чувствовать прилив сил и желание двигаться – это обусловлено энергией, которая образуется в процессе распада жировых клеток. В этом случае мы рекомендуем начать с простой ходьбы. Нет ничего проще и полезней!

А к занятиям спортом лучше приступить, когда ваш вес достигнет заветной цифры – чтобы закрепить достигнутый результат. В этом случае движение будет способствовать сохранению стройности, что подтверждено данными исследования более пяти тысяч человек, прошедших программу снижения веса. Спустя год ученые сравнили образ жизни двух групп пациентов: одним удалось оставаться стройными, а вторые вновь набрали вес.

И каково же основное различие? Почти все «стройняшки» (90%) регулярно занимались физическими упражнениями.

Увы, большинство россиян чураются активного образа жизни: они просто привыкли проводить рабочее время сидя, а досуг – лежа. Но сейчас вы узнаете, как это плачевное положение дел можно изменить к лучшему.

НУЖНО СДЕЛАТЬ ПЕРВЫЙ ШАГ

Свою историю я бы назвала «История пути». Пути к стройности, пути к пониманию себя. Первоначально я вела сидячий образ жизни. Теперь я прохожу около 6 км каждый день. Я постепенно увеличивала нагрузку. Мне странно слышать от себя, что я могу пройти 6 км, я никогда не думала, что мне такое удастся.

Я с детства была полным ребенком. Несмотря на то, что мама всегда мне внушала, что я самая-самая, комплексы у меня все-таки были. За свою жизнь я пыталась похудеть много раз, но результаты были недолгосрочными. Про систему «Доктора Борменталья» я узнала от своей знакомой, которая испытала этот метод похудения на себе, но сначала я просто взяла информацию

на заметку, так как ждала третьего ребенка.

После родов я решила начать борьбу с килограммами. На Новый год под бой курантов я загадала желание: «Похудеть к лету». А в январе, читая книгу по психологии, запомнила фразу, которая стала для меня ключевой. Смысл заключался в том, что если что-то просто хотеть, то результата можно и не дожидаться – нужно сделать хоть один шагок по пути к своей мечте. Вот тогда я и решила, что этим шагом будет запись на консультацию в центр снижения веса «Доктор Борменталь». С этой минуты моя жизнь изменилась.

Все то, что я слышала на занятиях, я пропускала через сердце, душу и голову. Я менялась. Менялось мое отношение не толь-

ко к еде, к образу жизни, но и к самой себе. Я рьяно выполняла все рекомендации. Результат первого месяца меня очень порадовал – сбросила более 7 кг! Я поверила в эту систему, скажу больше – я в нее влюбилась! Всем и каждому я говорила, что я нашла то, что искала! В итоге к лету я стала весить 70 кг, что соответствовало нормальному весу для моего роста. Теперь моя ближайшая цель – 65 кг. И я к ней уже приблизилась. А главное – я повысила свою самооценку! Я себе нравлюсь! Я нравлюсь окружающим! Мне это безумно приятно!

Я благодарю за это и специалистов центра, и своих друзей, и своих родных, которые меня поддерживают, и трех дочерей, для которых я хочу быть примером!

Анастасия, г. Набережные Челны, минус 20 кг

Этап 5: принимаем решение – нужно больше движения

Движение может по своему действию заменить любое средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действие движения.

Торквато Тассо

У меня два врача – моя левая нога и моя правая нога.

Джордж Тревильян, учитель и мыслитель Нового века

«Говорят, чудес на свете нет» – поется в известном ретро-шлягере. Но когда речь идет об эффективности движения для снижения веса – о, тут регулярная физическая активность творит воистину чудеса! Что ж, тогда приступим, как выражаются психологи, к выработке мотивации...

О ПОЛЬЗЕ ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ ВЕСА СНИЖЕНИЯ

Для начала детально рассмотрим плюсы физической активности.

Во-первых, в процессе движения сгорают калории – таким образом достигается необходимый нам отрицательный баланс энергии. Во-вторых, чем дальше, тем легче и быстрее будут расходоваться пресловутые калории: вследствие развития мышечной ткани и ускорения обмена веществ. Поэтому процесс сжигания жира будет продолжаться непрерывно – даже во сне. В-третьих, стабилизируется аппетит: еда будет медленнее проходить через пищеварительную систему, в результате чего ощущение сытости продлится. Да и жевать любимую плюшку на ходу как-то не с руки...

Если хорошее самочувствие, прекрасное настроение, бодрость и энергичность и, в конце концов, сама строй-

И драйв, и кайф

Многие избегают лишних движений из страха уподобиться загнанной лани. Но по мере того как ваши мышцы будут крепнуть, произойдет обратное: вы почувствуете себя полным сил и энергии. Представьте, насколько вырастет ваша уверенность в себе, когда вы сможете с легкостью достигать целей, которые раньше пугали вас: например, будете птицей взлетать вверх по лестнице, без одышки и остановок, или вечер напролет пропляшете на вечеринке – даже если сейчас от одной мысли об этом вас бросает в пот. Недаром те бодрые старички, которые сохраняют физическую активность, говорят, что они счастливы, благополучны и уверены в своих силах – в отличие от сверстников, которые просиживают дни на лавочке у подъезда или дома перед телевизором.

И это закономерно: активный образ жизни действительно делает нас счастливыми. Регулярные упражнения способствуют выбросу в кровь эндорфинов – химических веществ, именуемых «гормонами радости». Именно этот процесс стоит за «кайфом бегуна», о котором говорят спортсмены.

Но не обязательно быть звездой спорта, чтобы получать свой заряд позитива. Исследования показывают, что обычная ходьба, если заниматься ею регулярно по 30 минут, повысит настроение и уменьшит стресс – настолько, что вы сможете забыть о бессоннице. Люди, которые много двигаются, быстрее засыпают и крепче спят. Так разве все вышеупомянутое не есть цель, достойная ваших стремлений?

ность еще не стали для вас достаточными стимулами, представьте себе: а ваши врачи-то как обрадуются! Не пренебрегайте регулярной ходьбой и другими видами легкой физической активности – и вы обретете следующее.

Здоровое сердце. Ваша сердечная мышца станет сильнее и будет работать как часы, что приведет к снижению кровяного давления и росту уровня полезных для сердца липопротеинов высокой плотности.

Здоровые суставы. Движение улучшит кровоснабжение суставов, поможет повысить их гибкость. Даже если у вас сейчас остеохондроз, радикулит или артрит, двигайтесь – и ваш организм скажет вам «спасибо»!

Снижение риска развития хронических заболеваний. Это касается даже онкологии: двигательная активность предупреждает рак груди и некоторые формы рака поджелудочной железы. А если у вас диабет, регулярные физические нагрузки позволят нормализовать содержание сахара в крови.

Ясность мышления. Движение помогает повысить приток крови к головному мозгу, поэтому приверженцы активного образа жизни обычно обладают лучшими мыслительными способностями даже в почтенном возрасте.

Долголетие. Полученные недавно результаты длительного (почти 60-летнего) исследования в области кардиологии (в котором обобщены данные о 5000 человек) говорят, что участники, у которых был отмечен средний или высокий уровень физической активности, жили в среднем на 1,7–3,5 года дольше, чем ведущие сидячий образ жизни.

Ну что, теперь у вас достаточно причин, чтобы перестать уподобляться «лежащему камню»?

«ВЫПОЛНЯЙТЕ ПРАВИЛЬНО ДВИЖЕНИЯ!» ОСНОВЫ ОСНОВ

А теперь обсудим, какие именно движения предстоит выполнять и как делать это правильно. Во всем известной «Песенке про утреннюю гимнастику» Владимира Высоцкого звучит такой призыв: «Разговаривать не надо! Приседайте до упада!»

Ан нет! Иногда во время движения полезно поговорить: это будет своеобразным мериллом, позволяющим поддерживать оптимальную нагрузку. Итак, свидетельством наилучшего темпа ходьбы являются, само собой, затрудненность дыхания, а еще – затрудненность разговора, но настолько, чтобы вы могли продолжать этот разговор. Это говорит о физической нагрузке умеренной интенсивности, идеальной для достижения вашей цели – право, «до упада» изнурять себя не стоит!

Существует два основных типа физической активности, и оба они играют важную роль в снижении веса и поддержании стройности.

Всего 3 подхода по 10 минут

Какое количество драгоценного времени необходимо выкроить для ходьбы? Специалисты в области снижения веса обычно рекомендуют уделять этому по меньшей мере 30 минут в день в большинство дней недели (если вы не можете делать это ежедневно). Но для тех, кто доселе вел пассивный образ жизни, это может показаться непосильным. Не расстраивайтесь! Помните, что любая физическая активность, которая вызывает учащение сердцебиения и увеличение частоты дыхания – будь то стирка или уборка, – скажется благотворно.

Еще одна хорошая новость: вам не обязательно загружать себя 30-минутной тренировкой в режиме *non-stop*. Исследования показывают, что для снижения веса не менее ценны короткие эпизоды активности в течение дня: например, десятиминутная прогулка утром, пара пятиминутных пробежек по лестнице вверх и вниз на работе, а также десятиминутная ходьба в ускоренном темпе вечером. К тому же многим занятым людям проще встроить эти короткие «экспресс-тренировки» в свой плотный график.

Движение как образ жизни. Привнесите максимум движений в домашние дела, в деятельность на работе, в досуг, и, конечно, придумывайте себе причины чаще выбираться из дома!

Запрограммированные движения (физические упражнения). Этот вид активности реализуется в виде комплекса упражнений. Как уже было упомянуто, в нашем случае речь идет не об изнурительных занятиях спортом – лучше всего подойдут обычные пешие прогулки.

Вы должны сделать все от вас зависящее, чтобы увеличить долю физической активности в повседневном образе жизни, но основная ваша цель – это регулярная ходьба.

В качестве основной формы программных упражнений для человека с невысоким уровнем физической подготовки мы рекомендуем использовать ходьбу – почему же? Это единственное упражнение, которое впишется в повседневность практически без затруднений: ведь ходьба уже является частью нашего образа жизни. Вам не нужно осваивать новые виды спорта или покупать специальное снаряжение – достаточно всего лишь подобрать удобную обувь.

Вы можете заниматься ходьбой в одиночестве или в компании, в любое время суток, в помещении или на улице. Километр за километром вы будете сжигать почти столько же калорий, как и при беге, но при этом ходьба оказывает меньшую нагрузку на суставы и абсолютно не травмоопасна. К тому же продолжительность ходьбы в нашем случае намного важнее, чем ее скорость.

Наверное, вам интересно будет иметь подтверждение вашей возросшей активности, так сказать, прямо здесь и сейчас?

Таким скромным, но наглядным стимулом может стать шагомер. Это небольшое устройство, которое считает количество шагов, сделанных вами, включая походы в ванную и на балкон или «топтанье» у кухонной плиты.

Хороший шагомер стоит совсем недорого: надежная модель обойдется вам в несколько сотен рублей. Эти «инвестиции» быстро окупятся: ведь вы всегда будете в курсе, сколько шагов вы прошли, а это, в свою очередь, послужит поводом для личной гордости и... для увеличения дистанции.

Большинство из нас может с легкостью увеличить количество пройденных в день шагов еще на тысячу. Неплохо бы начать с 2000 шагов в день, в итоге вы «намотаете» около 1,5 км. Затем количество шагов нужно увеличивать примерно на 500 в неделю, вплоть до достижения идеального значения – 10 000 шагов в день, что эквивалентно 8 пройденным километрам.

Два важных «НЕ»

Не перенапрягайтесь. Не переусердствуйте сгоряча! Иначе назавтра боль в мышцах может вывести вас из строя. Поэтому двигайтесь в таком темпе, который кажется вам достаточно интенсивным и в то же время комфортным, а если вы чувствуете себя изнуренным, то сбавьте скорость или остановитесь.

Не забудьте про разминку. Небольшая разминка нужна, чтобы подготовить мышцы, легкие и сердце к интенсивной деятельности. Самый лучший способ разминки – это выполнение запланированных вами движений в медленном темпе. В таком же ритме следует заканчивать тренировку, что позволит вашему организму плавно возвратиться к обычному состоянию. Если вы намерены заняться быстрой ходьбой, то в начале и в конце тренировки следует неспешно пройтись.

Пять советов бывалых ходоков

Эти нехитрые методы помогут вам легко вписаться в ряды приверженцев ходьбы.

- **Будьте всегда готовы!**

Даже если вы не мыслите себя без туфелек на шпильках – держите на работе удобную пару прогулочной обуви, и пусть такой же комплект всегда стоит дома у входной двери. Тогда вы с легкостью сможете пройтись, если у вас неожиданно возникнет непреодолимое желание, или просто появится время для прогулки.

- **Цените удобство.**

Отправляйтесь в свои небольшие странствия в комфортной и свободной одежде, которая не будет ограничивать движения рук и ног. Обувь для прогулок не обязательно должна быть дорогой, но непременно – удобной, легкой и прочной.

- **Расширяйте кругозор.**

Гулять будет намного интересней, если вы прихватите с собой плеер и наушники – это позволит вам одновременно наслаждаться любимыми мелодиями, аудиокнигами или увлекательными радиопередачами. Не следует уныло кружить по набившему оскомину родному микрорайону: старайтесь каждый раз выбирать новые пути. Представьте, как приятно будет устроить себе экскурсию по памятникам местной архитектуры или просто полюбоваться зрелищем солнечного заката на речном берегу.

- **Игнорируйте погоду.**

Если на улице ненастье – это не повод отменить прогулку. Отправляйтесь на шопинг «вхолостую»! В каждом городе найдется достаточно супермаркетов, по которым можно бродить часами, как по музеям. Чтобы избежать соблазна делать в магазинах покупки (особенно съестные), оставьте кошелек и банковские карты дома.

- **Найдите попутчика.**

«Если с другом вышел в путь, веселей дорога!» – поется в детской песенке. Некоторые предпочитают на прогулке наслаждаться одиночеством, но если вы компанейский человек, то гулять будет намного занятнее, когда есть с кем поговорить. К тому же вы вряд ли отмените выход из дома, если на улице вас ожидает соратник. А еще приятная компания поможет преодолеть первоначальную неловкость в новом для вас деле – ходьбе. И, в конце концов, на вечерней прогулке можно бродить по темным переулкам без страха, ощущая надежную поддержку товарища.

Движение особенно заметно, когда все, кроме тебя, рванули вперед.

Афоризм

И СНОВА ПОЗНАЕМ СЕБЯ!

Усвоив материал предыдущих глав, вы убедились: чтобы изменить свое поведение, надо принять ответственность за него. Контролировать потребление калорий и отслеживать в связи с этим свои мысли и эмоции вы уже научились, ведя дневник питания.

Точно так же, как дневник питания помогает вам удерживать ежедневно потребляемые калории в необходимых для похудения рамках, **журнал двигательной активности** послужит прекрасным способом контроля над сжиганием этих самых калорий. И это еще один значимый стимул для дальнейшего прогресса! Ведь каждый раз, когда вы делаете запись, воочию подтверждающую отрядные перемены в вашем образе жизни, вы вознаграждаете себя: так сказать, выносите себе благодарность в письменном виде.

Так начните прямо сейчас вести журнал двигательной активности! В первую графу заносится время начала эпизода активности, затем – его вид, продолжительность, а также значимые мысли и чувства, которые при этом возникают. Принесло ли вам движение радость или вы разочарованы? Вы устали или, наоборот, ощутили прилив энергии? Анализ таких вот реакций на различные по виду и продолжительности формы активности поможет вам выработать, так сказать, эксклюзивную программу упражнений.

К примеру, вы заметили, что утрами вас одолевают вялость и сонливость, зато вечерами чувствуете небывалый прилив энергии? Что ж, значит, в соответствии с вашими суточными биоритмами стоит отказаться от утренней зарядки в пользу вечерней прогулки.

Итак, с сегодняшнего дня возьмите за правило отводить пару минут на записи в журнале сразу после эпизода любой физической активности – пока вы еще «под впечатлением».

Ниже приведен пример вашего типичного дня.

Журнал физической активности

Дата _____

Время	Активность	Продолжительность/ Дистанция	Примечания	Потраченные калории
7:15	Пешком дошел до офиса	20 мин/ 1,5 км	Сначала чувствовал себя уставшим, потом появились силы	
12:30	Прогулялся до фонтана и обратно	5 мин/ 400 м	Вроде мелочь, а приятно ☺	
18:45	Покатался на велосипеде после ужина	20 мин/ 6 км	Чувствовал себя прекрасно, но когда проезжал мимо шашлычной, «пустил слюнки» – в следующий раз надо изменить маршрут	

Итого минут физических упражнений: _____

Итого потрачено калорий: _____

ВНОВЬ ПОДСЧИТАЕМ КАЛОРИИ...

Вы уже заметили, что в журнале активности отведена отдельная графа для учета калорий, потраченных вами в ходе физической активности. Не стоит загружаться этим делом сразу – первую неделю сосредоточьтесь на записях: так вы узнаете о себе много важного.

Но уже на следующей неделе начинайте считать израсходованные калории: благо опыт в подсчете калорий, поступающих в организм, у вас уже есть. Таким образом, перед вами будет ежедневный «отчет о проделанной работе».

Так сколько же калорий сгорает при физических упражнениях? Это зависит от вашего веса. Ведь чем больший вес мы перемещаем, тем интенсивнее работаем и тем больше энергии тратим. И это хорошее утешение для тех, чей избыточный вес пока давал лишь поводы для огорчения. Пусть вы весите больше других – худеть вы тоже будете быстрее других. Должна же в мире быть справедливость...

Итак, приступаем к расчетам. Грубо говоря, за 10 минут ходьбы сгорает примерно 100 ккал. А для более детального подсчета сожженных калорий можно воспользоваться таблицей «Калории, потраченные за 10 минут».

Что для этого надо:

1. В верхней ячейке таблицы найдите вес, близкий к вашему. Ориентируйтесь при этом на меньшее значение, чтобы при подсчете баланса калорийности ненароком не вышла «недостача».
2. Разбейте продолжительность каждого вида вашей физической активности на 10-минутные периоды.
3. Умножьте полученное количество периодов на указанное в таблице количество калорий, соответствующих вашему весу и виду активности.

Например: Ирина весит 73 кг, занималась ходьбой 20 минут, что составляет 2 единицы времени. Значение веса в таблице, ближайшее к весу Ирины, составляет 68 кг. Таким образом: $2 \cdot 68 = 136$ ккал. Приблизительно столько калорий Ирина потратила за 20 минут ходьбы.

Калории, потраченные за 10 минут

Физическая активность	57 кг	68 кг	79 кг	91 кг	102 кг
Езда на велосипеде, 15 км/ч (спокойная)	38	45	53	61	68
Езда на велосипеде, 15–20 км/ч (легкая нагрузка)	57	68	80	91	102
Езда на велосипеде по пересеченной местности (сильная нагрузка)	80	97	113	129	145
Езда на велосипеде на месте	66	80	93	106	119

Физическая активность	57 кг	68 кг	79 кг	91 кг	102 кг
Работа в огороде	47	57	66	76	85
Домашние дела, легкая нагрузка	24	28	33	38	43
Домашние дела, средняя нагрузка	38	45	53	61	68
Комбинация бег трусцой/ходьба	57	68	80	91	102
Бег трусцой, общий вариант	66	80	93	106	119
Бег, 8 км/ч (1 км за 7,5 минут)	76	91	106	121	136
Катание на коньках, 15 км/ч	52	62	73	83	94
Катание на лыжах по пересеченной местности	76	91	106	121	136
Растяжка или йога	24	28	33	38	43
Медленное плавание	57	68	80	91	102
Плавание в свободном стиле	66	80	93	106	119
Ходьба, 5 км/ч (средний ритм)	31	37	44	50	56
Ходьба очень быстрая	47	57	66	76	85

А можно ли «взаимозачетом»?

Ирина из нашего примера за 20 минут «очистила совесть», а заодно и тело, к примеру, от глазуньи из двух яиц, или от половины порции жареной картошечки, или от стаканчика мороженого... И возможно, теперь она наконец вправе вознаградить себя чем-нибудь вкусненьким... а потом погулять еще 20 минут?

Такого рода «сделки с совестью» могут привести к весьма глупым, хоть и забавным, умозаключениям типа: «Если я пройду пять километров, я могу съесть еще один пирожок. А если осилю десять километров, то два!» Но где два пирожка – там и третий, а потом станет уже не до марафона в 15 км... О каких прогулках может идти речь, если живот набит до отказа?

К тому же большинство из нас недооценивает количество калорий, которое мы потребляем – как бы мы ни старались. Вспомните: чтобы сбросить всего один килограмм жира, надо сжечь 7000 ккал! Поэтому не стоит тормозить процесс...

Легче спуститься с холма, чем подниматься на него, но вид с вершины намного лучше.

Хенри Уорт Бичер

СОСТАВЬТЕ «ДВИГАТЕЛЬНОЕ МЕНЮ»!

Уж коль мы решили получать от движений не меньшее удовольствие, чем прежде получали от еды, давайте почувствуем себя истинными гурманами физической активности. К счастью, «ассортимент» двигательных упражнений настолько широк, что мы вправе выбрать для себя не тяжкое

НЕ ПРЕДСТАВЛЯЮ ЖИЗНЬ БЕЗ ДВИЖЕНИЯ!

Я начала набирать вес с 11 лет. Когда мой вес дошел до 86 кг, визит в МЦ «Доктор Борменталь» стал для меня шагом отчаяния. О центре узнала от сотрудниц, которые проходили там программу снижения веса и добились хороших результатов.

До того как прийти в «ДБ», я много чего знала о питании, много чего перепробовала, поэтому подсчет калорий оказался несложным. Меня беспокоил только один вопрос: доставит ли мне удовольствие активный образ жизни? Раньше я встречалась с людьми, которые говорили мне, что не могут протянуть и пару дней без упражнений, а я им отвечала: «Да бросьте! Как такое может вам нравиться?»

В первый день групповых занятий я увидела людей с той же проблемой, что и у меня. Сначала наша группа представляла собой собрание совершенно посторонних людей. Но стремление к физической активности объединило нас, и мы увлеклись совместными пешими прогулками. Через три недели участия в программе я стала получать удовольствие от движения. Прошел уже год, но я до сих пор слежу за собой и не собираюсь останавливаться на достигнутом. Я знаю, как контролировать вес и держать себя в форме. Я пошла в спортзал, стала заниматься фитнесом под руководством инструктора.

Эти упражнения действительно встраиваются в образ жизни... И теперь они приносят мне столько радости, что уже не представляю жизнь без них.

Венера, г. Ульяновск, минус 22 кг

время, а все только самое лучшее и вкусное! Для этого заполните анкету, приведенную ниже.

Виды физической активности, которые я попробовал(а) и которые мне понравились/которые мне не понравились. Почему?

Те виды физической активности, которые я не пробовал(а), но хотел(а) бы попробовать:

А теперь – каждую неделю пробуйте новый вид двигательной активности или вернитесь к забытым вами физическим нагрузкам, некогда приносившим удовольствие. Запишите их на первой странице журнала активности. Это поможет вам получить от нового образа жизни подлинное наслаждение.

Виды физической активности, которые я попробую на этой неделе:

ЖИЗНЬ В РИТМЕ ДРАЙВА

До сих пор мы говорили о движении в виде физических упражнений, которые вам предстоит встроить в свой график. Но порой чтобы сбросить несколько килограммов, достаточно всего лишь немного изменить обычный распорядок дня.

6 правил «секретных» упражнений

Вот способы, которые помогут незаметно встроить «скрытые» упражнения в распорядок дня.

- **Правило «5 и 10».**

Пользуйтесь лифтом только в том случае, если вам нужно подняться на 5 или более этажей или спуститься на 10 или более этажей.

- **Правило полутора километров.**

Если до вашей цели меньше 1,5 км, отправляйтесь туда пешком. Когда вы пользуетесь автомобилем, паркуйтесь в самой дальней точке стоянки, а если едете на общественном транспорте – выходите на одну остановку раньше.

- **Переменка.**

Помните, когда вы учились в школе, у вас было 10 минут между уроками, чтобы перейти из одной классной комнаты в другую? Поступайте подобным образом и сейчас – через каждые час-полтора выкраивайте 10 минут на то, чтобы немного размяться: наберите в кружку воды, прогуляйтесь по холлу, сходите в соседний офис – вместо того, чтобы звонить по телефону или «чатиться» в сети. «Арию» звонка на перемену может исполнить таймер на вашем сотовом телефоне.

- **Вверх-вниз.**

Отправляясь по делам из дома, не стремитесь «объять необъятное» за один выход. Лучше пройдитесь несколько раз вверх-вниз по лестнице: сначала в магазин, потом – в прачечную, потом – вынести мусор и т. д. Пусть каждое дело станет для вас новым поводом для путешествия.

Если вы типичный российский горожанин, то хорошо знаете, что жить среди благ цивилизации и не пользоваться ими – казалось бы, нонсенс.

И это так с точки зрения комфорта, только вот за эти удобства подчас приходится расплачиваться здоровьем и стройностью. Нет, мы не призываем вас уходить в леса и жить в землянке, но ограничить пользование лифтом или автомобилем вполне реально. Каждый дополнительный повод подвигаться пойдет во благо: калории будут сгорать еще быстрее, и это придаст вам новые силы на пути к стройному телу.

«Я БЫ С РАДОСТЬЮ, НО...»

Конечно, можно найти кучу отговорок, чтобы доказать себе и всему миру, что двигательная активность лично для вас – неисполнимое задание. А таскать изо дня в день груз собственного тела – легче? Помните: это попытка разрушить механизмы психики, о которых мы упомянули в первой главе, продолжить свое черное дело. Но нам есть что им противопоставить. Итак, вот наши любимые «неопровержимые доводы» и способы их преодоления.

«ЭТО СЛИШКОМ ДОЛГО!»

- Не пытайтесь проглотить слона целиком! Иными словами, разделите свою программу двигательной активности на мелкие «кусочки» (смотри рекомендации «Всего 3 подхода по 10 минут», стр. 40).

- Выполняйте несколько задач одновременно, например, качайте брюшную пресс, пока смотрите телевизор, или ходите по комнате, разговаривая по телефону.

- Скорректируйте режим дня. Вставайте всего лишь на четверть часа раньше, чтобы спокойно позаниматься, пока вокруг не начали сновать домочадцы.

- Выделите ежедневный период личного времени для занятий – скажем, обеденный перерыв на работе – пусть все знают, что в это время вы находитесь «вне зоны доступа».

«ЭТО СЛИШКОМ ТРУДНО!»

- Не торопитесь, наращивайте активность постепенно: каждый день добавляйте несколько шагов или движений. Это не гонка, это жизни!

- Не перенапрягайтесь: помните, вы должны постоянно сохранять способность вести разговор.

- Не останавливайтесь. Если у вас появилась боль в мышцах из-за чрезмерных усилий, на следующий день постарайтесь не напрягаться, но не прекращайте упражнения. Умеренная двигательная активность поможет вашим мышцам восстановиться быстрее, чем если бы вы совсем забросили занятия.

• **Вечный двигатель.**

Постоянно ищите возможность двигаться. Когда смотрите телевизор – делайте повороты туловища или поднимайте ноги. Когда ходите по комнате – сокращайте в такт шагам мышцы живота.

• **И женщина, и посудомойка.**

Уборка дома, стирка, мытье окон и другие домашние работы позволят вам сжечь значительное число калорий. Поэтому в решении рекламной дилеммы «Вы женщина или посудомойка?» будет полезно обойтись без помощи кухонной техники.

Моя бабушка начала ходить по 8 километров в день, когда ей было 60. Сегодня ей исполнилось 93, и мы не знаем, куда же, черт побери, она ушла.

Элен Дидженерес, комик

«Это бесполезно!»

Значит, вы просто еще не нашли для себя правильные упражнения. Постарайтесь сделать свое «двигательное меню» более разнообразным и насыщенным. Обнаружьте в себе творческое начало – оно поможет обойти любые препятствия. Вот вам примеры для вдохновения:

- Светлана во время мытья посуды приподнимается на цыпочки.
- Ирина отправила кухонный комбайн «в ссылку» к дальним родственникам и теперь все сама чистит, трет и взбивает.
- Сергей вообще обменял свою благоустроенную квартиру на загородный дом и теперь каждый день носит воду, косит траву и колет дрова.

А что вы можете сделать для того, чтобы соответствовать мудрой фразе «Движение – жизнь»?

БЛАНК: ЖИВЕМ АКТИВНОЙ ЖИЗНЬЮ

Я МОГУ СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ МОЙ РАСПОРЯДОК ДНЯ ВКЛЮЧАЛ БОЛЬШЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ (составьте список по меньшей мере из пяти вариантов. Используйте минимум по два варианта ежедневно):

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Учимся распознавать ловушки на дороге к стройности, предвидеть их и преодолевать

*Я не собираюсь умереть
от голода ради того, чтобы
прожить чуть-чуть подольше.*

Айрин Питер

Вольтер недаром сказал: «Никогда не бывает больших дел без больших трудностей». Иногда вам будет казаться, что все окружающие, начиная с домочадцев и заканчивая шашлычниками из «Восточной кухни» за углом, вступили в разговор с единственной целью: сбить вас с пути истинного, и в этом им помогает вся Вселенная. На каждом шагу – засада: десятки «добрых» рук протягивают вам яства, да что там, коварная еда буквально сама набрасывается на вас из-за угла! Жестокий мир не оставляет вам ни малейшего шанса меньше есть и больше двигаться...

Такое случается со всеми. Кто не сталкивался с препятствиями в процессе достижения желаемого? Вот типичные сетования наших пациентов, возникающие в первые же дни участия в программе по снижению веса:

- «В буфете нашего предприятия продают только выпечку, поэтому мне приходится обедать пирожками и сосисками в тесте».
- «Я не могла найти время для прогулки – на работе начался аврал!»
- «Я была совсем не голодна, но тут коллеги организовали чаепитие с тортом, и я решила съесть кусочек. Вышло так, что съела половину торта».
- «Я заглянула к соседке на чай, а она как раз пекла блины...»
- «Только соберусь на прогулку, как по телевизору начинается "Дом-2"!»
- «Прихожу домой с работы, а жена ставит передо мной сковородку картошечки с салом...»
- «Купил кочан капусты, несу его домой на ужин – и вдруг на пути чебуречная!!!»...

Как говорится, никто не безгрешен: затруднения подобного рода бывают у всех – главное, чтобы они не переросли в грандиозный провал операции «Похудение». Наилучший способ борьбы с искушениями – быть к ним готовым и уметь их избегать.

Для начала рассмотрим ситуации, угрожающие нам срывом, а также научимся психологическим приемам коррекции поведения, которые помогут красиво и технично преодолевать любые барьеры на дороге к стройности. И тогда в вашем распоряжении появится мощный ресурс для получения свежих сил – и снова в путь!

Успех измеряется не тем положением, которого удалось достичь в жизни, а теми препятствиями, которые нужно было для этого преодолеть.

*Букер Т. Вашингтон,
политический деятель и педагог*

«ОСТОРОЖНО: ПРОГРАММА УНИЧТОЖЕНИЯ ЗАПУЩЕНА!»

Наверное, вам доводилось слышать фразу, вынесенную в заголовок, в фильмах про супермегавзрывы? Знайте, что существуют факторы, запускающие аналогичные программы в нашем мозге. В результате все наши самые благие чаяния относительно похудения могут просто улетучиться. Поэтому наиважнейшая задача – научиться распознавать эти факторы запуска разрушительных механизмов психики.

Что заставляет людей предаваться чревоугодию? Давайте рассмотрим, какие ситуации способствуют тому, чтобы ваш организм, даже если вы совсем не голодны, вдруг начал настойчиво требовать: «Накорми меня!» Для этого внимательно проанализируйте графу «Примечания» в своем дневнике питания. Наверняка вы обнаружите, что желание срочно принять ударную дозу любимых лакомств вызвано рядом ситуаций.

Определенное место, время или действие. Например, достаточно вам прийти вечером домой и сесть в любимое кресло перед компьютером, как руки сами начинают тянуться к еде – просто потому, что вы привыкли что-нибудь жевать во время работы за компьютером. И в результате многократных повторений сидение в кресле перед компьютером прочно связывается с приемом пищи.

Вид пищи и/или ее запах. Манящие ароматы и заманчивые образы аппетитных продуктов могут вызвать у вас повышенное слюноотделение и непреодолимое желание отведать дивные яства. Некоторые люди очень восприимчивы к подобным соблазнам. И если вас внезапно охватывает буря чувств, когда вы проходите мимо кондитерской или пиццерии, значит, вы обладаете так называемой «гиперреактивностью» по отношению к пище.

Скука. Иногда безделье или монотонное, надоевшее занятие начинают настойчиво подталкивать вас в сторону холодильника: наверняка там найдется что-то более интересное! Иными словами, вы прибегаете к еде, чтобы хоть как-нибудь развлечься.

Эмоции. Принято считать, что, когда люди взволнованы или огорчены, им, как говорится, кусок в горло не лезет. Но многие, наоборот, «заедают» стрессы, и этому способствует ряд причин.

Во-первых, лакомства – это вкусно, стало быть, приятно, а значит, человек получает хотя бы скромную порцию радости.

Во-вторых, подсознательно в стрессовой ситуации организм стремится создать «стратегический запас» для предстоящей борьбы с трудностями – как реальными, так и мнимыми. Помните, как нам твердили в детстве: «Больше ешь, а то сил не будет!»

А в-третьих, питание – это одно из основных проявлений заботы, в том числе и о себе.

Анекдот

Павлов поймал собаку для опытов и посадил ее в клетку. Она спрашивает у соседки: – Куда это я попала? – Это лаборатория академика Павлова. Здесь условные рефлексы изучают. – А это как? – А вон, видишь – звонок, а рядом с ним Павлов на стуле сидит? Когда звонок зазвонит, у Павлова срабатывает условный рефлекс, и он нам еду принесет...

Не переборщите!

«Сегодня я просидел множество скучных собраний, и поэтому заслуживаю большой миски борща со свиной, заправленного сметаной»... Если у вас возникают подобные мысли, появляется угроза попасть в ловушку «вознаграждения с помощью пищи». Противопоставьте этому мысли, которые помогут вам выбраться из этой ловушки: «А заслужил ли я несколько часов дополнительных физических упражнений, которые мне нужно будет выполнить, чтобы сжечь калории, которые содержатся в жирном борще?»

Переедание обладает настолько выраженным успокаивающим действием, что может даже привести к сонному состоянию (так называемой «пищевой коме»).

С другой стороны, положительные эмоции также могут провоцировать избыточное потребление пищи: стоит только вспомнить про такую российскую традицию, как «гастрономические вакханалии» в период праздников...

ДРЕССИРУЕМ СЕБЯ САМИ

Отрадно, что независимо от многообразия причин, приводящих вас к перееданию, вы получите универсальные средства для их преодоления. Перед тем как предложить вашему вниманию несколько эффективных способов коррекции поведения, обратимся к классике учения о высшей нервной деятельности.

Каждый россиянин из школьной программы знает об экспериментах физиолога Ивана Петровича Павлова, пионера в области исследований поведения, по формированию условного рефлекса. Помните, подопытной собаке давали пищу, и одновременно раздавался звонок? После череды таких «кормлений в музыкальном сопровождении» было достаточно лишь звука звонка, чтобы у животного начался процесс пищеварения, хотя корма не было и в помине!

Так вот: для нас пресловутое кресло перед компьютером – это своего рода «звоночек», то есть сигнал к приему пищи. Мы выработали у себя условный рефлекс, или выдрессировали себя, если хотите! Мол, получи поощрение – заслужил! И наша задача в том, чтобы теперь «дрессировать» себя в обратном направлении: сломать вредный стандарт поведения. Для этого надо разорвать связь приема пищи с ситуацией, его провоцирующей, проще говоря, «отключить звоночек». Возьмите на вооружение всего три приема.

1. Выработка нового условного рефлекса. Как сделать прием пищи и работу за компьютером параллельными процессами, никоим образом не взаимосвязанными? Прежде всего, надо сменить привычную обстановку – так легче поменять саму привычку. Например, переставить заветную вазочку с печенюшками с компьютерного столика на полочку, до которой из любимого кресла дотянуться проблематично. Или переставить сам компьютер на новое место. А лучше – просто объявить вне закона прием пищи в комнате с компьютером. Облюбуйте себе в доме новое «место для кормления», например, на кухне, и ешьте там и только там!

Но что делать, если толчком к перееданию служат такие нематериальные факторы, как эмоции? Ведь их в дальний угол не задвинешь! Схема действий та же: если вы расстроены чем-либо, не бросайтесь за помощью к холодильнику –

найдите новые варианты реакции на стресс. Например, прогуляйтесь пять минут, или глубоко подышите, или погладьте домашнего питомца, а лучше всего – позвоните другу, чтобы выговориться.

Достаточно 10–12 раз последовать новым правилам – и они легко и непринужденно войдут в привычку!

2. Стимульный контроль. Итак, ваше поведение должно быть направлено на создание таких условий, которые будут работать на ваши цели. А для этого надо контролировать те стимулы, которые мешают вам придерживаться запланированной диеты и физических нагрузок. Таким образом, контроль над стимулами поможет вам противостоять искушениям: вы вовремя спохватитесь!

Старайтесь организовать свою личную «окружающую среду» так, чтобы вам было максимально неудобно и затруднительно совершать нежелательные поступки. Вот несколько примеров того, как вы можете использовать стимульный контроль:

- Переходите на другую сторону улицы, когда ваш путь лежит мимо источающей манящие ароматы пекарни или шашлычной.
- Когда по телевизору показывают рекламу аппетитных продуктов, постарайтесь выйти из комнаты. И конечно, не смотрите телепередачи типа «Кулинарного поединка» или «Званого обеда».
- Храните банки с вареньем и пачки с печеньем в самых труднодоступных местах вашего дома. Зато фрукты и овощи держите в холодильнике на центральной полке – чтобы они первыми попадались вам на глаза, когда вы отправляетесь на кухню «за добычей».

Проще говоря, не искушайте себя без нужды!

3. Компенсация. Согласитесь, весьма обидно, когда отнимают любимую забаву и ничего не дают взамен. Поэтому надо продумать, как оставить себе хотя бы малую толику той радости, которой вы некогда откровенно злоупотребляли. Допустим, вы не мыслите выходного дня без стряпни пирогов на всю семью, и все домочадцы с нетерпением ждут этого события. Можно не нарушать добрые традиции, если правильно спланировать свое пищевое поведение. Например, с утра в выходной составляйте свое меню так, чтобы употребить минимум калорий, зато вечером, сев за дружный семейный стол, вы сможете вознаградить себя изрядным куском пирога, не выйдя при этом за рамки суточной калорийности.

ПРИРУЧАЕМ «ГОЛОДНОГО ЗВЕРЯ»

Назовите три пусковых механизма, которые вызывают у вас тягу к чрезмерному употреблению пищи. Для каждого из них придумайте по крайней мере два способа,

Из каждого безвыходного положения есть как минимум два выхода.

Поговорка

Злато искушается огнем, а человек – напастями.

Даниил Заточник

К «СТУПЕНЬКАМ» ОТНОШУСЬ СПОКОЙНО

С большим весом я жила всю свою сознательную жизнь. Были, конечно, проблемы со здоровьем, насмешки со стороны знакомых, я плакала, обижалась... А потом мама увидела рекламу «Доктора Борменталья» и передала мне номер телефона. Сознаюсь, я не сразу позвонила, думала, что это все несерьезно, да и времени-то особо не находила – мне проще было скушать пиццу и запить пивом, чем набрать несколько цифр!

с помощью которых вы можете избежать нежелательной линии поведения.

Пусковой механизм потребления пищи № 1: _____
Стратегии профилактики: _____

Пусковой механизм потребления пищи № 2: _____
Стратегии профилактики: _____

Пусковой механизм потребления пищи № 3: _____
Стратегии профилактики: _____

ТРУДНОСТИ – ЭТО НОРМАЛЬНО!

Все, кто пытается похудеть, ежедневно сталкиваются с препятствиями, проверкой их решимости. Но успешное противостояние проблемам – это вопрос не только силы характера. Важно понимать, что сложности – это скорее норма, чем случайная западня на вашем пути. Так пусть в вашем распоряжении будет богатый арсенал средств для борьбы с трудностями. В этом разделе вы поработаете над созданием своей собственной тактики преодоления наиболее распространенных проблем.

Проблема № 1: эти коварные плато

Как радостно, когда процесс похудения идет в бодром темпе, и изо дня в день вы встаете на весы, словно чемпион на пьедестал! Но вот стрелка весов застывает в одном положении... С замиранием сердца вы ждете, когда же она сдвинется с места, но проклятая стрелка стоит как приклеенная неделю, две, а то и три! И это несмотря на то, что вы идеально соблюдаете все условия для похудения! Неужели вы «застряли» в этом весе навсегда?

Не спешите паниковать! Наоборот – поздравляем: вы достигли плато – периода, когда вес остается неизменным, а это означает, что закончена важная фаза снижения веса, и организму нужно время, чтобы он приспособился к новым условиям. Обычно уже через одну-две недели снижение веса благополучно возобновляется.

Кстати, наиболее быстро килограммы уходят в начале процесса похудения: но вы избавляетесь не от жира, а от воды, которая образуется в организме в процессе расщепления жира. Когда же избытки воды уходят, снижение веса замедляется, и это нормально.

Но однажды я все-таки решилась и записалась на консультацию. Однако даже когда занятия начались, я все еще не верила, что похудею.

Результат первых трех недель – минус 9,5 кг! Моей радости не было предела: следующие 2 месяца вес уходил по 7–8 кг и сейчас стабильно снижается на 4–5 кг каждый месяц! И останавливается он у меня тоже каждый месяц – минимум на неделю. Вначале я переживала, а сейчас нет: привыкла уже! Я знаю, что вес должен снижаться «ступеньками», а значит, все идет по плану. Вместо того чтобы паниковать, я просто становлюсь более терпеливой и дисциплинированной. Когда снижение веса останавливается надолго, приходится корректировать свою жизнь: полностью отказываюсь от алкоголя, увеличиваю дистанцию ходьбы до 7 км каждый день!

Оказывается, не надо иметь силу воли, чтобы построить, достаточно поставить цель. Кстати, цели, которые я поставила перед собой на занятиях, я все достигла!

Ольга, г. Саранск, минус 41 кг

Важно, чтобы при этом не снижалась мотивация к похудению. Ведь так трудно гореть энтузиазмом, не имея на то «весомых» (в прямом смысле) оснований...

Если вес стоит на месте более двух недель, то нужно что-то менять. Во-первых, проведите честную оценку того, как вы следуете плану похудения. Действительно ли вы продолжаете:

- записывать все то, что вы едите, в дневнике питания;
- ежедневно подсчитывать калории;
- контролировать вес порций, используя для этого средства измерения;
- выполнять программные упражнения в большинство дней недели;
- записывать в журнал физической активности количество шагов и время ходьбы?

Если вы ответили «нет» или «иногда» на любой из этих вопросов, ваш план наверняка нуждается в корректировке. Попробуйте следующие проверенные рекомендации.

Проанализируйте дневник питания. Может, вы подсчитываете калории приблизительно, «на глазок»? Тогда и худеть будете приблизительно. А может, вы питаетесь однообразно? Тогда попробуйте новые продукты или поэкспериментируйте с новыми рецептами (эта книга станет для вас хорошим помощником). Возможно, записи в разделе «Примечания» говорят о том, что у вас стресс? Если это так, то поработайте над своими эмоциями – это поможет вам сойти с плато.

Пообщайтесь с «бывальыми». Вы знакомы с теми, кто успешно снизил вес? Возможно, у них также были плато, и они поделятся конструктивным опытом. Так вы сможете подобрать тактику, которая будет работать на вас, а заодно ощутить прилив вдохновения: раз получилось у других, то получится и у вас! Воспользуйтесь форумом на сайте www.doctorbormental.ru – там вы найдете поддержку единомышленников.

Чуть снизьте количество потребляемых калорий – всего на 75–100 ккал в день, но при этом не опускайтесь ниже безопасного минимума 800 ккал. Для контроля над калорийностью пищи и соотношения в ней белков, жиров и углеводов удобно воспользоваться сервисом на сайте www.bormental.ru. Может, просто перестать добавлять сливки в кофе или масло в кашу?

Чуть повысьте уровень активности. Как правило, это сделать легче, чем уменьшить число калорий, к тому же вы станете бодрее и энергичнее. Поэкспериментируйте со «скрытыми упражнениями», предложенными в третьей главе, или добавьте 5–10 минут к вашим повседневным прогулкам. Добавьте в них интервалы чередования медленного и ускоренного темпов ходьбы.

Контролируйте уровень физической нагрузки. Попробуйте тщательней считать количество шагов в ваших прогулках и их продолжительность.

Кружка пива – вот последнее блюдо в любой из диет!

Народная мудрость

Не скушайте «кота в мешке»!

Один из доказанных методов избавления от плато: в течение одной недели питайтесь только теми продуктами, калорийность которых вам точно известна. Откажитесь от пищи, содержание калорий в которой непредсказуемо (например, купленной в кафе или на развес). Используйте настольные весы, мерные чашки и ложки: так вы будете точно знать, сколько калорий получаете, и честно записывайте полученные значения в свой дневник питания. Это, конечно, крайняя мера (вот почему мы рекомендуем ее только на одну неделю), но весьма эффективная!

Ощутите вкус жизни

Еда и напитки подчас являются неотъемлемым дополнением общения. Некоторые социальные ритуалы тесно переплетены с пищей: представьте Новый год без шампанского или день рождения без торта. Многие встречаются с друзьями в кафе и барах. Так неужели, отказываясь от накрытого стола, вы отказываетесь и от общения?

Вовсе нет: нужно лишь отбросить стереотипы! Вместо того чтобы заказывать столик в кафе, назначьте друзьям следующую встречу на лоне природы. Например, пригласите их на рыбалку или в лес по грибы, а зимой – на каток или лыжную прогулку. И возмож-

Проблема № 2: вас приглашают на застолье

Мы, россияне, – народ традиционно хлебосольный. Хорошим тоном считается, когда хозяйка с порога бросается закармливать гостей так, словно они только что прибыли «с голодного мыса». А уж праздники и торжества немислимы без стола, который ломится от яств. А те, кто поступает иначе, рискуют прослыть невежами и скупердяями. Поэтому власть традиций является одной из главных преград на пути к стройной фигуре. Но и эти «подводные камни» можно ловко обойти – достаточно подойти к вопросу творчески.

Итак, вы приглашены на праздник?

Прежде всего, тактично поинтересуйтесь у хозяйки составом меню. Выяснилось, что предстоящее торжество заслуживает звания «Шоу ультрапитательных блюд»? Тогда ненавязчиво предложите добавить на стол какое-нибудь блюдо из своего рациона, которое, по вашему мнению, понравится и другим (идеи вы сможете почерпнуть в рецептах этой книги), и прихватите его с собой в гости. Предложите хозяйке свою помощь в сервировке стола: так вы получите контроль над своей порцией.

Подойдя к накрытому столу, прикиньте в уме, какие блюда вы должны попробовать – возможно, это будет нечто дивное и неизведанное, например, фазан, фаршированный перепелками, а может, простой салат «Оливье», без которого для вас праздник – не праздник. Возьмите небольшую порцию каждого из облюбованных блюд и заполните остальную часть своей тарелки овощами (овощи, как правило, встречаются на любом столе). Главное – не тратьте свой «лимит калорийности» впустую на обыденную тяжелую пищу, например, на жареный картофель или макароны.

Не налегайте на алкогольные напитки. Алкоголь снижает самоконтроль, поэтому бокал вина объемом 150 мл может повлечь намного больше последствий, нежели 100 ккал, содержащиеся в нем, ибо после нескольких глотков вина аппетит может стать абсолютно непреодолимым. Ограничьте себя одним бокалом легкого алкогольного напитка и растяните его на весь вечер, а лучше всего – просто сделайте вид, что пьете.

И конечно, сосредоточьтесь на общении, а не на еде. Наслаждайтесь беседой, танцами, играми... Веселье и смех тоже сжигают калории.

Когда вы сами принимаете гостей, подавайте блюда с низким содержанием калорий, рецепты которых есть в нашей книге. Только не проговоритесь, что это «легкие» блюда, если, конечно, вас об этом не спросят.

Проблема № 3: если предстоит поездка

Сам факт дальних странствий избавляет нас от необходимости быть привязанными к плите, но вместе с тем делает подсчет калорий весьма затруднительным, к тому же

но, ваша компания сохранит воспоминания об этом отдыхе как о незабываемом приключении, с которым обыденные посиделки за столом ни в какое сравнение не идут.

Внесите новизну и в семейные встречи. Попробуйте после застолья дружно отправиться на прогулку (вместо того чтобы сидеть перед телевизором), поиграйте в фанты или забытые детские игры, потравите байки, в конце концов! Да, поначалу это может показаться странным, но семейные традиции должны с чего-то начинаться! И кто знает, может, ваши потомки скажут вам за это «спасибо»!

МНЕ БЫЛО СТРАШНО ВЫХОДИТЬ ИЗ ДОМА

Всю жизнь обожаю выпечку и сладости, но до первой беременности это не сказывалось на фигуре, зато заряжало энергией. Я была очень активной и легкой на подъем. Родив сына, встала на весы и ужаснулась: вес поднялся с 56 кг до 68 кг!

И началась череда различных диет, изматывающих занятий фитнесом, отказ от любимых продуктов, пластыри и таблетки для снижения веса! Результат – нулевой.

Со второй беременностью я встала на учет в женскую консультацию с весом в 74 кг. С каждым лишним килограммом хуже слушались ноги, дико болела спина: сказывалась детская травма позвоночника. Несколько раз я падала на лестнице – ноги просто подламывались. Стало страшно выходить из дома.

нарушается режим физических упражнений. Чтобы не сбиться с курса, попробуйте следующие стратегии.

В гостинице. Предпочтите гостиницы, рядом с которыми есть спортивно-оздоровительные центры. Позвоните туда заранее, чтобы удостовериться, что «фитнес-зал» – это не пара древних велотренажеров. Зарезервируйте комнату с микроволновкой, чтобы вы могли питаться в номере, а не зависеть от ресторана. Администратор гостиницы подскажет вам, где ближайший продуктовый магазин.

На вокзале/в аэропорту. Отправляясь в поездку, следуйте правилу «Всегда будь готов!» – захватите в дорогу хорошую пару обуви для ходьбы, а время остановок в пути используйте в своих интересах – для прогулок.

Возможно, вы набредете на столовую, в которой отыщете полезные блюда.

5 «экстренных» вариантов:

- пирожок с капустой (250 ккал);
- бутерброд с колбасой (160 ккал);
- вареное яйцо (70 ккал);
- блинчик с творогом (200 ккал);
- молочное мороженое (150 ккал).

(Здесь мы приводим приблизительное число калорий.)

В транспорте. Прихватите с собой «продпаек» на случай длительного пребывания вне зоны доступа к магазинам. В вагоне-ресторане пользуйтесь такими рекомендациями.

8 продуктов-«попутчиков»:

- консервированные фрукты в собственном соку;
- свежие фрукты;
- йогурты;
- хлебцы из цельного зерна;
- овсяные мюсли;
- овощная нарезка (попробуйте измельченную морковь, сельдерей и болгарский перец);
- шоколадные батончики (берите те марки, в которых содержится не более 225 ккал на 100 г);
- маленькие (по 30 г) пакетики орехов.

Добавьте движения. Придумайте три варианта физической активности, которые вы можете использовать, когда находитесь в путешествии.

1. _____
2. _____
3. _____

Проблема № 4: вы идете в ресторан

Ну «в ресторан» – это несколько громко сказано; для большинства россиян поход в ресторан до сих пор – целое событие! Зато сегодня многие регулярно посещают раз-

Еда окончательно заменила мне все удовольствия.

Когда впервые увидела рекламу медцентра «Доктор Борменталь», я отнеслась к ней очень скептически: ведь столько всего перепробовала! Однако, планируя в летнем отпуске появляться на пляже, я хотела сбросить несколько килограммов. То, что я попала в программу, считаю большой удачей. Четко сформулировав свою цель, я начала скидывать лишний вес.

Теперь мне не составляет труда отвести старшего сына в садик, затем бежать на курсы, а после – на тренировку. И все это с коляской с младшеньким в руках, вверх-вниз по лестницам! Изменился образ жизни нашей семьи: раньше в выходные мы сидели дома, объедались пирогами, а теперь бежим в центр семейного отдыха, где все вместе занимаемся на тренажерах, плаваем в бассейне и наслаждаемся в сауне! Результат не заставил себя ждать – за полгода ушли 15 килограммов!

Алла, г. Казань, минус 15 кг

личные кафе, бистро и пиццерии. И в таких случаях хорошо продуманный план избавит вас от беспокойства по поводу лишних калорий. Вот несколько стратегий, которые позволят вам удержаться от гастрономических излишеств.

Выбирайте заранее. Выберите ресторан или кафе, кухня которого предлагает вам полезные блюда, – это теперь встречается достаточно часто. Многие заведения размещают свои типовые меню в Интернете – просмотрите их загодя.

Планируйте заказ заранее. Прикиньте в уме примерный список блюд, на которые вы можете рассчитывать без ущерба для фигуры. Практически в любом ресторане или кафе можно найти такие приемлемые варианты: курица гриль, запеченная рыба, овощные гарниры, паста из твердых сортов пшеницы, вегетарианские салаты.

Избегайте алкоголя. Чтобы не увеличивать количество калорий, добавьте к вашему заказу только один «алкогольный» пункт. Насладитесь аперитивом, шампанским или бокалом вина – но не всеми тремя. (Утешьтесь мыслью о том, сколько денег вы сэкономите.)

Соблюдайте «лимит калорийности». Не ешьте много в течение дня, если вечером собираетесь «выйти в свет», чтобы вы могли сэкономить дополнительные калории и насладиться ими в ресторане.

Перекусите на дорожку, иначе у вас появится желание съесть больше, чем нужно: ведь вам принесут меню, главная цель которого – раздражить аппетит. Поэтому перед выходом заморите червячка – съешьте немного белковой пищи: например, половинку шоколадного батончика или горсть миндальных орехов.

6 маленьких хитростей

- Прочитайте все меню, чтобы понять, какой у вас выбор, а также оценить количество калорий, прежде чем примете решение о том, что заказать.
- Озвучивайте заказ первым. Тогда у вас не возникнет желания согласиться с остальными, когда они будут заказывать то, что вам противопоказано.
- Поделитесь порцией. Если основное блюдо слишком велико, предложите половину вашему сотрапезнику.
- Попробуйте заказать салат, суп или овощной гарнир вместо чрезмерно большого основного блюда. В наше время некоторые рестораны предлагают маленькие «дегустационные» тарелочки – зачастую это именно тот размер, который вам нужен.
- Попросите не добавлять в блюда соусы и заправки, а подать их вам отдельно. Вместо того чтобы заливать соусом свое блюдо, вы можете перед тем, как отправить в рот очередной кусочек пищи, обмакнуть вилку в заправку или в соус – так вы будете постоянно ощущать приятный привкус.
- Попросите официанта, чтобы блюда приготовили с минимальным использованием высококалорийных ингре-

диентов. В пределах разумного, конечно, ведь будет излишним, если вы попросите приготовить на пару блюдо, которое называется «рыба во фритюре». В большинстве заведений с удовольствием пойдут вам навстречу – в конце концов, вы же им платите!

Проблема № 5: жизнь в темпе фастфуда

Питание в заведениях фастфуда не принесет большой ущерб тому, кто при этом помнит о своих целях. Если уж вас занесло в бистро, примите к сведению достаточно полезные варианты блюд и старайтесь выбирать только их:

- Курица гриль. Не забудьте отказаться от «фирменного соуса», почти всегда основанного на суперкалорийном майонезе.
- Картофель, запеченный в фольге. В качестве добавки выберите овощи, а не сыр и майонез.
- Гамбургеры с курицей, только не надо съедать всю булочку – ею можно будет покормить птиц, когда отправитесь на прогулку.
- Пицца с грибами и овощами.
- Салаты без копченостей и гренков.
- Овощные супы. Они хорошо утоляют голод и имеют относительно низкое содержание жира и калорий.
- Детские блюда.

Этап 6: собираем армию союзников

Делая из мухи слона, нужно помнить, что слон – помощник человека.

Константин Кушнер

Путь к снижению веса настолько сложен, что в одиночку не мудрено и заплутать. Многолетний опыт работы в области корректировки веса дает нам право утверждать, что самостоятельное похудение и удержание веса в норме – явление исключительное. Поддержка и поощрение со стороны друзей, родственников, семьи, коллег – наиважнейший фактор успеха. Особенно полезно будет пообщаться с «соратниками», успешно прошедшими свой путь к стройной фигуре. А порой стоит прибегнуть и к помощи специалистов. Одним словом, в вашем распоряжении должна быть целая «система поддержки», откуда вы сможете в трудный момент получить помощь.

Поразмыслите о том, в какой поддержке вы особенно нуждаетесь, потом подумайте о том, кого к ней можно привлечь. Чем больше людей и ресурсов придет вам на ум, тем лучше.

• **Эмоциональная поддержка.** Ее вам окажут люди, которые внимательно выслушивают вас, когда вам нужно «выговориться», подбадривают, когда вы чувствуете себя расстроенным, и радуются вашим успехам.

Возможные источники: члены семьи, родственники, друзья, коллеги или просто знакомые, подобно вам, сидящие на диете.

К кому вы можете обратиться?

КОГДА «ЗАКАНЧИВАЛСЯ БЕНЗИН»...

Мне 56 лет. Год назад я прошла курс снижения веса в центре «Доктор Борменталь».

Большой вес я набрала, когда мне было 38 лет. Особого внимания на себя и свой вес я не обращала: беспорядочно питалась, в больших количествах ела сладости, обожала семечки. Да и, честно говоря, все как-то не до себя было: первые, вторые, а потом и третьи роды, заботы о детях, а самое главное – лень.

В одном из журналов я случайно увидела статью под названием «Люби себя!». Стала вчитываться, вдумываться... Ведь за всю жизнь я ни разу не подумала о себе, о своем здоровье. Всю любовь, внимание – только семье и близким. Я начала понимать, что дальше так жить нельзя.

Большой толчок к переменам дала реклама центра «Доктор Борменталь», в которой я увидела фотографии людей «до» и «после». Посмотрела на себя в зеркало и сказала: «Люба, хватит! Надо худеть!» И я решила, что на свой 55-летний юбилей сделаю себе подарок: пройду курс снижения веса в центре «Доктор Борменталь»!

Многие близкие скептически посмеивались, не верили, что я похудею, а моя свекровь говорила: «Любочка, ты у нас и так красавица!» Но муж и дети были за меня. Подбадривали, хвалили, поддерживали! Спасибо им за это! Мои дети теперь меня даже в пример ставят, говорят: «Смотрите, учитесь и завидуйте – какая молодая и стройная у меня мамуля!»

• **Практическая поддержка.** Ее вы получите от единомышленников, вместе с которыми можете заниматься спортом или делиться идеями по составлению рациона и обмениваться рецептами полезных блюд. А может, вам нужно, чтобы кто-нибудь помог вам с домашними хлопотами или подменил вас на работе, чтобы вы могли позаниматься спортом даже в загруженные дни?

Возможные источники: члены семьи, родственники, друзья, коллеги или знакомые по спортивному клубу.

К кому вы можете обратиться?

• **Информационная поддержка.** Это те ресурсы, из которых вы можете почерпнуть информацию о составлении рациона, занятиях физическими упражнениями, решении эмоциональных проблем.

Возможные источники: книги из библиотеки «Доктора Борменталья», сайты www.doctorbormental.ru и www.bormental.ru, где можно узнать калорийность продуктов и соотношение питательных веществ в них, подобрать оптимальное меню на каждый день, получить рекомендации по продолжительности прогулок, пройти интересные тесты, пообщаться на форуме с единомышленниками или задать вопросы специалистам – в общем, найти массу ценной информации.

Какими ресурсами вы можете воспользоваться?

Теперь приступайте к реализации задуманного. Спросите своих предполагаемых союзников, хотят ли они вам помочь – и если это так, обсудите, каким образом они могут поддержать вас. Не забудьте заранее поблагодарить их.

Если они не хотят или не могут помочь, вернитесь к списку «возможных источников» и подумайте, как вы можете расширить этот список. Попытайтесь привлечь в свою «армию» новых союзников из числа людей, тоже следящих за своим весом. Возможно, вам удастся организовать маленький «клуб худеющих» из коллег или соседей, а может, вам стоит завести новые знакомства? Проще всего будет создать личную группу поддержки в социальных сетях – так вы сможете постоянно общаться с множеством людей, разделяющих ваши интересы.

ОХ УЖ ЭТИ САБОТАЖНИКИ!

Насколько ценна поддержка ваших близких на пути к стройной фигуре, настолько же чреваты опасностями усилия некоторых из них загнать вас в тупик – причем порой из наилучших побуждений! Таким «роковым искусителем» может стать ваш супруг, который настойчиво покупает ваши

Было все – и ступеньки, и кризисы. Иногда просто «бензин заканчивался»... Но у меня были хорошие помощники и великолепные друзья – такие же, как я, клиенты «Борменталья».

Когда мне было трудно справляться самой, для «подпитки» я посещала группу. Или заходила на сайт www.bormental.ru и, читая истории успеха, вновь заряжалась оптимизмом. Так и справилась. Мои пожелания очень просты: не ленитесь, ищите поддержку, чтобы превратить свою мечту в реальность!

*Любовь Анатольевна,
г. Стерлитамак, минус 37 кг*

*Если женщина весит
100 килограммов, для нее
самое большое удовольствие –
увидеть женщину, которая
весит 120.*

Хелен Роулэнд

любимые шоколадки, зная о том, что вы стараетесь избегать такого рода лакомств. Или приехавшая в гости из деревни тетя Маруся, искренне обиженная тем, что вы не отдали должное привезенному ею шмату домашнего сала.

Обычно эти так называемые «саботажники диеты» не планируют причинить вам вред, но глубоко внутри некоторые из них действительно не хотели бы, чтобы вы похудели. Сознательно или подсознательно, но ваши близкие могут считать, что вы «предаете общие интересы» (особенно если у этих людей тоже есть проблема с весом). Например, ваша лучшая подруга начинает опасаться, что вы станете редкой гостьей в ее хлебосольном доме. Или ваш супруг может переживать, что жена, став стройной, привлечет внимание «конкурентов». К тому же ваше окружение невольно тревожится, что, изменившись внешне, вы и внутренне станете другим человеком, с которым неизвестно еще, как сложатся отношения... А кто-то может вам элементарно завидовать.

Вы полагаете, что близкий вам человек стоит на вашем пути снижения веса? Так поговорите с ним «по душам»! Не обвиняйте его, просто дайте понять, что он ставит под угрозу нечто очень важное и ценное для вас. Возможно, «саботажник» просто не в курсе: тетя Маруся в жизни не считала калории и действительно не имеет представления, что «маленький кусочек сальца» покроеет львиную долю вашего сегодняшнего рациона. Так объясните ей это и вместе выработайте то решение, которое устроит вас обеих.

Но если вы убедились, что окружающие действительно не на вашей стороне и сознательно срывают ваши планы, вам нужно еще более настойчиво искать поддержку, которую вы, безусловно, заслуживаете. Вернитесь к предыдущей странице – и к вам придут новые идеи.

ТЕПЕРЬ ПОПРОБУЙТЕ САМИ: НАЙДИТЕ ПОДДЕРЖКУ

Перед вами три ситуации, в которых вам потребуется та или иная помощь. Внимательно вчитайтесь в свой список источников поддержки, а затем опишите, как вы ими воспользуетесь.

1. Вы смотрите телевизор, а рядом ваша «вторая половина» аппетитно хрустит чипсами. И все, о чем вы можете сейчас думать: «Только бы мне сдержаться, чтобы не запустить руку в этот пакетик!»

Ваш план:

2. Вы очень сильно хотите похудеть, но порой создается впечатление, что все идет прахом: то обстоятельства буквально вынуждают вас пропустить тренировку, то неожиданно для себя самой вы съедаете целую шоколадку...

*Когда неприятности
отступают, главное –
не преследовать их.*

Афоризм

*Горящий энтузиазм
в сочетании с простым
здоровым смыслом
и настойчивостью – вот те
качества, которые чаще всего
являются составляющими
успеха.*

Дейл Карнеги

Ваш план:

3. Вас привел в замешательство выбор в кафе: что предпочесть – салат «Цезарь» или курицу гриль?

Ваш план:

РУКОВОДСТВО ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОМУ РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМ

Теперь вы многое узнали о препятствиях, которые могут возникнуть по мере того, как вы будете приближаться к заветной стройности.

Давайте воспользуемся полученными навыками для решения конкретных проблем.

Обычно решение проблем включает четыре этапа:

1. Идентификация проблемы.
2. Создание списка возможных решений.
3. Выбор решения.
4. Реализация плана.

Проследим, как работает процесс решения проблемы, применив его к конкретному сценарию. Допустим, каждой выходной ваша свекровь – мы будем называть ее Мария Ивановна – готовит роскошный обед для всей семьи, и ваше присутствие на нем, мягко говоря, желательно. Вы не хотите потратить весь лимит калорийности еще до полудня, но если вы откажетесь от обеда, то Мария Ивановна почувствует себя оскорбленной. Вот как вы можете решить эту проблему.

1. Сформулируйте проблему:

- Мария Ивановна огорчается, когда кто-то отказывается от ее угощений, и вы не хотите портить с ней отношения.
- Она не предлагает гостям никаких низкокалорийных блюд.
- Отказавшись от приглашения свекрови, вы рискуете испортить отношения с мужем и другими родственниками.

2. Найдите возможные решения:

- Вы можете отказаться от приглашения на обед.
- Вы можете «поделиться секретом» с Марьей Ивановной и попытаться найти компромисс – например, предложите принести низкокалорийное блюдо в качестве дополнения к меню.
- Вы можете съесть перед обедом легкую закуску.

3. Примите решение.

Выберите тот вариант, который кажется вам наиболее подходящим, однако это не должно быть решение, устраивающее лишь вас: учитывайте интересы окружающих. Оптимальная цель – и с пути не свернуть, и отношения с людьми не испортить. Кому-то небольшой перекус перед обедом поможет «сбить аппетит», другим лучше ввести свекровь «в курс дела». А вдруг Мария Ивановна втайне сама мечтает похудеть и тоже увлечется диетой? Не это ли будет наилучшим решением проблемы: из «саботажников» – в союзники!

4. Реализуйте свой план.

Начните действовать, как только выберете решение, – а потом оцените его эффективность. Если результат вас пока не устраивает, не беспокойтесь. Многие проблемы для своего решения требуют нескольких попыток. Попробуйте еще раз – и как-нибудь по-новому!

Все, чего вы достигли, – это только начало...

Не существует такого момента, когда вы можете сказать: хорошо, вот я и достиг успеха, а теперь пойду вздремну!

Кэрри Фишер, актриса

Этап 7:
составляем
долгосрочный
план

Вы прошли немалый путь к заветной стройности, преодолели множество преград, приобрели солидный опыт, и пора оглянуться назад, чтобы подвести некоторые итоги. Давайте же перечислим ваши достижения.

Итак, вы изучили премудрости подсчета калорий, что позволило вам отказаться от пищевых излишеств в пользу здорового рациона. Вы круто изменили образ жизни, став бодрыми и подвижными. Вы можете анализировать свои чувства и эмоции и управлять ими. Вы чувствуете себя полными сил и энергии, да и одежда сидит на вас куда свободнее... А возможно, именно в тот момент, когда вы читаете эти строки, ваш вес уже достиг заветной цифры? Bravo! Вы достойны величайших похвал! Но в то же время необходимы и предостережения...

Общеизвестно, что сбросить вес проще, чем поддерживать его в норме. Ведь диеты – явление непродолжительное, все они имеют начало и конец. Ваша же цель – сохранить стройность как «пожизненное» качество.

Сейчас вы стоите перед воротами в новую жизнь – жизнь в стройном теле. А значит, наступает, пожалуй, самый трудный и ответственный период. Потопчетесь ли вы робко на пороге врат и вскоре повернете обратно или уверенной поступью войдете в них, чтобы продолжить свою дорогу – все дальше и все выше, к новым сияющим вершинам...

Последняя глава этой книги станет вам добрым напутствием.

Вам пришлось изрядно потрудиться, чтобы идти к своей мечте достаточно уверенно и уметь преодолевать преграды или выбираться из тупиков. Но ваш прежний путь – ваш старый образ жизни – будет настойчиво манить вас повернуть обратно. Так что не удивляйтесь, если порой неожиданно для вас самих «ошибочка выйдет»: то за праздничным столом злоупотребите всем, что на нем стоит, то в гостях «запустите лапу» за пирожком в блюдо зазевавшегося сотрапезника... Не казните себя за эти маленькие прегрешения: подобные «срывы» абсолютно естественны, хотя и не похвальны.

Чтобы без потерь вернуться к намеченному курсу, важно как можно быстрее осознать свое упущение и пресечь

У вас должны быть долгосрочные цели — это не позволит краткосрочным неудачам выбить вас из колеи.
Чарльз С. Нобел

РЮКЗАК ЗА ПЛЕЧИ — И ВПЕРЕД!

Когда мне исполнилось 45 лет, возраст стал давать знать о себе. Здоровье начало хромать: в крови повышенный сахар, холестерин, давление — 150/100, бессонница, хроническая усталость... Случайно увидел рекламу центра снижения веса «Доктор Борменталь» с лозунгом «Похудение без запретов». Уговорил «за компанию» пройти программу и мою жену: она хоть и весила 64 кг, но была не прочь улучшить фигуру.

Первое время абсолютно не был уверен в успешном результате, просто четко выполнял все рекомендации. Результат: первый месяц — минус 12 кг, второй — минус 8 кг! В течение двух лет я снизил вес еще на 10 кг. Теперь мой вес — 95 кг. Осталось сбросить еще 10 кг.

Я иногда говорю своей жене (ее вес — всего 50 кг): «Попробуй-ка поноси на себе целый день 35 килограммов, и поймешь, каково это — быть толстяком». Когда мне случается «хватить лишку» за праздничным столом, то кладу себе в рюкзак 30-килограммовый груз и так отправляюсь на прогулку. Ужасаюсь: как же я таскал на себе такую тяжесть долгие годы? И после такой прогулки с удвоенным рвением я возвращаюсь к диете!

Владимир, г. Москва, минус 30 кг

его на корню, дабы избежать повторения в дальнейшем. Если же вы проигнорируете ошибку, то она выльется в так называемый «рецидив» — сначала прежней формы поведения, а потом — и прежнего веса. Конечно, начать путь сначала никогда не поздно, вот только возвращаться на дорогу стройности с каждым разом будет все труднее и труднее.

Рецидив — это нарушение способности человека поддерживать изменения в своем поведении. **Крах** — это полное нарушение достигнутых изменений в поведении. К большинству людей, потерпевших «крах», сброшенные килограммы возвращаются с лихвой.

Итак, ошибки приводят к рецидиву, рецидив — к краху. Как разорвать их цепкие пути? Прежде всего надо понять, каким образом вчерашний энтузиаст похудения вновь превращается в чревоугодника. Давайте обратимся к конкретному примеру.

Новогодняя ночь — время не только волшебства, но и алкогольно-гастрономического разгула: уж коль вы взялись отмечать этот праздник, то излишеств вам не избежать. Но единичный случай переедания не приведет к отказу от мысли о похудении, если уже первого января вы вернетесь как ни в чем не бывало к подсчету калорий, пешим прогулкам и выполнению других наших рекомендаций.

Если же вы на следующий день возобновите празднество со всеми его пищевыми атрибутами (мол, все равно планы испорчены, так чего же добру пропадать) — вернуться на дорогу стройности будет уже труднее. А уж если вы очертя голову броситесь в омут излишеств и останетесь там на всем протяжении январских каникул, то заветный путь исчезнет в мареве праздничного загула...

Решающее значение имеют ваше отношение к ошибке и принятие мер к ее устранению. При этом очень важно умение планировать способы решения проблемы: у вас должна быть готовая стратегия «возврата на путь истинный». Вот методы, с помощью которых люди, успешно поддерживающие свой вес, исправляют ошибки:

- Ольга обсуждает свою проблему на тематическом форуме www.doctorbormental.ru в Интернете.
- Юлия месяц избегает спиртного.
- Светлана неделю подсчитывает энергетическую ценность рациона с точностью до десятой доли калории.
- Мария записывает в дневник свои эмоции и анализирует их.
- Дмитрий звонит приятелю-единомышленнику, чтобы услышать ободряющие слова.

6 ШАГОВ РАБОТЫ НАД ОШИБКАМИ

1. Вернитесь мысленно к моменту «прегрешения», посмотрите на ситуацию объективно и спросите себя: «Чем вызвана эта ошибка?»

Если на вас «нападает жор»...

Когда вы чувствуете, что близится приступ обжорства, остановитесь и...

1. Спросите себя: «Действительно ли я хочу есть?» Если вы не уверены в этом, отвлекитесь, подождите 20 минут, а потом повторите этот же вопрос.

2. Снова спросите себя: «Прошло ли 3 часа со времени последнего приема пищи?» (Если нет – ваш голод может быть скорее эмоциональным, нежели физическим: возможно, вам скучно или грустно?)

3. Если желание «пожевать» не проходит, то небольшой перекус (например, немного винограда с горстью орехов) поможет вам продержаться до следующего приема пищи.

2. Успокойтесь. Сделайте несколько глубоких вдохов и напомните себе: «Это всего лишь одна ошибка, в следующий раз я поступлю по-другому».

3. Перечитайте свой дневник. Посмотрите, какую колоссальную работу вы проделали, каких успехов достигли. Представьте себе, как будет досадно, если одна ошибка сведет на нет ваш титанический труд!

4. Извлеките из ошибки пользу. Проанализируйте причины, приведшие вас к срыву, и подумайте, что вы можете предпринять, чтобы впредь не допускать подобных ошибок?

5. Без промедления используйте свою стратегию «возврата на путь к стройности».

6. Обратитесь за поддержкой. Попросите помощи у тех, кто желает вам успеха (см. главку «Этап 6: собираем армию союзников», стр. 57).

ТЕПЕРЬ ПОПРОБУЙТЕ САМИ: ВАШИ СТРАТЕГИИ ВОЗВРАТА НА ПРАВИЛЬНЫЙ ПУТЬ

Опишите ошибку или рецидив, которые произошли в процессе снижения веса.

Мысленно вернитесь назад. Что бы вы могли предпринять в данной ситуации, чтобы не допустить ошибку?

Обстоятельно опишите по крайней мере две стратегии «возврата на путь к стройности» на случай новой ошибки или рецидива.

УСТАНОВИТЕ «СТОП-СИГНАЛ»

Ошибки допускают все – но в чем заключается разница между теми, кому удастся благополучно «выруливает» на верную дорогу, и теми, кто заходит в тупик? Мы сравнили две группы людей, прошедших программу похудения, спустя два года: одни успешно сохраняли нормальный вес, другие опять располнели.

Было отмечено, что чем больше килограммов возвращалось к пациентам, тем труднее было снова запустить процесс похудения. Эти данные – дополнительный стимул для вас в случае рецидива действовать быстро и решительно. Поэтому будет полезно приобрести привычку ежедневного взвешивания.

Все большее число исследователей сходятся во мнении, что это наиболее эффективный способ профилактики набора веса.

Еще более действенный метод – установить на весах своего рода «стоп-сигнал» (например, сделать метку красной краской) на уровне в 1,5–2,5 кг больше, нежели достигнутый вами вес. И если вы увидите, что стрелка приблизится к этой тревожной отметке, пора сказать себе «стоп!» и принять срочные меры для сохранения драгоценной стройности.

Чтобы похудеть, не ешьте всего три ингредиента – белки, жиры и углеводы.

Шутка

ПЕРЕХИТРИТЕ «ХИТРЫЙ ЖИР»

Одна из причин, по которой ошибка быстро превращается в рецидив, – излишняя категоричность мышления. Многие с детской наивностью воспринимают все сущее, включая продукты питания, как «хорошее» и «плохое», не допуская нюансов. Например: морковка – «хорошая», шоколадка – «плохая». А тот, кто съел «плохую» шоколадку, испортил все настолько, что уже нет смысла что-либо менять к лучшему. Таким образом, всего одна оплошность приобретает масштабы вселенской трагедии. Психологи называют эту искаженную структуру восприятия «мышлением по типу “все или ничего”» – это излюбленная тактика «хитрого жира». Вот некоторые симптомы такого мышления.

- Стремление полностью отказаться от «плохих» продуктов. Иногда вы соблазняетесь шоколадкой просто потому, что дали себе «клятву на крови» воздерживаться от сладостей, и теперь они для вас – «запретный плод». Поэтому наступает момент, когда вы не в силах устоять перед лакомым кусочком – а там рукой подать до полного краха: «Я разрушил все свои надежды, съев этот кусочек шоколадки. Теперь уж я могу съесть всю плитку, а лучше две – пропадать, так пропадать...»

Чтобы избежать подобной ловушки, достаточно осознать, что не бывает продуктов безупречно хороших или исключительно плохих – как говорится, «все в этом мире относительно». А главное – в вашем случае дело вообще не в продуктах, а в количестве калорий, которые в них содержатся.

- Использование слов-императивов, таких как «должен», «обязательно», «всегда»/«никогда». Оперировав ими, вы загоняете себя в рамки нереальных стандартов, настраиваясь, таким образом, на неудачу. Она, конечно же, нагрянет, когда вы неизбежно перестанете соответствовать «идеалам». Вы ведь не можете «всегда» питаться овощами или «никогда» не есть сладкое. Точно так же зарок, что вы «должны и обязаны» проходить 10 000 шагов каждый день, означает, что, когда в силу каких-либо экстренных обстоятельств вы пройдете на тысячу шагов меньше, у вас возникнет желание сдаться.

Наилучший способ, который позволит вам избегать таких ловушек, заключается в контроле над своими словами, в том

Ни дня без взвешивания!

Организаторы клинического исследования STOPRegain («Остановить повторный набор веса»), проведенного в недавнем прошлом в США, изучили стратегию поддержания достигнутого веса у 314 человек, которые скинули в среднем по 20 кг.

Одна группа пациентов взвешивалась ежедневно, а другая – от случая к случаю.

Через 18 месяцев повторный набор веса в группе пациентов, которые изо дня в день вставали на весы, составил всего 1,1 кг, а в группе тех, кто взвешивался нерегулярно, – более 4,5 кг!

СПАСИБО ВАМ, ВЕСЫ!

Сколько себя помню, всегда была «пышечкой». И всю жизнь прибавляла в весе, если судить по тому, что мне то и дело приходилось менять размер одежды на более солидный... Сейчас мне это кажется странным, но взвешиваться мне не приходилось, а потому мои лишние килограммы были для меня «тайной» до тех пор, пока не обратилась в центр снижения веса «Доктор Борменталь». И тут я впервые встала на весы. Если бы вы знали мое состояние после этой нехитрой процедуры... Шок? Не то слово! Хотя чего можно было ожидать? Я ведь долгие годы отказывалась смотреть правде в глаза.

Вес начал таять с первых суток знакомства с программой. Техническая сторона метода (подсчет калорий) уже отошла на второй план, а вот ежедневное взвешивание вошло у меня в привычку. Это позволяет мне всегда быть начеку. Благодаря весам я научилась питать свой голод по мере его появления, находить иные развлечения, чем исследование недр собственного холодильника. Нужно только попробовать!

*Светлана, г. Железногорск,
минус 67 кг*

числе теми, которые вы произносите мысленно. Отслеживайте ситуации, в которых вы слышите от себя слова «я должен», «обязательно», «никогда», и сделайте осознанную попытку заменить их менее категоричными выражениями, типа «мне было бы полезно», «возможно», «иногда». Чем чаще вы будете практиковаться, тем легче вам будет обрести гибкость мышления.

Вот как вы можете переписать нежелательные сценарии:

Мысль «всё или ничего»	Контрмысль
Я обязательно откажусь от шоколада	В основном я буду выбирать менее калорийное питание, но иногда я буду съесть кусочек шоколадки и наслаждаться этим
Я должен(на) ежедневно проходить 3 км	Я буду проходить 3 км каждый день, но если обстоятельства помешают прогулке, я смогу сделать гимнастику, пока смотрю телевизор
Я никогда не смогу заниматься спортом	Раньше я не был(а) физически активен(на), но я найду для себя подходящие варианты упражнений, и они принесут мне пользу и удовольствие

СТАНЬТЕ СЕБЕ ЛУЧШИМ ДРУГОМ

По мере продвижения к цели вам не раз придется опираться на поддержку «армии союзников». Но самым лучшим помощником, самым мудрым наставником для себя будете вы сами. А какого наставника вы предпочтете? Злого и язвительного, который глумится над вами, постоянно напоминая, насколько вы далеки от совершенства? Или доброго и понимающего, который прощает ваши ошибки, а если критикует, то любя?

Ваше отношение к самому себе оказывает огромное влияние на личный прогресс. Если вы постоянно мыслите о себе как о неудачнике и «предвидите», что крах не за горами, не удивляйтесь, когда «пророчество» сбудется. Без внутренней поддержки легко почувствовать себя слабым и беспомощным. А это может привести к тому, что вы перестанете делать попытки измениться к лучшему: мол, к чему лишние движения, если вы абсолютно безнадежны?..

Поэтому пора покончить с огульной самокритикой, пока она не покончила с вашими благими намерениями. Представьте себе: если ваш друг попадет в беду, вы ведь сможете найти нужные слова, чтобы утешить и ободрить его? Вы же не скажете ему: «У тебя ничего не получится, потому что ты ничтожество и безвольная тряпка!» Так почему же вы обращаетесь с собой в столь грубой манере? Вместо того чтобы регулярно заниматься самобичеванием, отыщите для себя добрые слова – как для самого дорогого и близкого человека. Это обязательно сработает!

Если вы научитесь заменять негативные мысли положи-

тельными, то извлечете из неудач немало пользы. Так оценивайте свой труд по вершинам, а не по провалам! Например, вместо того, чтобы проклинать себя из-за одного килограмма, который вы набрали, вспомните о тех десяти килограммах, от которых вы уже избавились, и сделайте полезный вывод: «Пусть на этой неделе я набрал один килограмм, но в итоге я сбросил девять килограммов. В конце концов, на этой неделе мне пришлось дважды побывать за праздничным столом. Зато прямо сейчас я отправлюсь на пешую прогулку».

Чтобы придать негативным мыслям позитивный заряд, вам нужно:

- Идентифицировать проблемы, вызывающие такие мысли.
- Отслеживать негативные мысли, научиться «слышать» их.
- Заменять негативные мысли положительными контрмыслями.

Вот пара примеров того, как работает этот процесс.

Возможная проблема: потеря мотивации

Негативная мысль:	Контрмысль:
«Я пытаюсь похудеть уже несколько недель, но не вижу значительных результатов. Еще немного – и всё брошу!»	«Я знаю, что похудение происходит не быстро. Я набирал вес долгие годы, и мне стоит быть терпеливым, чтобы избавиться от него. Но если я брошу дело прямо сейчас, я откажусь от всего, что мне уже удалось достичь».

Возможная проблема: самокритика

Негативная мысль:	Контрмысль:
«Если мой вес снизился, то почему я выгляжу такой толстой в этих брюках?»	«Брюки сидят на мне заметно свободнее. И подъем по лестнице уже не вызывает одышку. Успехи налицо! Мне нужно идти дальше».

Быть побежденным – зачастую лишь временное состояние. Но если вы сдадитесь – вы сделаете его постоянным.

*Мэрилин Вос Саван,
журналист и писатель*

КЛЮЧИ ОТ НОВОЙ ЖИЗНИ – В ВАШИХ РУКАХ!

Каким бы тернистым не был подчас ваш путь к снижению веса, вам есть чем гордиться. Ведь всего одно изменение в поведении в лучшую сторону требует от человека титанического труда. И несмотря на все достижения, вы переживаете, что можете стать одним из тех «пасынков судьбы», к которым ушедший вес возвращается назад. Однако полезно верить в успех, и у вас есть масса поводов для этого, а именно:

- Вы приняли осознанное решение жить по-новому и научились ставить реалистичные краткосрочные и долгосрочные цели.
- Вам удалось освоить важнейшие элементы жизни в стройном теле: самостоятельный контроль над калорийностью питания, уровнем двигательной активности и массой тела.
- Выработанные навыки позволяют вам готовить низкока-

Программа снижения веса дала мне не только стройность. Я научилась жить для себя, баловать себя, дарить себе подарки, не задумываясь. Теперь я хожу на высокой шпильке – и это счастье!

*Наталья, г. Мурманск,
минус 23 кг*

Мне 56 лет. Недавно я встретила старого знакомого, который сказал: «Люба, ты все такая же, как в молодости!» Мне было очень приятно. Я и вправду чувствую себя девчонкой, могу надеть любые вещи! А ведь до этого я нарядные платья уже лет 20 не носила! Все широкие штаны да блузы-балахоны... А обновила весь гардероб! Спасибо программе похудения за то, что я поверила в себя и горжусь собой!

*Любовь Анатольевна,
г. Стерлитамак, минус 23 кг*

Разве я раньше мог подумать, что буду с радостью проводить большую часть досуга в тренажерном зале и с удовольствием бегать каждый день не меньше часа? Мои успехи в спорте столь очевидны, что меня пригласили принять участие в городских соревнованиях по бодибилдингу.

*Андрей, г. Мурманск,
минус 30 кг*

Когда у меня снизился вес, повысилась самооценка! Я стала наряжаться, покупать красивую и модную одежду, привлекающие внимание аксессуары и украшения. Я раньше и представить не могла, что мне будет так приятно крутиться перед зеркалом! А какие комплименты по поводу внешности – просто заслушаешься!

*Венера, г. Ульяновск,
минус 22 кг*

лорийные блюда и делать верный выбор в магазинах и кафе.

- Вы научились жить в движении и получать удовольствие от физической активности.
- Вы способны самостоятельно решать проблемы и преодолевать препятствия. У вас есть готовые планы на случай «аварийных ситуаций».
- Вы научились «вычислять» негативное мышление и варианты саморазрушительного поведения и менять их на позитивные мысли и полезные привычки.
- Вы знаете, когда и к кому вам обратиться за поддержкой. Вы обрели «армию союзников», а также ресурсы, из которых вы можете почерпнуть достоверную информацию, дельные советы или простое человеческое участие.

Перечитайте свой дневник питания и журнал физической активности, и вы убедитесь, каких колоссальных изменений вы достигли в образе мыслей и поведении. Ваше путешествие будет продолжаться, и по мере этого вы станете пересматривать цели и менять их на все более высокие... И пожалуй, вы не единожды вернетесь к этим страницам, чтобы освежить навыки, почерпнуть вдохновение или приготовить какую-нибудь замечательную новинку по рецептам, которые найдете далее в этой книге. Не правда ли, у вас есть все необходимое для того, чтобы оставаться стройными всю жизнь?

Будьте уверены, ваши старания окупятся, и тогда вы поймете, что снижение веса – это не конечная цель вашего пути. Стройность открывает захватывающие перспективы в различных областях жизни, ибо вы сможете делать то, чего раньше избегали. Тысячи людей, уже прошедших свой путь к стройности, убедились в этом.

Избавление от лишних килограммов – это намного больше, чем просто потеря физической массы. Чудесным образом преобразится и ваш внутренний мир, раскрывая такие ресурсы личности, о которых вы даже не подозревали. Новые формы поведения, новые привычки, которые вы у себя развили, помогут не только держать вес под контролем, но и позволят жить гармонично и вдохновенно. Ведь окрыляющее ощущение постоянного роста своих возможностей за счет собственных же усилий – вот краеугольный камень настоящего счастливой жизни.

Будьте стройны и успешны, сейчас и навсегда!

**ТЕПЕРЬ ДЕЛО ЗА ВАМИ:
ПЕРЕПИШИТЕ НЕУДАЧНЫЙ СЦЕНАРИЙ**

*Я не то чтоб самый умный,
просто я дольше других
работаю над этой проблемой.
Альберт Эйнштейн*

Я пришла в центр «Доктор Борменталь» потому, что узнала: здесь специалисты работают с психологическими причинами набора веса, а не только с физиологическими. С тех пор, как я в стройном теле, в моей личной жизни и карьере произошли счастливые перемены. Более того, те знания, которые я приобрела в этом центре, будут мне полезны в будущем – я уверена в этом!

Юлия, г. Москва, минус 16 кг

Как же изменилась жизнь! Я стала красивой, стройной и ухоженной! Старые знакомые, случайно встретив, даже не узнают меня. Я бросила нелюбимую работу и нашла для себя дело, о котором раньше могла только мечтать. С новой силой вспыхнула любовь мужа, и теперь мы очень счастливы. Смело рвитесь в бой с лишним весом – и ваше тело скажет вам «спасибо»!

*Елена, г. Самара,
минус 11 кг*

Представьте три препятствия, которые могут возникнуть на вашем пути к стройности, а также те отрицательные мысли, которые они у вас вызовут. Затем преобразуйте негативные мысли в позитивные контрмысли.

1. Возможная проблема:

Негативная мысль:

Контрмысль:

2. Возможная проблема:

Негативная мысль:

Контрмысль:

3. Возможная проблема:

Негативная мысль:

Контрмысль:

БЛАНК: ВАШ ДОЛГОСРОЧНЫЙ ПЛАН УСПЕХА

100 РЕЦЕПТОВ НИЗКОКАЛОРИЙНЫХ БЛЮД ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ

О создателях этой книги

Итак, дорогой читатель, ваш путь к стройности продолжается! О том, как достичь желанной стройности наилучшим образом, вам подробно рассказали авторы книги Андрей Бобровский и Валерий Ромацкий.



Авторы этой уникальной книги – основатели международного медико-психологического объединения «Доктор Борменталь» – компании №1 по степени известности среди центров коррекции веса*.

Метод снижения веса «Доктор Борменталь» постоянно развивается, являясь предметом непрерывного научного поиска. Большинство ведущих специалистов центра – сотрудники медицинских и психологических кафедр, поэтому в практику постоянно внедряются самые передовые технологии. Ведется работа по продвижению программы на уровень государственной поддержки, по созданию системы эффективной профилактики избыточного веса россиян, начиная с детского возраста.

В стратегии синтеза новейших научных достижений и практического опыта компания видит залог своего непрерывного успеха и стремится к тому, чтобы метод снижения веса «Доктор Борменталь» достиг статуса общенациональной программы, решающей задачи здорового образа жизни.

Андрей БОБРОВСКИЙ – врач-психотерапевт, кандидат медицинских наук, обладатель Кембриджского сертификата в лечении ожирения. Андрей Бобровский стоял у истоков основания крупнейшего в России и странах ближнего зарубежья центра снижения веса «Доктор Борменталь» и является автором одноименного метода.

Он автор книг «Как победить аппетит», «Как похудеть и со-



* По результатам исследования ЗАО «ТОИ – Опинион энд маркетинг рисеч», проведенного в период с 27 февраля по 23 марта 2012 г.

хранить стройность», «Рецепты стройности», «Современные методы снижения веса», «Эффективная программа похудения за 7 дней», «Думайте и стройнейте» и ряда научно-популярных статей по проблеме избыточного веса.

Андрей Бобровский – соавтор единственного в России учебно-методического пособия для врачей по психотерапии избыточного веса, изданного в Санкт-Петербургской медицинской академии последипломного образования.

Он постоянный участник и эксперт популярных радио- и телепрограмм, в том числе «Здоровье с Еленой Малышевой», «Ток-шоу “Врачи”», «Ток-шоу “Медицина”», радио «Эхо Москвы», «Россия», «Маяк» и других; участник и докладчик на ведущих международных конференциях и форумах по изучению ожирения – IASO, AED, SCOPE.



Валерий РОМАЦКИЙ – врач-психотерапевт, кандидат медицинских наук. Один из создателей методики снижения веса «Доктор Борменталь». Член международной ассоциации по нормализации пищевого поведения AED. Участник многочисленных международных конференций по изучению расстройств пищевого поведения IASO и SCOPE. Сертифицирован университетом Кембриджа (Великобритания) по изучению ожирения. Провел более 850 тренингов по снижению веса. Автор книг «Как победить аппетит», «Рецепты стройности», «Думайте и стройнейте». Эксперт компании по низкокалорийному питанию. Одно из увлечений Валерия – кулинария: изобретение и приготовление низкокалорийных блюд.

А сейчас настал самый волнующий момент нашего повествования: от теории диетологии мы наконец-то переходим к практике. Добро пожаловать в дивный мир кулинарных шедевров, открывающих перед вами дорогу к изысканным вкусам и аппетитным ароматам, которые волшебным образом подарят вам стройность и ощущение полноты жизни.

Возможно, кто-то возразит, что питаться сытно, вкусно, разнообразно и при этом худеть – несбыточная мечта всех, кого волнует проблема лишнего веса. Однако если подходить к вопросу грамотно, то нет нужды во имя стройности идти на гастрономические жертвы. Изобилие спасительных решений предлагает ваш гид по миру наивкуснейших низкокалорийных блюд.

Знаменитый шеф-повар из Санкт-Петербурга Валентин КОМИСИН бдительно следил не только за калорийностью, но и за содержанием вредных для организма насыщенных жиров, количество которых не должно превышать 8–10% от энергетической ценности суточного рациона. В этом смысле наша книга не имеет аналогов среди других поваренных книг, изданных на русском языке.

Шеф-повар Валентин Комисин – одна из самых ярких личностей мира «высокой кулинарии». 20 лет он посвятил приготовлению изысканных блюд в прославленных заве-



дениях Северной столицы, известных своим неповторимым стилем и превосходным меню: гранд-отеле «Европа», клубе-казино «Олимпия», ресторане «Палкинъ». Он неустанно черпал вдохновение для своего мастерства в лучших ресторанах Франции, Германии, Израиля, Финляндии...

С 2000 года шеф-повар Комисин входит в состав авторитетного жюри ежегодных чемпионатов по кулинарии и сервису «Золотая кулина». Помимо этого среди его профессиональных достижений – первое место в городском конкурсе поваров (2000), золотая медаль IV Чемпионата России по кулинарии и сервису (2003), гран-при «Золотая медаль» Международного интернет-конкурса поваров, участие в мероприятиях Клуба шеф-поваров Санкт-Петербурга.

Кулинарное искусство Валентина Комисина известно далеко за пределами России благодаря участию в проведении «Недель русской кухни» за рубежом и членству в международной Гильдии гастрономов. С 2005 года Валентин Комисин возглавляет рестораны отеля «Амбассадор» (г. Санкт-Петербург).

Диетологическая мудрость гласит, что идеальная пища должна радовать не только вкус и обоняние, но и быть приятной глазу. С этой точки зрения предложенные вам блюда являются поистине произведениями искусства. Недаром они стали источником вдохновения для известного Санкт-Петербургского фотографа Рината ИЖБУЛДИНА, работы которого украшают страницы этой книги. Только представьте себе, какой фурор вы произведете среди гостей, предложив им праздничный стол неземной красоты из этих восхитительных яств! Будьте уверены – никто не догадается о низкой калорийности блюд (если вы, конечно, сами не признаетесь, что тайком «посадили на диету» всех присутствующих).

Но главное – многие из этих блюд станут «любимцами» в вашем ежедневном меню! Вы откроете для себя полезное и увлекательное хобби, экспериментируя с рецептами и каждый день осваивая вкусную новинку. И возможно, это станет основой правильного питания, а значит, здоровой, долгой и счастливой жизни для всей вашей семьи, и последующие поколения будут благодарны вам за эту замечательную традицию.

Итак, готовьте, ешьте, наслаждайтесь и... худейте!



Салат с ветчиной и свеклой

На порцию (177 г):

66 килокалорий;

белки — 7 г;

углеводы — 8 г;

жиры — 1 г;

насыщенные жиры — 0,2 г.

100 г замороженного горошка; 175 г вареной свеклы, нарезанной кубиками; 30 г зеленого лука, мелко порубить; 100 г натурального обезжиренного йогурта; 2 ч. ложки соуса из хрена; 200 г салата Айсберг, нашинковать; 100 г обезжиренной ветчины из индейки, нарезать тонкими полосками.

- Залейте горошек горячей водой, оставьте на 2 минуты, затем поместите его в холодную воду со льдом, чтобы сохранить яркий цвет. Будьте осторожны, горошек должен остаться целым.

- Положите свеклу, горошек и зеленый лук в миску и хорошо перемешайте.

- Соедините йогурт и соус из хрена и взбейте вилкой. Полейте салат соусом и положите сверху полоски ветчины.

Диетолог.

Обезжиренный йогурт, обезжиренная ветчина: вкусно, низкокалорийно,

великолепно для снижения массы тела! Горошек с хреном создают прекрасную сочную заправку для этого легкого и нежирного салата.

4 ПОРЦИИ



Салат из форели с фасолью и свеклой

На порцию (197 г):

124 калории;

белки — 17 г;

углеводы — 8 г;

жиры — 3 г;

насыщенные жиры — 1 г.

**225 г зеленой фасоли,
предварительно вымоченной;
120 г салата;**

2 ст. ложки винного уксуса;

250 г копченой форели;

**4 отварные свеклы,
нарезанные кубиками;**

**6 ст. ложек обезжиренного
молодого сыра;**

2 ст. ложки свежего

**лимонного сока; 2 ст. ложки
соуса из неострого хрена.**

- Отварите зеленую фасоль на сковороде в слегка подсоленной кипящей воде 3–4 минуты до полной готовности. Затем слейте воду и остудите фасоль в холодной воде.

- Положите листья салата в большую посуду, сбрызните уксусом и оставьте на пару минут. Разместите листья на блюде, предварительно стряхнув капли уксуса. Сверху положите нарезанную кусочками форель с отваренной фасолью и свеклой.

- Добавьте молодой сыр, соус из хрена и лимонный сок. Дайте блюду настояться. Перед тем как подавать к столу, охладите салат в холодильнике.

Диетолог.

И вновь мы уменьшаем количество жира и соли — за счет молодого сыра, вымоченной фасоли, отсутствия масла: соус приготовлен из лимонного сока и хрена. Вполне простые истины!

4 ПОРЦИИ



Куриный салат с эстрагоном

На порцию (290 г):

242 калории;

белки — 19 г;

углеводы — 9 г;

жиры — 3 г;

насыщенные жиры — 1 г.

1000 г куриных грудок без костей и кожи со срезанным жиром; 250 мл куриного бульона; 30 г измельченных грецких орехов; 200 г обезжиренной сметаны; 1 ст. ложка сушеного эстрагона; соль; свежемолотый перец, 200 г нарезанного кубиками сельдерея; 300 г половинок красного винограда без косточек.

- Разогрейте духовку до 230 °С.
- Разложите курицу в стеклянной форме для выпечки в один слой (подберите для этого форму достаточного размера). Залейте курицу бульоном. Запекайте курицу, пока все мясо не перестанет быть розовым, а на термометре, вставленном в самую толстую часть грудки, не появится 75 °С; это займет 30–35 минут. Переложите курицу на разделочную доску, дайте мясу немного остыть, нарежьте кубиками. (Бульон слейте, если он вам не нужен для других блюд.)

8 ПОРЦИЙ

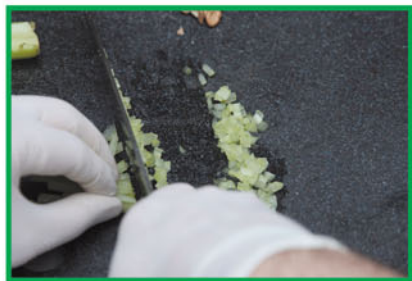
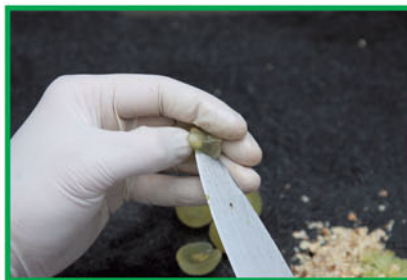
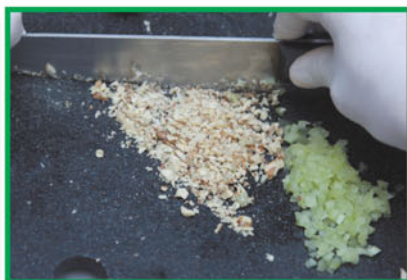
- Тем временем распределите грецкие орехи по противню и обжарьте в духовке до появления золотистого цвета и характерного аромата, примерно в течение 6 минут. Дайте им остыть.
- Соедините сметану, эстрагон, соль и перец и хорошо взбейте вилкой.
- Сельдерей, виноград, курицу и грецкие орехи перемешайте.
- Выложите в салатник или порционно. Сверху полейте приготовленным соусом.
- Перед подачей охладите в холодильнике в течение 1 часа.

Повар.

В полностью приготовленном салате, заправленном сметаной, сельдерей выделяет сок, и съесть салат нужно будет быстро. Если вы не уверены во времени прихода гостей, форму подачи можно изменить и подавать сметану отдельно, положив ее просто сверху.

Диетолог.

Полезные для работы сердца виноград и грецкие орехи, свежий сельдерей и легкая заправка делают этот куриный салат изысканным низкокалорийным угощением.





Теплый салат из картофеля со шпинатом

На порцию (297 г):

204 калории;

белки — 14 г;

углеводы — 25 г;

жиры — 5 г;

насыщенные жиры — 2 г.

700 г молодого картофеля;
225 г замороженного шпината;
100 г (4 кусочка) копченого бекона;
175 г тонко нарезанных грибов;
410 г консервированной или замороженной стручковой фасоли;
1 зубчик чеснока, измельчить;
2 ст. ложки горчицы;
2 ст. ложки уксуса;
1 ст. ложка оливкового масла.

• Замороженный шпинат бланшируйте и откиньте на

дуршлаг. Дайте воде стечь и обсушите.

• Варите картофель в течение 8–10 минут в соленой кипящей воде до полной готовности. Остудите и разрежьте на дольки.

• Поместите бекон на гриль на 5–6 минут, пока ломтики бекона не станут хрустящими. Обсушите бумажным полотенцем.

• В большой чашке смешайте чеснок, оливковое масло, горчицу и уксус. Добавьте фасоль, нарезанный бекон, шпинат. Перемешайте.

• Выложите полученную смесь на блюдо, сервируйте ломтиками картофеля и грибов.

Диетолог.

Не зря мы подсушивали бекон на гриле, после чего выкладывали на бумагу: мы убирали лишний жир. Вкус бекона есть — жира нет!

6 ПОРЦИЙ



Курица с салатом и апельсиновой заправкой

На порцию (298 г):

197 килокалорий;

белки — 25 г;

углеводы — 13 г;

жиры — 9 г;

насыщенные жиры — 3 г.

**1 крупный плод авокадо;
100 г кресс-салата;
1 стебель фенхеля, мелко
порубить; 2 апельсина;
1 ст. ложка оливкового
масла; 2 куриные грудки,
без костей, без кожицы,
со срезанным жиром; соль,
перец.**

- Отварите куриные грудки в чуть подсоленной воде. Нарезьте тонкими ломтиками или кубиками.

- Очистите авокадо от кожицы и косточки и нарежьте ломтиками. Выложите его в миску вместе с порубленными стеблями фенхеля, кресс-салатом и ломтиками отварной курицы. Почистите апельсины, нарежьте дольками и положите в миску.

- Для заправки салата смешайте сок апельсина и масло, добавьте соль и перец. Полейте салат заправкой, перемешайте и подавайте к столу.

Диетолог.

Утонченный салат, который легко приготовить. Салат прекрасно подойдет для летних солнечных деньков:

он богат витамином С, фолиевой кислотой, клетчаткой и содержит практически все полезные вещества, которые ежедневно требуются организму.

4 ПОРЦИИ



Салат с теплым огурцом

На порцию (214 г):

138 килокалорий;

белки — 33 г;

углеводы — 5 г;

жиры — 5 г;

насыщенные жиры — 1 г.

1 салатный огурец; 1 ч. ложка коричневого сахара; 1 ст. ложка уксуса из белого вина; 2 ст. ложки соевого соуса; 1 ст. ложка кунжутного масла; 30 г корня имбиря, нарезать; 2 зубчика чеснока, выдавить; 1 перец чили, мелко порубить; 20 г зеленого лука, мелко нарезать; 400 г куриной грудки; горсть листьев кориандра.

- Огурец очистите, разрежьте пополам, выньте мякоть. Разрежьте каждую половинку огурца по диагонали на 2 части. Положите их в пластиковый контейнер, посыпьте сахаром, щепоткой соли и полейте уксусом. Поставьте миску в холодильник на 30 минут.

- В это же время смешайте в другой миске имбирь, соевый соус, кунжутное масло, чеснок, лук и перец чили. Добавьте заправку к огурцам, предварительно слив маринад.

- Отбейте куриную грудку и обжарьте на сковороде при высокой температуре. Разрежьте на ломтики.

- Перед сервировкой чуть подогрейте салат до теплого состояния. Подавайте к столу с курицей. Украсьте листьями кориандра и дольками имбиря.

Диетолог.

Куриную грудку готовьте без добавления масла. Таким образом вы уменьшите содержание жиров и калорий в салате. Острый салат из огурцов прекрасно подойдет для барбекю. Хорошо сочетается с курицей, жареным мясом и одновременно является очень легким свежим блюдом.

4 ПОРЦИИ



Салат булгур с креветками

На порцию (259 г):

249 ккалорий;

белки — 18 г;

углеводы — 31 г;

жиры — 3 г;

насыщенные жиры — 0.

200 г булгура; 200 г томатов (конкасе); 80 г репчатого лука; 1 ст. ложка оливкового масла; 8 креветок средней величины; сок 1 апельсина; сок 1 лайма; 500 мл овощного бульона; петрушка; кинза; чеснок.

- Приготовьте овощной бульон: сварите слегка подпеченные морковь, корень сельдерея, помидоры, грибы и процедите.

Кипящим бульоном залейте булгур, плотно закройте фольгой и оставьте на 15–20 минут в теплом месте.

- Пока булгур настаивается, приготовьте заправку. Очищенные от семян и кожи помидоры и репчатый лук нарежьте кубиками. Заправьте оливковым маслом, добавьте измельченный чеснок, сок лимона или лайма, рубленую зелень. Полученным соусом заправьте булгур.

- Очистите креветки, оставив хвостики. Обжарьте с чесноком и соком апельсина.

- Готовый салат выложите на тарелку, сверху положите креветки и украсьте рубленой зеленью.

Диетолог.

Булгур содержит множество сложных углеводов, а креветки, входящие в салат, — волокнистый белок. За счет этого салат дает чувство длительного насыщения. В связи с этим данное блюдо можно использовать не только в качестве салата, но и как гарнир к рыбе и даже как самостоятельное блюдо.

4 ПОРЦИИ



Микс из листьев салата с апельсиновым чатни

На порцию (219 г):

77 килокалорий;
 белки — 4 г;
 углеводы — 16 г;
 жиры — 1 г;
 насыщенные жиры — 0.

400 г разного вида листьев салата: латук, руккола, зеленый, радичио, Айсберг и др.;
1 апельсин; **160 г апельсинового чатни (приготовление см. в разделе «Чатни»);**
сок одного лимона;
1 ст. ложка сахара.

- В глубокую миску выложите листья салата.

- Апельсин разделите на дольки и очистите от кожицы. Кожуру не выбрасывайте, а нарежьте тонкими полосками.
- Полейте салат соком лимона, сверху выложите апельсиновый чатни, добавив в него сахар.
- Перемешайте салат, выложите очищенные дольки апельсина, украсьте полосками цедры.
- Поперчите свежемолотым перцем и посолите непосредственно перед подачей к столу.

Диетолог.

Легкий и сочный салат великолепно подойдет в качестве гарнира к любому мясному блюду!

4 ПОРЦИИ



Салат из грейпфрутов и моцареллы с рукколой

На порцию (207 г):

158 ккалорий;

белки — 9 г;

углеводы — 19 г;

жиры — 3 г;

насыщенные жиры — 0,5 г.

400 г очищенного красного грейпфрута; 200 г сыра моцарелла (обезжиренного!); пучок рукколы.

Для заправки:

2 ст. ложки оливкового масла; сок 1 лимона;

1 ч. ложка бальзамического уксуса; 1 ч. ложка меда;

1 ч. ложка зернистой горчицы; соль; свежемолотый перец.

- Грейпфрут максимально очистите от кожицы и прослоек, разделив на дольки.

- Моцареллу нарежьте крупными ломтиками либо возьмите шариками.

- Смешайте дольки грейпфрута, сыр, рукколу.

- Полейте приготовленной заправкой.

Диетолог.

Великолепный, яркий по цвету и вкусу насыщенный салат. Мало жира и калорий. Можно выложить салат на листы теста Фило. В этом случае необходимо учесть калорийность теста!

Обязательно удалите с грейпфрута все волокна оболочки, чтобы убрать вкус горечи. В этом случае салат получится более нежным и насыщенным вкусом грейпфрута.

4 ПОРЦИИ



Сэндвич с ветчиной и грушей

На порцию (177 г):

223 калории;

белки — 5 г;

углеводы — 25 г;

жиры — 2 г;

насыщенные жиры — 0.

2 ст. ложки густого меда;

1 ст. ложка горчицы; 80 г

ржаного хлеба; 1 груша;

100 г обезжиренной ветчины из индейки.

- Смешайте мед и горчицу, перемешайте до загустения.
- Намажьте медовую смесь на хлеб. Разрежьте грушу пополам, не счищая кожуры, и удалите сердцевину. Затем нарежьте ее толстыми пластиками.

- Положите на хлеб грушу и на нее — ветчину. Посыпьте сверху молотым перцем. Подавайте немедленно, иначе хлеб размякнет.

Диетолог.

Казалось бы, сэндвич — это неминуемо высококалорийный продукт. Только не для вас! Вы всегда найдете возможность уменьшить энергетическую ценность блюда, следуя примеру данного рецепта.

2 ПОРЦИИ



Сэндвич с курой, сыром бри и грибами

На порцию (198 г):

191 ккалория;
 белки — 24 г;
 углеводы — 19 г;
 жиры — 1 г;
 насыщенные жиры — 0.

280 г филе куриной грудки;
280 г шампиньонов;
100 г сыра бри; 200 г
обезжиренного йогурта;
80 мл черного бальзамико;
2 зубчика чеснока; 80 г
томатов черри; 160 г
багета; листья зеленого
салата; базилик; прованские
травы; орегано.

- Замаринуйте филе курицы в йогурте с чесноком и пряными травами (сухой

базилик, тимьян, орегано), добавьте соль, перец.

- Шампиньоны промойте в воде (в воду добавьте немного муки): грибы хорошо перемешайте и дайте муке отстояться (мука хорошо забирает частички земли). Затем нарежьте шампиньоны на 4 части и обжарьте на астительном масле. В конце жарки добавьте мелко нарубленный чеснок, мелко нашинкованный тимьян, соль, перец и черный бальзамико.

- Маринованное филе курицы слегка обжарьте на сковороде и доведите в духовке до готовности.

- Белый багет разрежьте вдоль, сбрызните оливковым маслом и обжарьте. Затем

на багет выложите листья салата, заправленные итальянским дрейсингом (смешайте ст. ложку лимонного сока, ч. ложку оливкового масла с сухим базиликом), нарезанное слайсами филе курицы, теплые маринованные шампиньоны и ломтики сыра бри.

- Украсьте томатами черри и зеленью.

Диетолог.

Мы заменили классический для сэндвичей майонез на соус из обезжиренного натурального йогурта. А деликатный вкус ему придали с помощью чеснока и пряных трав.

4 ПОРЦИИ



Сэндвич с томатами и бобовой пастой

На порцию (180 г):
118 килокалорий;
 белки — 18 г;
 углеводы — 21 г;
 жиры — 1 г;
 насыщенные жиры — 0.

200 г очищенных томатов;
200 г бобовой пасты; **80 г**
маринованной моркови; **60 г**
огурца; **120 г «краюшек»**
черного хлеба; **4 ст. ложки**
обезжиренного натурального
йогурта; **несколько перышек**
зеленого лука.

- Очистите томаты от кожицы, разрежьте на дольки и слегка запеките в духовке или прогрейте в микроволновой печи.

- Блендером смешайте консервированные бобы до однородной массы, добавьте обезжиренный натуральный йогурт, соль, свежемолотый перец и вновь смешайте.

- Черный хлеб («краюшки») обжарьте на гриле или запеките в тостере.

- Положите на него бобовую пасту, рядом дольки томатов, украсьте тертой маринованной морковью, дольками огурца и перьями зеленого лука.

Диетолог.

В этом сэндвиче бобовая паста дает хорошее длительное насыщение за счет высокого содержания

белка при низком содержании жира. Вариант: вместо бобов можно использовать белую или красную консервированную фасоль. Для сэндвича можно взять и хумус (готовую пасту из гороха нут; она популярна в странах Ближнего Востока), при этом следует обратить внимание на его состав. Зачастую в хумус добавляют оливковое масло, что делает его высококалорийным продуктом.

4 ПОРЦИИ



Креветки и авокадо с острым перцем и лаймом

На порцию (224 г):

251 килокалория;

белки — 19 г;

углеводы — 9 г;

жиры — 4 г;

насыщенные жиры — 0,5 г.

350 г неочищенных крупных отваренных креветок;
2 авокадо; горсть листьев базилика; **150 г листового салата;** дольки лайма — для сервировки.

Для заправки:

2 ст. ложки сока лайма;

2 ч. ложки жидкого меда;

1 острый перец, мелко порубить;

2 ст. ложки оливкового масла.

• Очистите креветки, оставив хвостик. Промойте их и обсушите. Соедините все ингредиенты для заправки и хорошо их перемешайте.

• За час до сервировки почистите авокадо и выньте косточку. Нарежьте их на крупные кусочки и положите в миску с половиной заправки. Хорошо смажьте каждый кусочек авокадо (так оно сохранит свой цвет).

• Добавьте к креветкам листья базилика, аккуратно перемешайте.

• Разложите на тарелку листья салата, затем положите на них креветки,

авокадо и базилик. Полейте соусом для заправки и украсьте дольками лайма.

Диетолог.

Ингредиенты салата содержат полезные вещества, в которых ежедневно нуждается наш организм. Помимо этого мы поменяли традиционное масло для заправки на соус с небольшим содержанием жира, введя сок лайма. Салат стал сочным, вкус — более ярким, а энергетическая ценность блюда снизилась!

4 ПОРЦИИ



Рулетики с тунцом и шнитт-луком

На порцию (267 г):

262 ккалории;

белки — 12 г;

углеводы — 21 г;

жиры — 3 г;

насыщенные жиры — 0,5 г.

4 средние молодые картофелины;

250 г нежирного творога;

200 г консервированного тунца;

1 стебель сельдерея;

несколько стеблей шнитт-лука;

3 луковицы,

нарезать; табаско

и зеленый салат —

для украшения;

2 листа теста Фило,

табаско и зеленый салат —

для украшения.

- Духовку нагрейте до 180 °С.

Картофель проткните в нескольких местах, выпекайте час-полтора, пока не станет мягким, либо запекайте его в микроволновой печи.

- Смешайте творог с тунцом, мелко нарезанным сельдереем и шнитт-луком.

• Листы теста Фило опустите в кипящую воду и немедленно выньте, либо доведите до готовности на пару.

- Дайте тесту остыть и сверните рулет с приготовленной смесью, поместите в холодильник. Дайте хорошо остыть, затем очень острым тонким ножом

нарежьте одинаковые рулетики.

- Выложите на тарелку полученные рулетики, сервируйте дольками печеного картофеля, кольцами лука и кресс-салатом.

Диетолог.

В данном блюде мы использовали молодой картофель. Обеспечить малую калорийность и сбалансированность ингредиентов позволило сочетание нежирного творога, тунца в натуральном соке и овощей.

4 ПОРЦИИ



Креветки с томатами и фетой

На порцию (243 г):

154 калории;

белки — 16 г;

углеводы — 11 г;

жиры — 3 г;

насыщенные жиры — 0,5 г.

2 ст. ложки оливкового масла; 2 луковицы, порубить; 800 г консервированных в собственном соку томатов; 0,5 ч. ложки сахара; 350 г крупных, очищенных креветок, предварительно разморозить; 80 г сыра фета; 3 ст. ложки порубленной свежей петрушки.

- Разогрейте 3 ст. ложки оливкового масла на сковороде, добавьте лук, обжаривайте до золотистого цвета, помешивая, примерно 7 минут. Введите томаты и щепотку сахара, тушите 5 минут.

- Положите в сковороду креветки, готовьте их, слегка помешивая, 3 минуты, пока креветки хорошо не разогреются. Не кипятите!

- Выложите массу поверх риса или пасты. Украсьте крошкой феты и рубленой петрушкой.

Диетолог.

Если в качестве гарнира к данному блюду вы возьмете

120 г готовой пасты или риса, то получите великолепное, сбалансированное блюдо для ужина в 270–280 калорий. Белок креветок и сложные углеводы гарнира дают хорошее длительное чувство насыщения.

4 ПОРЦИИ



Рулет из маринованной форели с печеным яблоком

На порцию (160 г):

179 килокалорий;

белки — 23 г;

углеводы — 14 г;

жиры — 2 г;

насыщенные жиры — 0.

280 г филе форели;

2 ст. ложки сахара; 2 ст.

ложки коньяка; 150 г

зеленых яблок; 200 мл

белого вина; морская соль; желатин.

- Приготовьте маринад из соли, черного перца, сахара, половины вина, коньяка. Маринуйте форель 8–10 часов.

- Яблоки очистите от кожи и семян, посыпьте сахарным

песком и залейте белым вином. Затем яблоки выложите на противень и запекайте в духовке при температуре 130 °С в течение 15–20 минут.

- Из печеных яблок приготовьте пюре (взбейте блендером и протрите через мелкое сито).

- Желатин замочите в холодной воде. Затем растопите на водяной бане. Яблочное пюре переложите в полусферу (в посуде такой формы удобно взбивать), поставьте на лед (или в посуду с холодной водой) и взбивайте венчиком, тонкой струйкой вливая желатин.

Яблочное пюре становится белым и пышным.

- Маринованную форель нарежьте тонкими слайсами, выложите одним слоем на пищевую пленку и смажьте ланспиком. Тонким слоем выложите яблочное пюре и заверните рулет. Рулет уберите в холодильник на час.

- Нарежьте рулет, выложите на тарелку, украсьте яблочными цукатами и ломтиками яблок.

Диетолог.

Отличная малокалорийная закуска без насыщенных жиров.

4 ПОРЦИИ



Бри, жаренный в меде

На порцию (91 г):

252 калории;

белки — 11 г;

углеводы — 6 г;

жиры — 15 г;

насыщенные жиры — 4 г.

200 г сыра бри; 50 г орехов — грецких или пекан; 2 ст. ложки кленового сиропа; белок 1 яйца; 20 г муки; 1 ч. ложка растительного масла (нужен пульверизатор!); 2 ст. ложки меда; бальзамико.

• Сыр бри нарежьте треугольниками и панируйте (мука — льезон — мука). Обжарьте очень быстро

при высокой температуре на керамической сковороде с распыленным из пульверизатора растительным маслом. В конце жарки полейте медом и карамелизуйте.

- Орехи проварите несколько раз, меняя воду. Затем варите в кленовом сиропе с бальзамико. Выложите орехи на пергамент и подсушите в духовке. Уберите в сухое место.
- На тарелку выложите жареный сыр бри. Украсьте листьями салата и орехами в карамели. Сбрызните соусом из сиропа и бальзамико.

Диетолог.

Для любителей сырных закусок мы уменьшили количество простых углеводов и снизили калорийность блюда, несколько изменив классический рецепт — убрали панировочные сухари из белого хлеба и уменьшили количество растительного масла.

4 ПОРЦИИ



Карпаччо из филе телятины

На порцию (123 г):

82 калории;
 белки — 14 г;
 углеводы — 7 г;
 жиры — 2 г;
 насыщенные жиры — 1 г.

200 г филе телятины;
80 г моркови; **80 г корня**
сельдерея; **80 г репчатого**
лука; **1 ч. ложка оливкового**
масла; **100 мл красного вина;**
песто; **бальзамико;** **морская**
соль; **свежий тимьян;**
петрушка; **смесь перцев.**

• Филе постной телятины маринуйте в красном вине и смеси перцев около суток. Затем маринованное мясо выложите на пищевую пленку,

посыпьте рубленой зеленью (петрушка, тимьян) и крупной солью. Плотно заверните в пленку, а затем туго — в фольгу и заморозьте.

- Морковь, корень сельдерея, лук нарежьте брануа (мелкими кубиками) и бланшируйте.
- После чего заправьте соусом из растительного масла, бальзамико, песто, соли и перца.
- Тарелку посыпьте крупной солью и перцем. Выложите тонко нарезанное карпаччо (режьте на слайсере). Положите маринованные овощи и полейте соусом песто. Украсьте листьями салата.

Диетолог.

Отличная низкокалорийная закуска, возбуждает аппетит! Если вы заказываете карпаччо в ресторане, то вполне можете обойтись без салата перед горячим, поскольку благодаря высокому содержанию белка это блюдо дает хорошее длительное насыщение. После карпаччо сделайте небольшой перерыв на теплую беседу с бокалом красного вина и затем продолжайте трапезу. Чтобы сохранить всю палитру вкуса карпаччо, его стоит употреблять в пищу самостоятельно, а не закусывать им другие блюда.

4 ПОРЦИИ



Карпаччо из лосося с гребешками

На порцию (166 г):

175 ккалорий;

белки — 19 г;

углеводы — 8 г;

жиры — 2 г;

насыщенные жиры — 0.

280 г филе лосося;

200 г гребешков;

сок 2 апельсинов;

2 ст. ложки текилы;

1 ч. ложка растительного масла.

- Филе лосося нарежьте на слайсы. На доску или стол расстелите пищевую пленку. На нее выложите ломтики лосося, сбрызните апельсиновым соком, текилой, солью и перцем.

- Гребешки маринуйте в том же маринаде (упаренный апельсиновый сок, растительное масло, соль, перец).

- На подготовленные ломтики лосося выложите маринованные гребешки (целиком). Заверните плотно в рулет и дайте застыть (если готовите без желатина, рулет необходимо заморозить).

- Приготовьте для карпаччо дрейсинг. Из апельсинового сока сварите сироп. Когда сироп остынет, добавьте текилу и растительное масло, после чего взбейте.

- Нарежьте карпаччо на тарелку. Украсьте

сегментами апельсина и полейте дрейсингом.

Диетолог.

Великолепная закуска без насыщенных жиров.

4 ПОРЦИИ



Рулет из свинины с овощами

На порцию (230 г):

174 калории;

белки — 21 г;

углеводы — 9 г;

жиры — 5 г;

насыщенные жиры — 2 г.

**280 г постной свинины;
120 мл белого вина; 2 зубчика
чеснока; 150 г репчатого
лука; 120 г лука-порей;
120 г моркови; 120 г корня
сельдерея; 3 листа рисовой
бумаги (теста); пряности.**

- Для маринада приготовьте пюре из репчатого лука: измельчите лук в комбайне, добавьте белое вино, чеснок, соль, перец. Маринуйте свинину в пюре в течение суток.

- Маринованную свинину плотно заверните в фольгу. Поместите в духовку и запекайте при 120 °С примерно час. Не разворачивая, дайте мясу остыть.
- Готовую свинину (буженину) нарежьте на слайсы, выложите на пищевую пленку, смажьте ланспиком, заверните рулет и поместите в холодильник.
- Морковь, сельдерей, лук-порей нарежьте тонкой соломкой. Подготовьте горячий маринад. В кастрюлю с кипящей водой положите соль, сахар, пряности (гвоздика, душистый перец, черный перец, лавровый лист).

Кипящим маринадом залейте овощи и дайте им остыть.

- Лист рисовой бумаги опустите в горячую воду (бумага станет мягкой) и положите на стол. На бумагу выложите маринованные овощи и заверните.
- Рулет из буженины нарежьте и выложите на тарелку, рядом выложите нарезанные роллы из рисового теста с маринованными овощами. Готовое блюдо можно украсить оставшимися овощами.

Диетолог.

Вкусное блюдо, имеющее невысокую калорийность за счет малого содержания жиров.

4 ПОРЦИИ



Рулет из телятины с овощами

На порцию (172 г):

96 килокалорий;

белки — 17 г;

углеводы — 5 г;

жиры — 2 г;

насыщенные жиры — 1 г.

320 г филе телятины;

40 мл красного вина;

60 г репчатого лука;

60 г моркови; 60 г корня

сельдерея; 60 г лука-поррея;

120 г огурца; желатин;

зернистая горчица.

- Приготовьте маринад из красного вина, зернистой горчицы, лукового пюре (готовится так же, как для буженины, только вместо белого вина используйте красное), соли, перца.

Маринуйте филе телятины в течение суток.

- Обжарьте до степени *medium* или *medium-rare* и дайте остыть. Нарезьте приготовленную телятину на тонкие слайсы и, обмакивая каждый слайс в ланспик, выложите в треугольную форму.

- Морковь и корень сельдерея нарежьте тонкой соломкой. Обжарьте на растительном масле, посыпьте солью и перцем (по желанию можно заправить соусом ворчестер или кикоман, чесноком и винным уксусом). В овощи добавьте предварительно замоченный и растопленный желатин.

- Готовые овощи выложите в форму с мясом и поставьте в холодильник.

- Из оставшихся овощей приготовьте рулет: тонко на длинные полосы нарежьте свежий длинноплодный огурец, выложите на пленку и заверните в него овощи.

- Треугольнички мясного рулета и рулетики из овощей сервируйте на блюдо, украсьте дольками черри и петрушкой.

Диетолог.

Традиционно это блюдо готовится из говядины.

Мы заменили ее телятиной, чем уменьшили калорийность и содержание жиров.

4 ПОРЦИИ



Баклажаны гриль с йогуртом и мятой

На порцию (205 г):

97 килокалорий;
 белки — 4 г;
 углеводы — 8 г;
 жиры — 4 г;
 насыщенные жиры — 1 г.

4 небольших баклажана, порезать кружками толщиной 1 см; 1 ст. ложка оливкового масла; 150 г натурального обезжиренного йогурта; сок половины лимона; 2 зубчика чеснока, раздавить; пучок мяты, мелко покрошить.

- Опрыскайте баклажаны маслом, добавьте соль и перец по вкусу. Обжарьте

баклажаны с двух сторон до коричневого оттенка. Положите их остывать на тарелку.

- Смешайте сок лимона, йогурт, чеснок и мяту. Полейте баклажаны полученным соусом и подавайте к столу.

Диетолог.

Блюдо содержит мало насыщенных жиров и соли. Идеально подходит в качестве гарнира к постной телятине (необходимо подавать горячим). В холодном виде можно подать к столу как закуску. При приготовлении блюда предпочтение стоит

отдать молодым плодам баклажанов, поскольку они сочнее и нежнее перезрелых и содержат меньшее количество семян. Употребление баклажанов снижает уровень холестерина в крови, нормализует водный баланс организма, препятствуя развитию отеков. Для того чтобы баклажаны сохранили сочность, не впитав в себя чрезмерное количество масла, их можно посолить за 30 минут до начала приготовления (затем соль смыть) либо бланшировать.

4 ПОРЦИИ



Тыквенный терин

На порцию (251 г):

220 ккалорий;

белки — 9 г;

углеводы — 32 г;

жиры — 3 г;

насыщенные жиры — 1 г.

200 г тыквы; 80 г манной крупы; 40 мл белого портвейна; 1 ч. ложка желатина; 3 ст. ложки меда; 1 ст. ложка растительного масла; 200 г свежевыжатого апельсинового сока; 300 мл воды; 2 ст. ложки сахара; корица; гвоздика; душистый перец; спаржа.

- Тыкву очистите от кожи и семян и нарежьте крупными кубиками. Замаринуйте с 1 ст. ложкой меда и половиной

портвейна. Выложите одним слоем на лист и запекайте в духовке в течение 20 минут при 150 °С. Печеную тыкву переложите в кастрюлю.

- В воду добавьте оставшийся портвейн, сахар, соль, корицу, гвоздику, душистый перец. Перемешайте, залейте печеную тыкву и доведите до кипения.
- Введите манную крупу (манку предварительно залейте холодной водой) и варите до загустения.
- Желатин замочите в холодной воде, растопите на водяной бане, влейте в тыкву и перемешайте.
- Полученную массу разлейте в формочки,

дайте остыть и поместите в холодильник до застывания.

- Приготовьте медовый дрейсинг: 2 ст. ложки теплого меда взбейте с растительным маслом и свежевыжатым апельсиновым соком. Добавьте соль по вкусу.
- Готовый терин нарежьте и положите на тарелку. Украсьте листьями салата и свежей спаржей, полейте медовым дрейсингом.

Диетолог.

Великолепная легкая малокалорийная закуска отлично подойдет для праздничного ужина! Низкое содержание жиров!

4 ПОРЦИИ



Гребешки с грушей в шафране

На порцию (225 г):

200 килокалорий;
 белки — 23 г;
 углеводы — 19 г;
 жиры — 1 г;
 насыщенные жиры — 0.

6 гребешков среднего размера; 2 груши; 200 мл белого вина; 2 ст. ложки сахара; шафран; куркума.

- Возьмите грушу среднего размера, очистите и аккуратно вырежьте сердцевину.
- Вскипятите белое вино (сразу поставьте на очень маленький огонь) и добавьте

сахар, куркуму и шафран. В полученный сироп опустите грушу, сверху накройте пергаментом, вскипятите и немедленно снимите с огня. Дайте остыть в сиропе.

- Нанесите пульверизатором оливковое масло на сковороду с тефлоновой либо керамической поверхностью и быстро обжарьте гребешки, после чего добавьте грушевый сироп с шафраном и глазируйте.
- Теплую грушу разрежьте на 3 части. На тарелку, чередуя, выложите грушу и гребешки, полейте шафрановым сиропом и украсьте зеленью.

Диетолог.

Отличная низкокалорийная деликатесная закуска с высоким содержанием белка и отсутствием жиров.

2 ПОРЦИИ



Фасоль с хрустящей ветчиной

На порцию (148 г):

77 килокалорий;
 белки — 12 г;
 углеводы — 6 г;
 жиры — 2 г;
 насыщенные жиры — 0,5 г.

450 г зеленой стручковой фасоли; 1 ст. ложка оливкового масла; 90 г обезжиренной ветчины, нарезанной полосками; 1 пучок зеленого лука; 1 ст. ложка уксуса.

- Фасоль отварите в кипящей воде в течение 3 минут.
- Нанесите спреем оливковое масло

на сковороду и прожарьте ветчину до хрустящей корочки. Добавьте зеленый лук и уксус и, тщательно помешивая, продолжайте готовить в течение 1 минуты.

- Слейте с фасоли воду и положите ее на сковороду. Хорошенько перемешайте. Дайте настояться и подавайте к столу.

Диетолог.

Стручковая фасоль — отличный диетический продукт. По сравнению с другими видами фасоли в ней меньше белка и больше микроэлементов. Для того

чтобы фасоль сохранила яркость цвета и упругость, после бланширования положите ее в воду со льдом. Ветчина прожаривается до хрустящей корочки очень быстро, и ее чуть солоноватый букет хорошо сочетается с большинством овощей.

Обратите внимание на то, что мы взяли обезжиренную ветчину. Вы можете взять ветчину из индейки. Мало жира, мало калорий!

4 ПОРЦИИ



Теплые креветки со спаржей и черри

На порцию (200 г):

85 килокалорий;
 белки — 11 г;
 углеводы — 9 г;
 жиры — 1 г;
 насыщенные жиры — 0.

300 г крупных креветок, очищенных, с хвостиком; 300 г зеленой спаржи; 200 г помидоров черри; 1 ч. ложка оливкового масла; сок лимона; листья салата — для сервировки.

- Спаржу бланшируйте в подсоленной воде, затем слегка обжарьте на оливковом масле.
- Креветки опустите на 2–3 минуты в подсоленную

кипящую воду и быстро вытащите.

- На порционную тарелку выложите теплую спаржу, сверху теплые креветки, рядом черри. Сбрызните соком лимона, украсьте листьями салата.

Диетолог.

Великолепная закуска согреет желудок и подготовит его к приему основного блюда. Мало жира, мало калорий, много цвета и вкуса!

Для того чтобы спаржа при обжарке впитала минимум жиров, нанесите растительное масло на сковороду спреем или смажьте дно маслом при

помощи срезанного сырого картофеля или луковицы. Спаржа — очень нежное растение и быстро теряет свои вкусовые и пищевые свойства. Для того чтобы сохранить ее цвет и структуру, используйте спаржу сразу же после покупки либо поместите срезом стеблей в воду.

4 ПОРЦИИ



Филе трески под яблочным чатни

На порцию (240 г):

140 ккалорий;

белки — 14 г;

углеводы — 16 г;

жиры — 2 г;

насыщенные жиры — 0,3 г.

600 г филе трески;

200 г яблочного чатни

(приготовление см. в разделе

«Чатни»); веточки укропа —

для сервировки; 1 ст. ложка

оливкового масла; крупное

печеное желтое яблоко.

- Из филе трески сделайте 12 прямоугольных слайсов.
- Положите их на противень, нанесите спреем масло и запекайте в духовке при высокой температуре

(220 °С). Слегка посолите.

По готовности сбрызните лимонным соком.

- Выложите на порционную тарелку слоями: рыба — чатни — рыба.
- Сверху выложите дольки печеного яблока, украсьте веточками укропа.

Диетолог.

Это блюдо может быть как закуской (в теплом виде), так и дополнением к основному блюду (горячее). Мало жира, мало калорий! Треска — удивительный продукт, который при чрезвычайно малой калорийности (отсутствия жиров) дает хорошее

длительное насыщение благодаря содержанию животного белка.

Филе трески содержит достаточное количество витаминов и минералов, снижает уровень

холестерина в крови и по пищевым свойствам — абсолютно полноценный продукт питания.

Яблочный чатни великолепно оттеняет вкус трески и является хорошим украшением блюда.

4 ПОРЦИИ



Роллы из блинов, фаршированные рыбой

На порцию (150 г):

152 ккалории;

белки — 16 г;

углеводы — 19 г;

жиры — 2 г;

насыщенные жиры — 0,3 г.

*160 г филе копченой
красной рыбы;*

*160 г филе копченой
белой рыбы;*

4 тонких блинчика

(приготовьте

по своему рецепту,

*но не наливайте в тесто
растительное масло!);*

120 г спаржи;

60 г томатов черри.

- Испеките блины (масло на сковороду разбрызгивайте спреем!).

- Нарезьте рыбу тонкими слайсами, выложите на блин слоями и заверните в рулет.

- Очень острым ножом разрежьте рулет на диагональные роллы.

- Выложите на тарелку, сервируйте спаржей и помидорками черри.

Диетолог.

Блины всегда кажутся высококалорийным блюдом из-за жиров. Мы уменьшили калорийность блинов

двумя простыми приемами: не стали добавлять растительное масло в тесто и использовали спрей для нанесения масла на дно сковороды.

4 ПОРЦИИ



Полента с печеными овощами

На порцию (287 г):

193 ккалории;

белки — 8 г;

углеводы — 29 г;

жиры — 4 г;

насыщенные жиры — 0,5 г.

160 г кукурузной муки для поленты; 320 мл овощного бульона; 120 г баклажана; 120 г болгарского перца; 120 г цукини; 80 г шпината; 1 помидор среднего размера; 2 зубчика чеснока; 40 г обезжиренного сыра моцарелла; 1 ст. ложка оливкового масла; сок лимона.

- Приготовьте поленту: в кипящий бульон, постоянно помешивая деревянной лопаткой, введите кукурузную муку и заварите. Затем выложите на пергамент, смазанный растительным маслом, и уберите в холодильник.

- Баклажан, цукини очистите от кожуры, нарежьте вместе с болгарским перцем тонкими слайсами. Сбрызните маслом, чуть посолите, смажьте измельченным чесноком и запекут в духовке до мягкости.

- Шпинат бланшируйте в подсоленной воде.

- Сверните рулетики из приготовленных овощей, поместив в центр моцареллу.

- Поленту разрежьте на порционные кусочки, поместите на них рулетики, украсьте дольками помидора и порезанными на кубики остатками овощей. Сбрызните соком лимона.

Диетолог.

Отличное низкокалорийное блюдо к праздничному столу!

4 ПОРЦИИ



Суп песто с овощами

На порцию (359 г):

114 килокалорий;

белки — 5 г;

углеводы — 14 г;

жиры — 6 г;

насыщенные жиры — 2 г.

1 ст. ложка оливкового масла; 1 луковица, нарезать; 225 г молодого картофеля, нарезать; 100 г консервированной фасоли; 100 г моркови, нарезать кружочками; 1,4 л овощного бульона; 450 г кабачков, нарезать; 3 ст. ложки песто; спаржа для сервировки.

- Разогрейте масло на большой сковороде

и поджарьте лук и чеснок до золотистого оттенка. Добавьте нарезанный картофель и морковь, хорошенько перемешайте. Влейте часть бульона и тушите до полуготовности.

- Переложите полученную смесь в кастрюлю. Добавьте фасоль и продолжайте готовить блюдо в течение 5 минут. В последние 2 минуты приготовления блюда положите кабачки.
- Дайте настояться, посыпав перцем и солью. Выключите огонь и добавьте 2 ст. ложки песто. Попробуйте и добавьте еще песто, если это необходимо.

- Подавайте блюдо горячим.
- Украсьте бланшированной спаржей.

Диетолог.

Для этого супа вместо бульонного кубика можно использовать натуральный овощной бульон.

Калорийность при этом практически не изменится. В суп можно добавить отварной рис (около 30 г), калорийность блюда при этом увеличится лишь на 30–35 ккал.

6 ПОРЦИЙ



Кукурузный суп по-тайски

На порцию (320 г):

139 ккалорий;

белки — 2 г;

углеводы — 23 г;

жиры — 2 г;

насыщенные жиры — 0,43 г.

0,5 ч. ложки кунжутного или подсолнечного масла; 2 пера тонко нарезанного зеленого лука; 1 натертый зубчик чеснока; 600 мл куриного бульона; 425 г консервированной кукурузы, взбитой блендером; 225 г отваренных почищенных креветок; 1 ч. ложка соуса чили; свежие листья кориандра и несколько креветок с хвостиком — для сервировки.

• На среднем огне обжарьте на масле зеленый лук и чеснок — до размягчения, но не до поджаривания.

• Смешайте с куриным бульоном, кориандром и соусом чили.

• Доведите суп до кипения, введя в него пюре из кукурузы, периодически помешивая.

• За 3 минуты до снятия с огня добавьте креветки, затем подавайте к столу, украсив свежими листьями кориандра.

Диетолог.

Для пониженного содержания жиров куриный бульон стоит готовить,

предварительно убрав весь жир с тушки цыпленка. Идеальны для приготовления бульона голень и грудка.

4 ПОРЦИИ



Суп из моркови карри и яблок

На порцию (354 г):

113 ккалорий;

белки — 2 г;

углеводы — 19 г;

жиры — 2 г;

насыщенные жиры — 0,34 г.

2 ч. ложки подсолнечного масла; 2 ст. ложки порошка карри; 400 г моркови; 1 большая луковица; 600 мл куриного бульона; 1 крупное яблоко; натуральный йогурт с низким содержанием жира; кусочки моркови — для сервировки.

- Налейте масло и обжарьте карри в течение 2–3 минут.

- Добавьте нарезанные морковь, лук и яблоки, хорошо перемешайте, затем накройте крышкой.

- Готовьте на очень слабом огне в течение 15 минут, периодически помешивая, до размягчения. Выложите приготовленные овощи в блендер или кухонный комбайн и, добавив половину бульона, смешайте до однородной массы.

- Выложите полученную смесь в кастрюлю и добавьте остатки бульона. Доведите суп до кипения и добавьте соль и перец по вкусу.

- Для сервировки заправьте суп йогуртом и кусочками моркови.

Диетолог.

Традиционно этот суп заправляется жирной сметаной. Мы же заменили ее нежирным йогуртом. Это блюдо отлично подходит для того, чтобы согреть желудок перед вторым блюдом.

4 ПОРЦИИ



Суп из красного перца с лаймом

На порцию (368 г):

94 килокалории;

белки — 2 г;

углеводы — 19 г;

жиры — 1,5 г;

насыщенные жиры — 0,13 г.

1 большая луковица, нарезать; 4 крупных красных нарезанных перца; 1 ч. ложка оливкового масла; 1 тертый зубчик чеснока; 3 ст. ложки томатной пасты; 600 мл куриного бульона; 1 небольшой перчик чили; цедра и сок одного лайма; кусочки лайма и кусочки сыра филадельфия — для сервировки.

- На медленном огне обжаривайте лук и перец в масле в закрытой крышкой кастрюле в течение приблизительно 5 минут до размягчения, периодически встряхивая кастрюлю.

- Добавьте чеснок, чили и томатную пасту. Влейте половину бульона и доведите до кипения. Закройте крышкой и варите в течение 10 минут на медленном огне.

- Дайте супу немного охладиться, затем сделайте пюре в кухонном комбайне или блендере.

- Выложите пюре в кастрюлю, добавьте оставшийся бульон, цедру и сок лайма и приправы по вкусу.

- Варите суп еще несколько минут, а затем подавайте к столу с дольками лайма в каждой тарелке.

Диетолог.

Для уменьшения количества жиров при обжаривании лука и перца мы использовали лишь 1 ч. ложку оливкового масла.

4 ПОРЦИИ



Крем-суп из цветной капусты и грецких орехов

На порцию (380 г):

120 килокалорий;

белки — 2 г;

углеводы — 23 г;

жиры — 2 г;

насыщенные жиры — 0,58 г.

1 средней величины цветная капуста; 1 средняя луковица, крупно нарезать; 450 мл овощного бульона; 300 мл молока (1,5%); 2 ст. ложки измельченных грецких орехов; соль; черный перец; паприка.

- Разделите цветную капусту на небольшие соцветия. Поместите ее с пассерованным луком в большую кастрюлю, влейте бульон.

- Доведите до кипения, накройте крышкой и готовьте на медленном огне около 15 минут. Затем добавьте молоко, приправы и грецкие орехи и смешайте до однородного пюре в кухонном комбайне.

- Доведите до кипения.

- Для сервировки используйте подсушенный багет с удаленной мякотью, поместив в него тушеную цветную капусту, подавайте блюдо, посыпав его паприкой и нарезанными грецкими орехами.

Диетолог.

Традиционно крем-суп готовится с использованием высокожирных сливок.

Мы же уменьшили количество жиров, заменив сливки молоком. Результат — низкая калорийность.

4 ПОРЦИИ



Суп из помидоров с кориандром

На порцию (392 г):

122 ккалории;

белки — 2 г;

углеводы — 23 г;

жиры — 6 г;

насыщенные жиры — 1,37 г.

675 г помидоров; 2 ст. ложки растительного масла; 1 лавровый лист; перья зеленого лука; 2 измельченных зубчика чеснока; 2 ст. ложки нарезанного свежего кориандра; 750 мл куриного или овощного бульона; 1 ст. ложка кукурузной муки; 1 ст. ложка томатной пасты.

- Чтобы очистить помидоры от кожуры, проткните их вилкой в нескольких местах и поместите в очень горячую воду на 30 секунд, затем переместите в миску с холодной водой. Теперь вы сможете удалить кожуру быстро и легко. Нарезьте очищенные помидоры.
- Нагрейте масло в большой кастрюле, добавьте лавровый лист и зеленый лук, затем помидоры. Готовьте, помешивая, несколько минут, до размягчения помидоров.
- Добавьте соль, чеснок, кориандр, перец и воду, доведите до кипения и готовьте на медленном огне в течение 15 минут.

- Снимите суп с огня и процедите через сито.
- Смешайте томатную пасту и кукурузную муку в небольшом количестве воды.
- Соедините суп и получившуюся смесь из кукурузной муки и томите на небольшом огне до закипания.
- При сервировке добавьте маложирную сметану либо половинки маслин со спаржей.

Диетолог.

Для придания плотности мы добавили в суп кукурузную муку, а для снижения калорийности взяли маложирную сметану.

4 ПОРЦИИ



Кабачковый суп с горохом

На порцию (356 г):

162 калории;

белки — 2 г;

углеводы — 23 г;

жиры — 2 г;

насыщенные жиры — 0,54 г.

175 г желтого гороха;

1 луковица средней величины,

мелко нарезать; 1 ч. ложка

подсолнечного масла;

2 кабачка средней величины,

тонко нарезать кубиками;

900 мл куриного бульона;

куркума; несколько зерен

консервированной кукурузы.

- Поместите горох в холодную воду на несколько часов или на ночь. Затем слейте воду и высушите горох.

- Обжарьте лук в масле на закрытой крышке сковороды, периодически помешивая, до размягчения. Мелко нарезанный кабачок добавьте к обжаренному луку и готовьте, помешивая, еще 2–3 минуты.

- Переложите лук и кабачок в бульон, добавьте горох, куркуму и доведите до кипения. Уменьшите температуру, закройте крышкой и варите на медленном огне в течение 30–40 минут, пока горох не размякнет. Добавьте приправу по вкусу. Смешайте блендером до однородной массы.

- Зерна кукурузы добавьте в приготовленный суп перед тем, как подать к столу.

Диетолог.

Чтобы приготовить блюдо быстрее, можно использовать красную чечевицу — она не нуждается ни в каком замачивании и варится очень быстро.

4 ПОРЦИИ



Свекольно-абрикосовый суп

На порцию (283 г):

168 килокалорий;

белки — 2 г;

углеводы — 17 г;

жиры — 0;

насыщенные жиры — 0.

4 отваренные свеклы;
1 маленькая луковица,
крупно нарезать; **600 мл**
куриного бульона;
200 г кураги; **250 мл**
свежевыжатого
апельсинового сока.

- Поместите нарезанную свеклу и половину луковицы в кастрюлю с бульоном. Доведите до кипения, затем снизьте температуру, закройте крышкой и готовьте на слабом огне в течение 10 минут.

- Выньте из бульона свеклу и сделайте пюре в кухонном комбайне или блендере, добавив часть бульона.

- Поместите оставшийся лук в кастрюлю с абрикосами и апельсиновым соком, закройте крышкой и готовьте на слабом огне в течение 15 минут до размягчения. Сделайте пюре в кухонном комбайне или блендере.

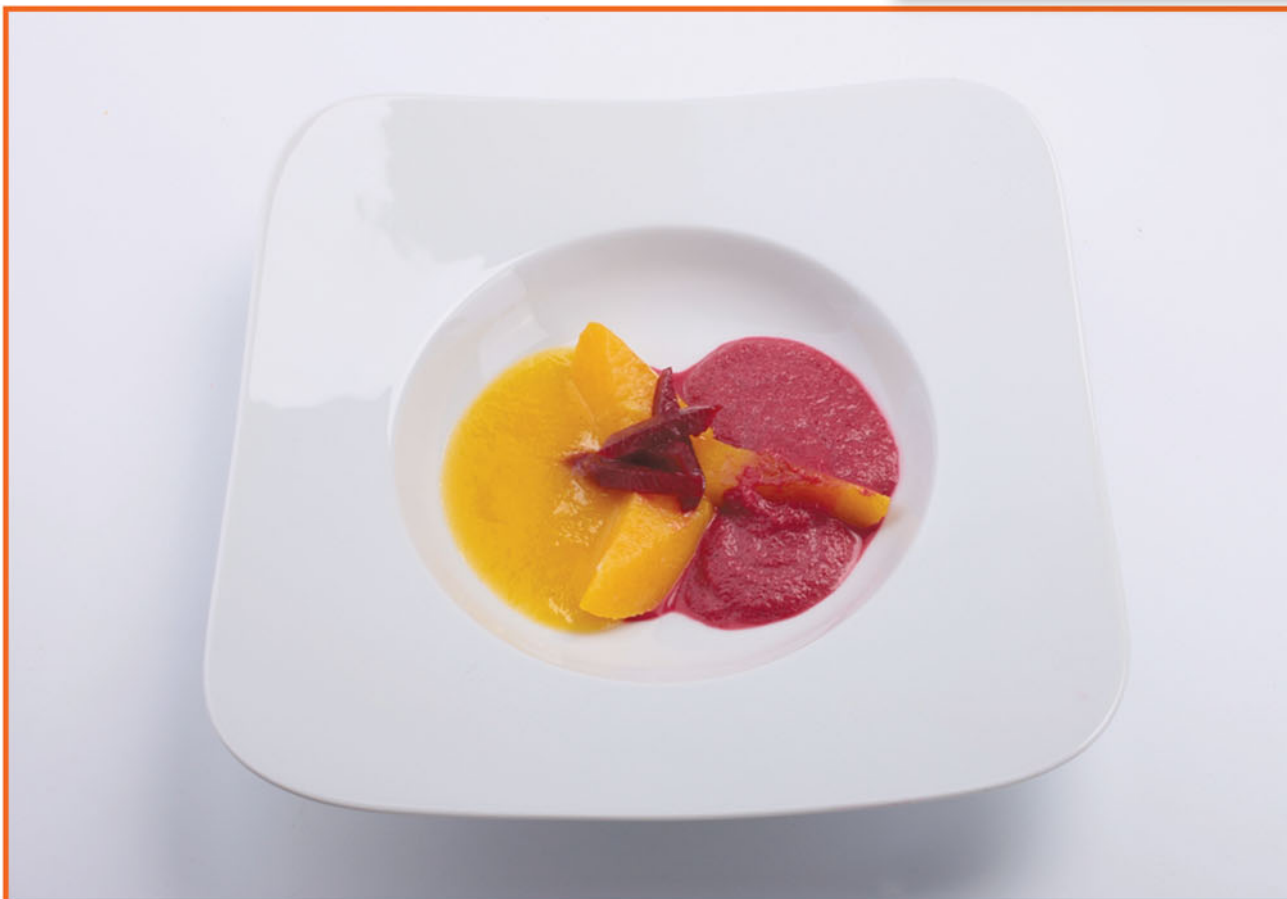
- Пюре по отдельности доведите до кипения и снимите с огня. Добавьте соль и перец по вкусу.

- Сервируйте кусочками свеклы и абрикосом, заполнив одну половинку тарелки абрикосовым пюре, вторую свекольным.

Диетолог.

Блюдо будет красивым, если вы медленно введете менее густое пюре в более густое и деревянной шпажкой для шашлыка смешаете круговыми движениями по спирали.

6 ПОРЦИЙ



Суп с чесноком, грибами и сельдереем

На порцию (230 г):

60 килокалорий;
белки — 1 г;
углеводы — 9 г;
жиры — 1 г;
насыщенные жиры — 0,1 г.

350 г нарезанных грибов;
4 сельдерея, нарезать;
3 зубчика чеснока; 3 ст.
ложки хереса
или белого вина;
2 ст. ложки вустерского
соуса; 750 г куриного
бульона; 1 ч. ложка тертого
мускатного ореха.

- Поместите грибы, сельдерей и чеснок в кастрюлю и добавьте вино

и небольшое количество бульона. Накройте крышкой и тушите на медленном огне в течение 30–40 минут.

- Добавьте половину бульона и сделайте пюре в кухонном комбайне или блендере.
- Полученное пюре поместите в кастрюлю, добавьте мускатный орех, оставшийся бульон и вустерский соус.
- Доведите до кипения, приправьте солью и свежемолотым перцем.
- Сервируйте тушеными целыми шампиньонами и бланшированным корнем сельдерея, нарезанным соломкой.

Диетолог.

Этот суп дает прекрасное глубокое насыщение за счет содержания белка. А разнообразие вкусовой гаммы делает его привлекательным не только в будни, но и по праздникам.

6 ПОРЦИЙ



Макаронный суп

На порцию (228 г):

163 ккалории;

белки — 8 г;

углеводы — 23 г;

жиры — 4 г;

насыщенные жиры — 0,1 г.

**1 ст. ложка масла;
4–5 шампиньонов, нарезать;
1 зубчик чеснока, порубить;
половинка красного перца,
нарезать полосками;
небольшой кочан брокколи;
200 г японских макарон;
400 мл куриного или
овощного бульона.**

• Влейте масло в небольшую сковороду. Добавьте грибы, чеснок, красный перец и брокколи, обжарьте, помешивая, в течение 4 минут, пока овощи не станут мягкими.

Диетолог.

Этот суп получается достаточно густым и поэтому дает хорошее насыщение. Кроме того, японские макароны частично содержат сложные углеводы, что делает насыщение длительным. Суп хорош тем, что

согревает желудок перед приемом основного блюда. А для того чтобы сделать суп самостоятельным полноценным обеденным блюдом, в него можно добавить филе индейки или куриную грудку.

4 ПОРЦИИ



Тыквенный суп

На порцию (272 г):

113 килокалорий;

белки — 2 г;

углеводы — 11 г;

жиры — 8 г;

насыщенные жиры — 1 г.

800 г тыквы, почистить и нарезать; 2 ст. ложки оливкового масла; 1 большая луковица, нарезать; 2 зубчика чеснока, нарезать; 2 ст. ложки семян тмина; 500 мл овощного бульона; 1 картофелина, почистить и нарезать; 1 ст. ложка высушенного тимьяна; зелень и свежие сливки — для украшения блюда.

- Нарежьте тыкву на куски. Нагрейте масло в большом сотейнике, затем выложите лук, чеснок и тмин на 2–3 минуты. Добавьте тыкву и картофель, жарьте, помешивая, около 3–4 минут. Положите листья побегов тимьяна.
- Влейте овощной бульон и тушите в течение 15 минут, пока тыква и картофель не станут мягкими. Дайте остыть и смешайте все в блендере. После этого верните в сотейник и дайте настояться.
- Подавайте каждую порцию со свежими низкокалорийными сливками или сметаной. Украсьте жареными листьями шалфея.

Диетолог.

Используйте оранжевую тыкву; помимо яркости красок она содержит предостаточное количество железа. Также тыква содержит пектиновые вещества, способствующие выведению из организма холестерина. Великолепный суп, наполненный цветом и вкусом!

6 ПОРЦИЙ



Курица с зелеными маслинами и черносливом

На порцию (250 г):

228 килокалорий;

белки — 24 г;

углеводы — 6 г;

жиры — 3 г;

насыщенные жиры — 0,5 г.

600 г филе куриной грудки;

1 ч. ложка оливкового масла;

200 мл куриного бульона

с низким содержанием соли;

50 мл красного винного

уксуса; 50 г нарезанных

зеленых маслин без

косточек; 50 г нарезанного

чернослива без косточек;

свежемолотый перец; кресс-

салат — для сервировки.

- Разрежьте филе на равные части. Слегка отбейте

и обсушите бумажным полотенцем.

- Нагрейте масло в сотейнике с антипригарным покрытием на среднем огне. Положите курицу и готовьте до появления золотистой корочки, около 2 минут с каждой стороны.

- Налейте в сотейник бульон и уксус; помешивая, доведите до кипения. Добавьте маслины, чернослив и перец; убавьте огонь. Накройте крышкой и готовьте, пока куриное филе не станет мягким.

- Переложите курицу на тарелку. Выложите

сверху полученный соус, можно слоями, и подавайте. Украсьте листьями кресс-салата.

Диетолог.

Эта восхитительная комбинация сладкого, терпкого и соленого делает это простое блюдо жемчужиной вашего ужина в будний день. Отсутствие в курице кожи и подкожной клетчатки практически обезжиривает его!

4 ПОРЦИИ



Куриные палочки с миндальной корочкой

На порцию (160 г):

175 килокалорий;

белки — 18 г;

углеводы — 4 г;

жиры — 4 г;

насыщенные жиры — 0,5 г.

500 г куриного филе;
25 г миндаля; **50 г муки**
из цельного зерна; **0,5 ч.**
ложки сухой паприки
(сладкого красного перца);
0,5 ч. ложки чесночного
порошка; **0,5 ч. ложки сухой**
горчицы; **4 яичных белка;**
спрей с оливковым маслом;
соль; свежемолотый перец.

- Разогрейте духовку до 250 °С. Установите решетку на выставленный фольгой противень и с помощью разбрызгивателя нанесите масло.

- Положите в кухонный комбайн миндаль, муку, паприку, чесночный порошок, сухую горчицу, соль и перец, измельчайте в течение минуты. Не выключая комбайн, сбрызните смесь оливковым маслом; перемешивайте до получения однородной массы. Переложите смесь в неглубокую миску.

- В другой миске взбейте яичные белки. Добавьте кусочки куриного филе, поверните их, чтобы они были равномерно покрыты белком. Переложите каждый кусочек в миндальную смесь; поверните их, чтобы они были равномерно покрыты миндалем (остатки яичного белка и миндальной смеси выбросите!). Положите кусочки филе на подготовленную решетку

и с помощью пульверизатора нанесите масло; поверните и нанесите масло на другую сторону.

- Выпекайте куриные палочки до появления золотисто-коричневой хрустящей корочки, при этом готовые кусочки не должны быть розовыми внутри; приготовление занимает 20–25 минут.

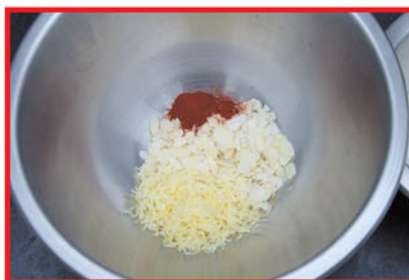
Повар.

Для сочности поместите филе в минеральную воду за 30 минут до приготовления. Очень рекомендую смягчить блюдо легким салатом из винограда. Для этого лучше брать крупный сладкий виноград, очистить его от кожуры и семечек и нарезать.

Диетолог.

Вместо сливочного масла наши куриные палочки покрыты тонким слоем смеси пряного хрустящего измельченного миндаля и цельнозерновой муки. Напоминает «ресторанный фастфуд», при этом блюдо прекрасно подходит тем, кто снижает вес.

4 ПОРЦИИ





Куриные грудки, фаршированные ветчиной и сыром

На порцию (170 г):

180 килокалорий;

белки — 24 г;

углеводы — 10 г;

жиры — 4 г;

насыщенные жиры — 0,5 г.

50 г обезжиренного сыра моцарелла; 40 г ветчины без жира, измельчить; 2 ч. ложки дижонской горчицы; 4 половинки куриной грудки (500 г); 1 яичный белок; 50 г хлебных крошек (панировка); свежемолотый перец по вкусу; спрей с оливковым маслом; листья салата для сервировки.

- Разогрейте духовку до 200 °С. Возьмите противень с бортиками и с помощью разбрызгивателя нанесите на него небольшое количество масла.

- В небольшой чашке смешайте сыр, ветчину, горчицу и перец.

- Сделайте горизонтальный надрез вдоль тонкого, длинного края половинки куриной грудки, не протыкая грудку насквозь. Раскройте грудку и положите в нее четверть начинки. Закройте грудку с начинкой, сжав края вместе. Повторите процесс с остальными куриными грудками и оставшейся начинкой.

- Слегка взбейте яичный белок вилкой в чашке среднего размера. Положите крошки в неглубокое стеклянное блюдо. Придерживая половинку куриной грудки, опустите ее в яичный белок, а затем в крошки (остатки выбросите!).

- Разогрейте масло на среднем огне в большой неглубокой сковороде с антипригарным покрытием. Добавьте куриные грудки; поджарьте грудки с одной стороны до коричневого цвета, приблизительно в течение 2 минут. Положите курицу обжаренной стороной вверх на подготовленный противень. Запекайте приблизительно 20 минут при 180 °С.

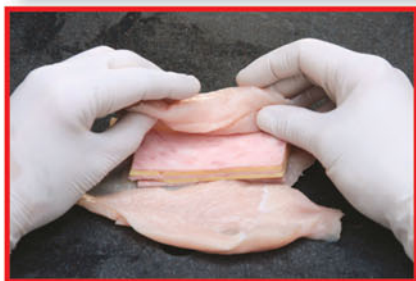
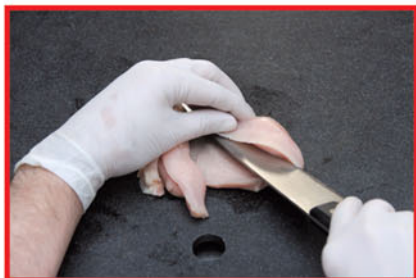
Повар.

Если в процессе приготовления у вас остались ингредиенты, можно сделать небольшие шарики, панировать и обжарить их так же, как палочки. В качестве соуса рекомендую «зеленое масло»: измельчите в блендере с добавлением оливкового масла не пригодные для салата стебли зелени (петрушки, укропа, кинзы...). Соус может долго храниться в холодильнике.

Диетолог.

Низкая калорийность этого блюда обеспечена использованием спрея с растительным маслом, обезжиренной ветчины и маложирного сыра. Имеет значение состав каждого ингредиента!

4 ПОРЦИИ





Курица, запеченная в духовке, с черри и кунжутом

На порцию (155 г):

162 килокалории;

белки — 23 г;

углеводы — 12 г;

жиры — 4 г;

насыщенные жиры — 0,5 г.

125 мл пахты; 1 ст. ложка дижонской горчицы; 2 зубчика чеснока, измельчить; несколько капель соуса табаско (осторожно: очень остро!); 8 куриных бедер без кожи, со срезанным жиром; 10 помидорок черри; 2 головки чеснока, разрезанные пополам; 30 г муки из цельного зерна; 2 ст. ложки семян кунжута; 1,5 ч. ложки сухой паприки (сладкого красного перца); 1 ч. ложка сушеного тимьяна (чабреца); соль; свежемолотый перец по вкусу; спрей с оливковым маслом.



- Взбейте пахту, горчицу, чеснок и соус табаско в неглубокой стеклянной миске до получения однородной массы. Добавьте курицу, поверните ее, чтобы маринад покрыл ее со всех сторон. Накройте крышкой и маринуйте в холодильнике в течение по крайней мере 30 минут (или до 8 часов).

- Разогрейте духовку до 220 °С. Выложите противень фольгой. Установите на противень решетку и покройте ее маслом с помощью спрея.

- Взбейте муку, семена кунжута, красный перец, тимьян, разрыхлитель, соль и перец в маленькой чашке. Положите мучную смесь в бумажный пакет или в большой полиэтиленовый пакет на молнии. Стряхните излишки маринада, положите куриные бедра в пакет и потрясите, чтобы они покрылись смесью. Стряхните избытки муки и положите курицу на подготовленную решетку (остатки мучной смеси и маринада выбросите!).

4 ПОРЦИИ



- Запекайте курицу до золотисто-коричневого цвета, пока все мясо не перестанет быть розовым, 40–50 минут.

- Сервируя, положите готовую курицу на бланшированные черри, сверху украсьте половинкой запеченного чеснока.

Повар.

Отличным декоративным дополнением к курице будет чеснок гриль. Возьмите не один зубчик, а головку целиком, разрежьте поперек и обжарьте на срезе. Такое украшение добавит аромат блюду, но сделает необязательным поедание чеснока. В качестве дрейсинга рекомендую соус на основе обезжиренного йогурта. Добавьте мелко нарезанную зелень, немного чеснока и жареные кунжутные семечки.

Диетолог.

Использование пахты в качестве маринада для куриных бедер позволит вам сохранить их сочными, а тонкий слой из муки, семян кунжута и специй, сбрызнутый маслом, позволит при запекании получить аппетитную корочку.

Кроме этого, пахта при концентрированном содержании полезных свойств молочных продуктов имеет достаточно низкую энергетическую ценность и хороша даже как основа для дрейсинга.

Результат: низкая калорийность блюда.



Курица с брокколи в пармезане

На порцию (360 г):

244 ккалории;

белки — 22 г;

углеводы — 10 г;

жиры — 4 г;

насыщенные жиры — 0,5 г.

700 г куриных грудок без костей и кожи; 200 г нарезанного лука-порей (только белые и светло-зеленые части); 5 ст. ложек муки; 400 мл куриного бульона с пониженным содержанием соли; 200 мл молока (1%); 2 ст. ложки сухого хереса; 0,5 ч. ложки сушеного тимьяна (чабреца); 500 г брокколи; 60 г тертого сыра пармезан; 2 ч. ложки дижонской горчицы; 1 ст. ложка оливкового масла; соль; свежемолотый перец.

- Разогрейте духовку до 190 °С. Возьмите стеклянную форму для выпечки размером 20 × 30 см (двухлитровую) и покройте ее маслом с помощью спрея.

- Положите курицу в кастрюлю и залейте слегка подсоленной водой. Доведите до кипения на сильном огне. Накройте крышкой, убавьте огонь и варите, пока все мясо не перестанет быть розовой в середине, около 10 минут. Слейте воду и нарежьте курицу на небольшие кусочки.

- Разогрейте масло на среднем огне в большой неглубокой сковороде с антипригарным покрытием. Добавьте лук-порей, соль и готовьте, часто помешивая, пока лук не станет мягким, но не доводя до коричневого цвета, примерно 2–3 минуты.

- Добавьте муку; перемешайте, чтобы равномерно покрыть лук мукой. Добавьте бульон, молоко, херес, тимьян и перец, доведите до кипения, постоянно помешивая. Добавьте брокколи; снова доведите до кипения. Снимите с огня и добавьте, помешивая, половину пармезана, горчицу.

- Распределите половину смеси брокколи по подготовленной форме для выпечки. Сверху положите курицу, а потом оставшуюся часть смеси брокколи. Равномерно посыпьте оставшимся пармезаном. Готовьте до появления пузырьков, примерно 20–25 минут. Перед подачей к столу дайте остыть в течение 10 минут.

Повар.

В каждом блюде ищите возможность проявить себя. Здесь я предлагаю необычную форму подачи: маслом смажьте внутри цилиндрическую форму, проложите листом спассерованного лука-порей, заполните форму овощами и кусочками курицы, залейте соусом, запекайте.

Рекомендации

по приготовлению лука-порей.

Обрежьте корни и разорванные листья. Нарежьте лук-порей и положите его в воду, затем воду слейте. Повторите несколько раз. Нарезанный лук не поглощает воду и не теряет свой вкус.

Диетолог.

Мы сделали это блюдо полезным, но при этом оно не потеряло всей привлекательности домашней пищи: обезжиренная куриная грудка, маложирное молоко и низкое содержание углеводов.



6 ПОРЦИЙ



Золотая курица с острой обжаренной фасолью

На порцию (275 г):

206 килокалорий;

белки — 18 г;

углеводы — 11 г;

жиры — 2 г;

насыщенные жиры — 0,5 г.

500 г кусочков куриного филе; 3 ч. ложки оливкового масла; 1 измельченный перец халапеньо (осторожно: остро!); 800 г белой консервированной фасоли; 200 г консервированных помидоров, нарезать кубиками; 60 г измельченного сыра чеддер; 50 г лука; 2 ч. ложки молотого кумина; 2 ч. ложки молотого кориандра; свежемолотый перец; соль.



- Смешайте кумин, кориандр, перец и соль в чашке среднего размера. Добавьте курицу и встряхните, чтобы курица равномерно покрылась смесью.

- Нагрейте 2 ч. ложки масла в большой неглубокой сковороде с антипригарным покрытием на среднем огне. Добавьте курицу и обжарьте под крышкой до получения коричневого цвета, до пропекания, 2–4 минуты с каждой стороны. Переложите на тарелку и накройте крышкой, чтобы сохранить тепло.

- Убавьте огонь до среднего и добавьте в сковороду оставшуюся 1 ч. ложку масла. Добавьте лук и халапеньо, готовьте, пока они не начнут размягчаться, 1–2 минуты. Добавьте фасоль, помидоры, а также сок, образовавшийся при приготовлении курицы; готовьте, часто помешивая, пока не прогреется, примерно 3 минуты.



- Переложите смесь с фасолью в миску среднего размера, разомните смесь вилкой либо мялкой для картофеля (не используйте блендер или миксер!) до пастообразного состояния, чтобы в нем все же оставались кусочки. Добавьте сыр и перемешайте.

- Подавайте с курицей.

Повар.

В качестве гарнира к этому блюду я рекомендую радицию в кисло-сладком соусе. Радицию нарежьте крупными фрагментами так, чтобы осталась кочерыжка, и припустите на сковороде с маслом, добавьте бальзамический уксус и мед. Кислота гарнира слегка оттянет остроту блюда и сделает вкус мягче и богаче.

Диетолог.

Блюдо достаточно сытное при малом количестве жиров и углеводов и низкой калорийности. Стоит попробовать!

6 ПОРЦИЙ





Курица карри с чатни из манго

На порцию (310 г):

247 килокалорий;

белки — 24 г;

углеводы — 12 г;

жиры — 3 г;

насыщенные жиры — 0,5 г.

150 мл обезжиренного йогурта; 2 ст. ложки чатни из манго; 2 ч. ложки карри; 4 куриных бедра на косточке (800–900 г) без кожи и жира; 300 г манго, нарезать кубиками; 100 г красного лука, мелко нарезать; 2 ст. ложки измельченной свежей мяты; 2 ст. ложки красного винного уксуса; 2 ч. ложки коричневого сахара.

- Выложите противень фольгой. Установите на противень решетку и покройте ее маслом с помощью спрея.
- Взбейте йогурт, чатни и порошок карри в чашке среднего размера. Добавьте курицу; поверните, чтобы равномерно покрыть ее полученной смесью. Выньте курицу из соуса и переложите на подготовленную решетку; посолите.
- Готовьте курицу на гриле до румяной корочки, примерно 12–15 минут. Переверните курицу и продолжайте готовить, пока немного не поджарится

и пока не пропечется, еще 12–15 минут.

- В чашке среднего размера смешайте манго, лук, мяту, уксус, коричневый сахар и оставшиеся $\frac{1}{4}$ чайной ложки соли. Подавайте курицу с чатни из манго.

• Чатни из манго вы можете не покупать готовый, а приготовить самостоятельно (приготовление см. в разделе «Чатни»).

Диетолог.

Восхитительно вкусное праздничное блюдо вполне подойдет и для обычного ужина: нет жира и малокалорийно!

4 ПОРЦИИ



Курица в мармеладе

На порцию (221 г):

163 ккалории;

белки — 23 г;

углеводы — 6 г;

жиры — 4 г;

насыщенные жиры — 0,5 г.

200 мл куриного бульона без соли; 2 ст. ложки красного винного уксуса; 2 ст. ложки апельсинового мармелада; 1 ч. ложка дижонской горчицы; 1 ч. ложка кукурузного крахмала; 500 г кусочков куриного филе; 5 ч. ложек оливкового масла первого отжима; 2 больших лука-шалота, нарезать кубиками; 1 ч. ложка свежей цедры апельсина.

- Взбейте бульон, уксус, мармелад, горчицу и кукурузный крахмал в средней миске.

- Посыпьте курицу солью и перцем. Нагрейте 3 ч. ложки масла в большой неглубокой сковороде на среднем огне. Добавьте курицу и готовьте до золотистой корочки, около 2 минут с каждой стороны. Переложите на тарелку и накройте фольгой, чтобы сохранить тепло.

- Добавьте 2 оставшиеся чайные ложки и лук-шалот на сковороду и готовьте, часто помешивая, пока лук-шалот не станет коричневого цвета, около 30 секунд.

- Смешайте смесь с бульоном и добавьте ее на сковороду.

Доведите до кипения. Уменьшите огонь, чтобы поддержать кипение; готовьте до тех пор, пока соус немного не опустится, около минуты.

- Добавьте курицу; доведите до кипения. Готовьте, перевернув один раз, пока курица не прогреется. Снимите с огня и смешайте с цедрой апельсина.

Диетолог.

Образ мармелада всегда вызывает ощущение сладкого блюда. Здесь же мармелад подслащен слегка, и поэтому блюдо содержит малое количество углеводов. Отличный вариант даже позднего ужина!

4 ПОРЦИИ



Овощная пицца на сковороде

На порцию (253 г):

248 килокалорий;

белки — 8 г;

углеводы — 29 г;

жиры — 7 г;

насыщенные жиры — 2 г.

1 желтый перец, порубить на кусочки; 1 молодой цукини, нарезать крупными кружками; 1 головка красного лука, нарезать дольками; 1 ст. ложка и 1 ч. ложка подсолнечного масла; 225 г муки; 5 ст. ложек томатной пасты; 40 г сыра чеддер, натереть; 4–5 ст. ложек воды.

- Нагрейте духовку до 220 °С. Положите перец,

лук и кабачок на бумагу для запекания, сбрызните овощи столовой ложкой масла. Запекайте их в духовке 20 минут, пока овощи не станут мягкими и не приобретут золотистый оттенок. Достаньте из духовки.

- Нагрейте духовку до средней температуры. Добавьте в муку чайную ложку масла и 4–5 ст. ложек воды. Сделайте тесто и раскатайте лепешку диаметром 20 см.

- Положите лепешку на сковороду с антипригарным покрытием. Обжаривайте в течение 5 минут с каждой стороны до золотистого оттенка.

- Ложкой нанесите на лепешку томатную пасту, сверху положите овощи и посыпьте сыром. Поставьте пиццу в духовку на 3–4 минуты, пока сыр не расплавится. Нарежьте на кусочки.

- Сервируя, разрежьте пиццу на 8 равных частей, украсьте кресс-салатом.

Диетолог.

Пицца, купленная в магазине, никогда не сравнится с пиццей домашнего приготовления. Блюдо содержит мало насыщенных жиров и соли и является прекрасным источником кальция и витамина С.

4 ПОРЦИИ



Испанский омлет со шпинатом

На порцию (184 г):

96 килокалорий;
 белки — 8 г;
 углеводы — 11 г;
 жиры — 5 г;
 насыщенные жиры — 0,5 г.

200 г листьев шпината;
1 ст. ложка оливкового
масла; 1 средняя головка
лука, мелко порубить;
200 г отварного молодого
картофеля, почистить
и крупно нарезать; 5 яиц.

- Положите шпинат в дуршлаг и медленно поливайте горячей водой из чайника, пока он немного не размякнет. Затем остудите под холодной

водой. Вылейте всю воду и отложите шпинат в сторону.

- Обжарьте на масле лук в течение 3 минут, пока он не станет мягким.
- Нагрейте гриль до самой высокой температуры. Взбейте яйца в большой миске, добавьте соль и перец по вкусу. В сотейнике перемешайте шпинат и картофель, затем добавьте яйца. Оставьте на плите, пока яйца не приготовятся. После этого поместите в духовку на несколько минут, чтобы прожарить со всех сторон. Выложите в плоскую посуду и разрежьте на порции.

Диетолог.

Такой омлет будет полезен людям всех возрастов, он содержит мало насыщенных жиров и соли, а также является прекрасным источником фолиевой кислоты. Вкусно, сытно, малокалорийно!

4 ПОРЦИИ



Лазанья с грибами, ветчиной и шпинатом

На порцию (315 г):

258 килокалорий;

белки — 17 г;

углеводы — 18 г;

жиры — 6 г;

насыщенные жиры — 1,5 г.

100 г листов теста для лазаньи, предпочтительно из цельного зерна; 200 г ветчины из индейки с низким содержанием жира; 120 г нарезанных грибов; 1 ст. ложка воды; 200 г замороженного шпината, предварительно разморозить; 320 г давленных помидоров, лучше с кусочками; 20 г измельченного свежего базилика; 200 г частично обезжиренного сыра рикотта; 100 г частично обезжиренного сыра моцарелла, раскрошить; соль и свежемолотый перец по вкусу.



- Приготовьте листы теста для лазаньи в кипящей воде, немного не доводя до *al dente*, приблизительно на 2 минуты меньше, чем указано на упаковке. Слейте; верните листы в кастрюлю, залейте холодной водой и оставьте в сторону.

- С помощью спрея нанесите масло на большую неглубокую сковороду с антипригарным покрытием и нагрейте на среднем огне. Добавьте ветчину и обжарьте ее, разламывая деревянной ложкой, до образования коричневой корочки, приблизительно 4 минуты.

- Добавьте грибы и воду; готовьте, помешивая время от времени, пока вода не испарится, а грибы не станут мягкими, примерно 8–10 минут. Отожмите шпинат, чтобы удалить избыток воды, затем добавьте его на сковороду; снимите с огня.

- Перемешайте помидоры с базиликом, солью и перцем в миске среднего размера.

• Как собрать лазанью.

Распределите четверть помидоров равномерно по подготовленной форме для выпечки. Сверху положите слой отваренных листов, при необходимости подрезав по размеру. Поверх равномерно распределите половину сыра рикотта. Сверху положите половину ветчины, четверть помидоров и треть сыра моцарелла. Положите еще один слой листов, оставшийся сыр рикотта, оставшуюся ветчину, четверть помидоров и сверху — половину оставшегося

сыра моцарелла. Накройте третьим слоем листов и оставшимися помидорами.

- Разогрейте духовку до 180 °С. С помощью спрея нанесите масло на стеклянную форму для выпечки размером 20 × 30 см.

- Накройте лазанью фольгой и выпекайте до появления пузырьков и полного пропекания, 1 час или 1 час 10 минут. Удалите фольгу; сверху посыпьте оставшимся сыром моцарелла.

- Поставьте вновь в духовку и запекайте, пока сыр не растает, но не допускайте, чтобы он стал коричневым, примерно 8–10 минут. Перед подачей к столу дайте постоять 10 минут.

Повар.

Возможен вегетарианский вариант: воспользуйтесь соевой ветчиной либо исключите ветчину из рецепта.

Диетолог.

Традиционно лазанья воспринимается как высококалорийное блюдо. Мы уменьшили количество жира, тем самым значительно понизили энергетическое содержание. При покупке ветчины выберите вариант с минимальным содержанием жира и натрия, так как состав зависит от бренда!

4 ПОРЦИИ



Паста «Три гнезда»

На порцию (350 г):

187 ккалорий;

белки — 12 г;

углеводы — 31 г;

жиры — 2 г;

насыщенные жиры — 0.

1 небольшой баклажан, нарезать ломтиками; 1 красный перец, нарезать ломтиками; 1 кабачок, нарезать ломтиками; 1 головка красного лука, порубить на тонкие кусочки; 2 зубчика чеснока; 1 ст. ложка оливкового масла; 200 г помидоров, мелко нарезать; 175 г пасты пенне; горсть листьев базилика.

- Нагрейте духовку до 200 °С.

Положите все овощи на противень, сбрызните маслом, добавьте специи. Перемешайте.

Запекайте 20 минут.

Затем добавьте помидоры и поставьте в духовку еще на 10 минут.

- К овощам добавьте 4 ложки воды или белого сухого вина и листья базилика. Хорошо перемешайте. Отварите пасту.

- Сервируя, выложите на тарелку овощи, сбрызните выдвленным чесноком, сверху пасту, сформировав три «гнезда», украсьте кресс-салатом.

Диетолог.

Эта легкая и богатая клетчаткой паста прекрасно подойдет как для домашнего ужина, так и для ресторанного меню. Мы взяли макароны твердых сортов пшеницы для того, чтобы содержащиеся в ней сложные углеводы давали длительное насыщение.

4 ПОРЦИИ



Лимонное ризотто с зеленым горошком

На порцию (300 г):

222 ккалории;

белки — 12 г;

углеводы — 22 г;

жиры — 5 г;

насыщенные жиры — 3 г.

**200 г риса для ризотто;
850 мл горячего овощного
бульона; 50 г замороженного
или свежего горошка; 25 г
пармезана, натереть
(и для сервировки); сок и
цедра половины лимона.**

- Нагрейте сковороду на среднем огне и обжарьте рис в течение 1 минуты. Добавьте 200 мл бульона и варите рис на медленном огне.

- Убавьте огонь и медленно порционно добавляйте весь оставшийся бульон, варите 20 минут, пока вся вода не впитается.

- Добавьте горошек и готовьте еще 3–5 минут, уберите сковороду с огня.

- Добавьте сыр, сок лимона и специи. Хорошо перемешайте.

- Перед подачей к столу посыпьте цедрой лимона и пармезаном.

Диетолог.

Для данного блюда стоит взять бурый рис. Он содержит в основном сложные углеводы. Сильно

разварив его, вы получите большой объем при невысокой калорийности ризотто.

4 ПОРЦИИ



Запеченный молодой картофель с тунцом

На порцию (297 г):
193 ккалории;
 белки — 14 г;
 углеводы — 19 г;
 жиры — 1 г;
 насыщенные жиры — 0.

4 клубня молодого картофеля удлиненной формы; 250 г нежирного творога; 200 г консервированного в собственном соку тунца (внимание: тунец бывает в масле!); 1 стебель сельдерея, нарезать; 50 г зеленого лука; соус табаско; 50 г зеленого салата — для украшения блюда при подаче к столу.

- Разогрейте печь до 180 °С. Проколите картофель вилкой. Держите его в самой жаркой части печи, пока он не станет мягким внутри.

- Картофель можно запечь и в микроволновой печи. Среднего размера картофель запекается в среднем 12–15 минут.

- Тем временем смешайте творог с тунцом, сельдереем и зеленым луком. Дайте настояться.

- Разрежьте каждую картофелину на 3–4 части крупными пластами. Положите на ломтики картофеля приготовленную смесь из тунца. Приправьте

соусом табаско и подавайте с листом салата.

Диетолог.

Принципиальный момент: картофель нужно взять молодой! Его энергетическая ценность в 2 раза меньше, чем у зрелого картофеля. Добавьте приготовленное на гриле без масла филе натурального тунца — и вы получите полноценное, сытное нежирное блюдо с достаточным количеством белка.

4 ПОРЦИИ



Запеченные томаты с перцем и ньокки

На порцию (370 г):

286 килокалорий;

белки — 7 г;

углеводы — 31 г;

жиры — 7 г;

насыщенные жиры — 1 г.

450 г разрезанных на половинки томатов; 2 красных перца, нарезать полосками; 2 зубчика чеснока; 2 ст. ложки оливкового масла; 1 упаковка (500 г) свежих ньокки (gnocchi); 100 г обезжиренного козьего сыра; свежие листья базилика и зеленый салат — для украшения блюда при подаче к столу.

- Разогрейте духовку до 220 °С. Нанесите спреем масло на противень. Поместите томаты, перцы, чеснок, сбрызните овощи маслом. Посыпьте солью и перемешайте. Готовьте в течение 20 минут. Одновременно приготовьте gnocchi в соленой кипящей воде, руководствуясь инструкцией на пакете.

- Достаньте томаты, перцы и чеснок из печи. Выложите вместе с соком в комбайн и добавьте чеснок. Дайте настояться. Затем прокрутите в течение нескольких секунд.

- Слейте воду с gnocchi и переложите в чашку. Сверху выложите смесь овощей и очень мягко и аккуратно

перемешайте. Подавайте с зеленым салатом и раскрошенным сыром.

Диетолог.

При подсчете калорийности развариваемых в массе блюд многие ошибаются. К примеру, сухие макаронные изделия имеют 320 ккал в 100 г, в то время как готовые (они развариваются в среднем в 3 раза) — 105–107 ккал на 100 г. Сваренные gnocchi также в готовом виде содержат немного калорий. Отсюда и невысокая калорийность блюда в целом.

4 ПОРЦИИ



Рыбное филе текс-мекс

На порцию (201 г):

163 калории;

белки — 27 г;

углеводы — 2 г;

жиры — 7 г;

насыщенные жиры — 2 г.

4 кусочка белого рыбного филе без костей

(по 140 г каждый);

2 ст. ложки остро-

кислого соуса; 2 ст. ложки

оливкового масла;

200 г соуса гуакамоле (пюре

из 100 г авокадо и 100 г

томатов со специями);

горсть свежих листьев

душицы, мелко порубить;

дольки лимона — для

сервировки.

- Обмакните филе в соус. Разогрейте масло на сковороде, обжарьте рыбу со всех сторон в течение 3–4 минут до появления хрустящей корочки.

- На каждый кусочек рыбы положите по ложке соуса гуакамоле, посыпьте душицей и украсьте дольками лимона.

Повар.

Идеальным для этого блюда будет филе трески или палтуса. К классическому способу приготовления мексиканского гуакамоле (готовится исключительно из авокадо, сока лимона и соли) мы добавили пюре томатов. Это придало блюду остроту вкуса

и яркость цвета.

В качестве приправ к гуакамоле вы можете использовать на выбор небольшое количество сока лимона, мелко рубленый перец чили или свежемолотый кайенский перец, белый лук или чеснок, кинзу. Вариантов приготовления гуакамоле множество.

Диетолог.

В отличие от большинства блюд тexasско-мексиканской кухни, это рыбное филе содержит малое количество насыщенных жиров и соли. Этим оно и привлекательно для нормализации массы тела.

4 ПОРЦИИ



Рыба в томатном соусе с тимьяном

На порцию (280 г):

131 килокалория;

белки — 27 г;

углеводы — 7 г;

жиры — 3 г;

насыщенные жиры — 1 г;

клетчатка — 1 г.

1 ст. ложка оливкового масла; 1 головка лука, мелко порубить; 400 г консервированных томатов, размять; 1 ч. ложка коричневого сахара; листья от нескольких веточек тимьяна, порубить; 1 ст. ложка соевого соуса; 4 кусочка филе белой рыбы (по 140 г каждый).

- Разогрейте масло на сковороде, обжарьте лук в течение 5 минут до золотистого оттенка. Добавьте помидоры, сахар, тимьян и соевый соус. Доведите до кипения, затем тушите на медленном огне 5 минут.

- Филе рыбы положите на сковороду в приготовленный соус и тушите на медленном огне 5 минут.

- Затем обжарьте рыбу на сковороде в течение 8–10 минут до полной готовности. Подавайте с отварным картофелем или пюре, полив соусом.

Повар.

Это блюдо можно приготовить чуть иначе: филе рыбы сначала слегка обжарьте на сильном огне до золотистой корочки, а затем тушите в приготовленном соусе. Либо полейте соусом обжаренную до готовности рыбу при сервировке.

Диетолог.

Отличное блюдо, которое украсит ваш стол и в будни, и в праздники. А благодаря низкому содержанию насыщенных жиров и соли оно является превосходным диетическим блюдом.

4 ПОРЦИИ



Форель с печеной сливой

На порцию (285 г):

278 килокалорий;

белки — 23 г;

углеводы — 16 г;

жиры — 6 г;

насыщенные жиры — 2 г.

4 куска (400 г) филе форели на коже; 250 г слив; 50 мл красного вина; 1 ст. ложка растительного масла; 30 г сахара; 400 г спаржи.

- Сливы очистите от косточек и кожуры, посыпьте сахаром и сбрызните красным вином.

- Выложите на противень и поставьте в духовку при температуре 140 °С на 20 минут. Затем готовую сливу протрите через

шенуа, оставив несколько половинок очищенных слив для сервировки.

- Филе форели обжарьте на сковороде. Влейте красное вино и добавьте сливовое пюре. Тушите до готовности.
- На тарелку выложите отварную спаржу, на нее — готовую форель, украсьте дольками печеной сливы.

Повар.

Филе рыбы обязательно должно быть на коже, которая позволяет сохранить ее форму и не развалиться при тушении. Для того чтобы форель сохранила нежность

и сочность, филе необходимо очень быстро обжарить с двух сторон при высокой температуре. При таком способе приготовления создается плотная золотистая корочка, которая сохраняет сок форели внутри.

Солить филе стоит крупной солью после обжаривания.

Диетолог.

Для обжаривания форели нужно минимальное количество растительного масла, поскольку форель — достаточно сочная рыба.

4 ПОРЦИИ



Овощи гратен

На порцию (235 г):

103 ккалории;

белки — 4 г;

углеводы — 17 г;

жиры — 4 г;

насыщенные жиры — 1 г.

500 г моркови; 1 сельдерей среднего размера; 1 кг молодого картофеля; 3 ст. ложки оливкового масла; 1 зубчик чеснока, мелко порубить или раздавить; 300 мл горячего овощного бульона; горсть петрушки, мелко покрошить — для сервировки.

• Нагрейте духовку до температуры 190 °С.

Нарежьте тонкими кружками морковь, сельдерей и картофель.

• Положите нарезанную морковь на противень для запекания, сбрызните маслом и посыпьте чесноком. Затем положите сельдерей, вновь сбрызните маслом и посыпьте чесноком.

• То же самое сделайте с картофелем. Посыпьте приправой и снова сбрызните маслом.

• Залейте блюдо бульоном и накройте фольгой. Запекайте в течение 45 минут, затем снимите фольгу и готовьте в духовке еще 35–45 минут, пока овощи не

размягчатся, а картофель не станет хрустящим и золотистым.

• Для подачи к столу выложите овощи на блюдо и посыпьте петрушкой.

Диетолог.

Это блюдо станет прекрасным гарниром для любых жареных и печеных лакомств. Вкус блюда будет еще лучше, если вы приготовите его за день и подогреете перед подачей на стол. Овощи гратен содержат мало насыщенных жиров и соли. Это великолепное блюдо для сохранения стройности.

8 ПОРЦИЙ



Рыбные котлетки с соусом из кориандра

На порцию (259 г):
213 ккалорий;
 белки — 15 г;
 углеводы — 8 г;
 жиры — 4 г;
 насыщенные жиры — 1 г.

2 кусочка батона; 3 головки лука-шалота, измельчить; 400 г очищенных креветок; большая щепотка мускатного ореха; 1 большое яйцо; 2 ст. ложки подсолнечного масла — для жарки.

Для соуса:

1 зеленый перец, очистить от семечек; 1 зеленый острый перец, очистить от семечек; кусочек корня

имбиря; 2 зубчика чеснока; 40 г кориандра; 1 ч. ложка сахарной пудры; 2 ч. ложки солодового уксуса; сок одного лимона.

- Размельчите в комбайне до однородной массы все ингредиенты для котлеток, не добавляя пока масло. Не забудьте добавить специи. Слепите 16 маленьких котлеток и поставьте остужать в холодильник.

- Вымойте комбайн и размельчите в нем все ингредиенты для соуса до образования светло-зеленой смеси, добавьте соль и перец по вкусу и тоже поставьте в холодильник.

- Когда котлетки остудятся, обжарьте в масле до золотистого цвета со всех сторон. Подавайте на плоской тарелке, с соусом.

Диетолог.

Для уменьшения содержания в котлетках жира (от поджаривания) вместо 16 мелких слепите 4 крупные котлеты и, подавая к столу, разрежьте каждую на несколько кружочков. Блюдо является прекрасным источником витамина С, содержит мало насыщенных жиров и соли. Красиво, низкокалорийно, мало жира!

4 ПОРЦИИ



Свинина, фаршированная абрикосом

На порцию (120 г):

194 калории;

белки — 46 г;

углеводы — 14 г;

жиры — 7 г;

насыщенные жиры — 1,8 г.

*1 ч. ложка семян тмина;
80 г сушеных абрикосов
без косточек; 400 г филе
нежирной свинины; 150 мл
мадеры, марсалы или
портвейна; 1 веточка
свежего розмарина;
картофель и салат —
для сервировки, по желанию.*

- На сковороде немного обжарьте тмин, затем смешайте его в кухонном комбайне вместе

с абрикосами до мелких кусочков. Полученной смесью фаршируйте свинину.

- Необходимо подготовить 4 равные куска свинины, таким образом, чтобы каждый можно было фаршировать абрикосами. Либо отбейте свиные пластики и заверните в них смесь абрикосов и тимьяна. Чтобы рулетики не развернулись, обвяжите их нитью.
- Положите в сотейник и накройте фольгой. Запекайте в течение 10–15 минут, пока свинина немного прожарится. Затем снимите фольгу и включите обдув для придания корочки.

- Вино с розмарином доведите до кипения. Держите на огне 5 минут, пока не образуется соус. Достаньте свинину из духовки, оставьте на 5 минут, затем разрежьте на кусочки. Добавьте к соусу любые специи на ваш вкус, полейте мясо перед подачей к столу.

Диетолог.

Для уменьшения содержания жира в блюде мы не обжаривали свинину, а запекали ее в духовом шкафу. Блюдо является прекрасным источником железа, при этом содержит мало насыщенных жиров и соли.

2 ПОРЦИИ



Фаршированный карп с сыром рикотта в красном вине

На порцию (377 г):

269 килокалорий;

белки — 26 г;

углеводы — 18 г;

жиры — 4 г;

насыщенные жиры — 2 г.

400 г филе карпа на коже;

150 г репчатого лука;

150 мл белого вина; 150 мл

красного вина; 100 мл

красного портвейна; 50 мл

сливок (10%); 1 ст. ложка

оливкового масла; 100 г сыра

рикотта; 400 г шпината.

- Отделите филе карпа от кожи. Кожу отложите. Из филе приготовьте мусс: обжарьте лук с добавлением белого вина, филе и лук

пропустите через мясорубку, затем взбейте блендером или в комбайне с добавлением сливок, соли и перца.

- Кожу карпа положите на гладкую разделочную доску, на кожу выложите мусс и сыр. Сформируйте рулет, туго заверните в фольгу и варите при 95 °С. По готовности остудите и поместите в холодильник на 1 час.

- Приготовленный рулет нарежьте на порции, слегка обжарьте без масла на разогретой керамической либо тефлоновой сковороде. Налейте красное вино и красный портвейн и упарьте до состояния сиропа.

- Доведите рулет до готовности, постоянно поливая полученным соусом.

- На тарелку положите прогретый на сковороде шпинат. Сверху разместите нарезанный рулет, полейте вином, оставшимся после жарки, и украсьте отварной спаржей.

Диетолог.

Данное блюдо выигрывает за счет высокого содержания белка и низкого содержания жира благодаря сыру рикотта.

4 ПОРЦИИ



Жареный тунец с острыми овощами

На порцию (245 г):

184 калории;

белки — 23 г;

углеводы — 8 г;

жиры — 6 г;

насыщенные жиры — 2 г.

400 г филе тунца; 2 листа теста Фило; 2 спаржи; 80 г моркови; 80 г корня сельдерея; 80 г паприки; 80 г репчатого лука; 80 г лука-порей; 4 зубчика чеснока; 3 ст. ложки оливкового масла; соевый соус.

- Филе тунца обжарьте до желаемой степени.
- Овощи: паприку, корень сельдерея, лук-порей, морковь, репчатый лук — нарежьте соломкой и быстро

обжарьте на сильно разогретой сковороде с чесноком и соевым соусом. Можно использовать сковороду вок.

- Спаржу бланшируйте, заверните в тесто Фило и обжарьте на керамической сковороде с минимальным количеством оливкового масла.

- На тарелку выложите овощи, тунец и обжаренную в Фило спаржу.

Диетолог.

Низкая калорийность блюда обеспечена тем, что тесто Фило чрезвычайно тонкое. Нанесите масло на сковороду при помощи спрея, в этом случае тесто

не впитает в себя излишки жира. Кроме этого, мясо тунца — великолепный продукт для сохранения фигуры, поскольку содержит минимальное количество жира при высоком содержании белка и в связи с этим дает хорошее длительное насыщение.

4 ПОРЦИИ



Картофельный рулет с грибами и сыром бри

На порцию (234 г):

195 килокалорий;

белки — 8 г;

углеводы — 26 г;

жиры — 4 г;

насыщенные жиры — 1 г.

480 г молодого картофеля;
240 г шампиньонов; 80 г сыра бри;
2 яйца; 3 ст. ложки муки; 2 ч. ложки оливкового масла.

- Отварите картофель и приготовьте пюре (без добавления молока и масла).

- Шампиньоны слегка обжарьте с чесноком и луком на керамической сковороде, предварительно сбрызнув из пульверизатора

растительным маслом (можно использовать тефлоновое покрытие для уменьшения количества растительного масла).

- Картофельное пюре размажьте на пищевой пленке, в середину положите грибы и кусочки сыра бри. Сформируйте рулет.

- Запанируйте в льезоне и слегка подрумяньте в духовке с включенной конвекцией при 180 °С до золотистого цвета.

- Готовый рулет нарежьте и выложите на тарелку. Полейте сиропом из красного вина и портвейна. Украсьте зеленью.

Диетолог.

Низкие калорийность и содержание жиров и простых углеводов в данном блюде достигнуты исключением из рецепта панировочных сухарей (вместо них мы применили льезон), а также запеканием в духовке вместо обжарки на масле.

4 ПОРЦИИ



Куропатка с полентой

На порцию (355 г):

273 ккалории;

белки — 23 г;

углеводы — 34 г;

жиры — 2 г;

насыщенные жиры — 0,5 г.

160 г поленты; 80 г репчатого лука; 80 г моркови; 80 г корня сельдерея; 320 мл куриного бульона; 2 куропатки; 100 мл белого вина; 300 г шпината.

- Мелко нашинкованные лук, морковь и корень сельдерея обжарьте на растительном масле и влейте куриный бульон. Постоянно мешая деревянной лопаткой, введите поленту и заварите. Затем выложите

на пергамент, смазанный растительным маслом, и уберите в холодильник.

- Куропатку запеките в духовке с конвекцией до образования золотистой корочки. Переставьте сотейник на плиту, добавьте белое вино, пряные травы, бульон и глазируйте полученным соусом.

- Остывшую поленту нарежьте на порции. Сбрызните оливковым маслом и быстро запеките в духовке до румяной корочки.

- На тарелку выложите куропатку, рядом поленту и припущенный шпинат.

- Куропатку полейте соусом. Украсьте тимьяном и розмарином.

Диетолог.

Великолепное основное блюдо с низким содержанием жира за счет замены классической обжарки на запекание в духовке.

4 ПОРЦИИ



Спаржа с яблочным пюре в тесте Фило

На порцию (297 г):

208 килокалорий;

белки — 14 г;

углеводы — 27 г;

жиры — 1 г;

насыщенные жиры — 0,5 г.

400 г спаржи; 400 г зеленых яблок; 2 листа теста Фило; 280 мл белого вина; 4 ст. ложки сахара; 280 г шпината; 1 яичный желток.

- Почистите спаржу и бланшируйте в белом вине.
- Яблоки очистите от кожуры и семян, маринуйте в белом вине с сахаром. Затем запекайте в духовке и приготовьте пюре.
- Возьмите 2 слоя теста Фило и промажьте

между ними желтком.

Расстелите смазанное тесто на доске, положите спаржу с яблочным пюре и заверните. Слегка сбрызните оливковым маслом и запекайте в духовке до золотистого цвета.

- Слайсы яблок бланшируйте в белом вине с сахаром.
- Шпинат бланшируйте в подсоленной воде.
- На тарелку выложите рулет со спаржей, а рядом — поочередно слайсы яблок и шпинат. Полейте сиропом от яблок.

Диетолог.

При классическом приготовлении блюда

с использованием теста Фило обжаривают. Мы же запекали его в духовке, чем уменьшили содержание жира и калорийность в целом!

4 ПОРЦИИ



РИЗОТТО С МУСКАТНОЙ ТЫКВОЙ

На порцию (228 г):

178 ккалорий;

белки — 11 г;

углеводы — 24 г;

жиры — 3 г;

насыщенные жиры — 1 г.

230 г риса; 700 мл горячего овощного бульона; 400 г мускатной тыквы; 40 г натертого сыра пармезан; пучок свежих листьев шалфея, крупно нарезать.

- Положите рис в большую чашку, затем добавьте 500 мл горячего овощного бульона. Накройте пленкой для пищевых продуктов и поставьте на 5 минут в микроволновую печь на высокую мощность. Тем временем очистите тыкву

от кожуры и семян и нарежьте на кусочки средней величины. Помешайте рис, затем добавьте тыкву и оставшийся бульон.

- Вновь накройте пленкой и поставьте в микроволновую печь еще на 15 минут, время от времени помешивая, пока почти весь бульон не впитается, а рис и тыква не размягчатся.
- Дайте ризотто постоять 2 минуты, затем смешайте с пармезаном (оставьте 1 ст. ложку сыра для сервировки) и шалфеем. Подавайте, посыпав тертым сыром.

Диетолог.

Мускатная тыква является прекрасным источником

витамина С, что обеспечит вам потребление витамина, в котором ежедневно нуждается организм.

Традиционно в ризотто используются высокожирные сливки либо сливочное масло. Мы обошлись без этих ингредиентов.

Насыщенность вкуса создали мускатной тыквой, свежим шалфеем и небольшим количеством тертого сыра. Если вы замените белый рис темным, то насыщение будет более длительным, поскольку в темном рисе больше сложных (медленных) углеводов.

6 ПОРЦИЙ



Ризотто с креветками

На порцию (240 г):

170 килокалорий;
белки — 21 г;
углеводы — 24 г;
жиры — 1 г;
насыщенные жиры — 0.

**160 г риса для ризотто;
500 мл горячего рыбного
(или из морепродуктов)
бульона; 200 г замороженных
отварных крупных
очищенных, с хвостиком
креветок; сок одного
среднего лимона; карри;
веточки тимьяна —
для сервировки.**

- Доведите до кипения рыбный бульон, опустите на 2–3 минуты замороженные

креветки (не переварите, пусть креветки останутся нежными). Быстро выньте креветки шумовкой с отверстиями.

- В течение пары минут обжарьте рис на очень горячей сковороде. Влейте часть бульона, в котором варились креветки, и доведите рис до готовности на медленном огне.

- Убавьте огонь и медленно порционно добавляйте весь оставшийся бульон, варите 20 минут, пока вся вода не впитается. За пару минут до готовности добавьте карри.

- Хорошо перемешайте.

- Выложите полученное ризотто на порционную тарелку. На рис положите одну или больше разрезанных вдоль креветок (в зависимости от размера).

- Сбрызните лимонным соком и украсьте веточкой тимьяна.

Диетолог.

В классическом приготовлении ризотто, как правило, используют высокожирные сливки либо оливковое масло. Мы сохранили сочность пищи при помощи бульона и лимонного сока, значительно уменьшив таким образом энергетическую ценность.

4 ПОРЦИИ



Филе лосося под стружкой миндаля и брусникой

На порцию (222 г):

293 ккалории;

белки — 29 г;

углеводы — 16 г;

жиры — 5 г;

насыщенные жиры — 2 г.

4 куска филе лосося с кожей (по 150 г каждый); 1 ст. ложка оливкового масла; 40 г стружки миндаля; 80 г зеленой спаржи; 40 г свежих ягод брусники; сок одного лимона.

- Филе лосося сбрызните оливковым маслом и обжарьте на гриле при высокой температуре.

Посолите и поперчите после обжарки!

- Отварите спаржу в подсоленной воде.
- Выложите филе лосося на порционную тарелку. Облейте соком лимона. Сверху посыпьте стружкой миндаля и ягодами брусники.
- Рядом положите разрезанную вдоль спаржу, украсьте листьями салата.

Диетолог.

Калорийность этого блюда мы снизили за счет обжаривания рыбы на гриле. Практически без добавления масла —

лишь слегка сбрызнули, чтобы сохранить сочность и вкус. Этим способом можно пользоваться для приготовления любой рыбы семейства лососевых, поскольку сама рыба содержит достаточное количество жира. Будьте осторожны с количеством миндальной стружки, это высококалорийный продукт! Стружка в этом блюде добавляется лишь для придания легкого аромата. Вы усилите аромат, когда украсите миндалем рыбу, только что снятую с гриля.

4 ПОРЦИИ



Индейка с яблочным чатни

На порцию (184 г):

157 килокалорий;

белки — 19 г;

углеводы — 14 г;

жиры — 2 г;

насыщенные жиры — 0,5 г.

600 г филе индейки;

120 г яблочного чатни

(приготовление см. в разделе «Чатни»); 1 ст. ложка оливкового масла; палочка корицы; веточка петрушки.

- Филе индейки обжарьте на оливковом масле при высокой температуре.
- Нарежьте пластиками и выложите на порционную тарелку.

- Полейте чатни из яблок. Сверху положите палочку корицы, украсьте веточкой петрушки.

Повар.

Для того чтобы филе индейки стало сочнее, готовьте блюдо чуть дольше.

Подготовьте маринад из обезжиренного кефира или натурального йогурта, добавив в него по вкусу горчицу или хрен, сок лимона, сухие либо свежие пряные травы.

Важная деталь: не добавляйте в маринад соль, чтобы сохранить сочность филе. Посолить необходимо уже при обжаривании.

Поместите филе индейки в маринад минимум на 30 минут. А перед обжариванием высушите филе бумажным полотенцем.

Диетолог.

Отличное низкокалорийное блюдо. Суховатой, казалось бы, грудке индейки яблочный чатни придает сочность и подчеркивает ее вкус. Мало жира! В качестве гарнира подойдет рис либо запеченный картофель.

4 ПОРЦИИ



Тунец с красным апельсином ПОД СЛИВОВЫМ ЧАТНИ

На порцию (182 г):

152 ккалории;

белки — 18 г;

углеводы — 17 г;

жиры — 2 г;

насыщенные жиры — 0.

400 г филе тунца;

120 г сливового чатни

(приготовление см. в разделе «Чатни»); 200 г красного апельсина с тонкой кожурой;

1 ст. ложка оливкового масла; веточки рукколы

для сервировки.

- Филе тунца целиком со всех сторон смажьте маслом.

- Обжарьте на гриле при высокой температуре и нарежьте на пластики.

- Красный апельсин разрежьте на дольки. Цедру оставьте.

- Выложите слоями на тарелку. Полейте сливовым чатни. Украсьте веточками рукколы.

Диетолог.

Тунец — отличный вариант диетического блюда: богат множеством витаминов и микроэлементов.

Помимо этого тунец содержит большое

количество белка при минимальном количестве жира. Сливовый чатни придает блюду необходимую сочность, обладая при этом низкой энергетической ценностью в отличие от множества привычных соусов. Данное блюдо можно сочетать с гарниром из сезонных овощей, а также к нему хорошо подойдет стручковая фасоль.

4 ПОРЦИИ



Овощное ризотто с томатной пастой и печеными овощами

На порцию (313 г):

241 ккалория;
белки — 11 г;
углеводы — 32 г;
жиры — 4 г;
насыщенные жиры — 0.

**200 г риса для ризотто;
200 г томатов; 160 г
моркови; 120 г молочного
кабачка; 2 листа теста
Фило; 600 г овощного
бульона; 1 ст. ложка
и 1 ч. ложка оливкового
масла; веточка тимьяна.**

- Отварите рис в овощном бульоне до готовности.

Он должен хорошо провариться.

- Запеките в духовке кабачок, томаты, морковь, сбрызнув овощи оливковым маслом.
- Томаты очистите от кожицы и взбейте блендером до однородной массы.
- Кабачок, морковь порежьте на тонкие пластики, заверните в тесто Фило и слегка обжарьте на масле.
- В порционную тарелку выложите горкой рис, полейте томатным пюре,

сверху положите завернутые в Фило овощи. Украсьте веточкой тимьяна.

Диетолог.

Низкая калорийность блюда обусловлена использованием малого количества оливкового масла и отсутствием животных жиров. Яркое, цветное блюдо подойдет и для праздника, и для душевного семейного ужина!

4 ПОРЦИИ



Гречневая каша с сыром рикотта

На порцию (230 г):

231 ккалория;
 белки — 10 г;
 углеводы — 29 г;
 жиры — 2 г;
 насыщенные жиры — 0,5 г.

200 г гречневой крупы;
120 г сыра рикотта;
600 мл овощного бульона;
тимьян; салат радичио —
для сервировки.

- Отварите гречу в подсоленном овощном бульоне.
- Сформируйте ролл из сыра рикотта и заверните его в тонкий лист радичио.
- Выложите гречу на порционную тарелку, обложите

листьями радичио, сверху поместите ролл из сыра. Чтобы ролл сохранил свою форму (остался целым), дайте приготовленной каше слегка остыть.

- Украсьте веточкой тимьяна.

Диетолог.

Сытное самостоятельное блюдо, содержащее сложные углеводы. Для приготовления этого блюда мы взяли молодой сыр, поскольку он имеет низкую калорийность за счет малого содержания жира (от 8% в овечьем до 24% в коровьем). Сыр придает гречневой каше сливочную нежность и

яркость вкусовых ощущений. Рикотту можно заменить любым творожным сыром, обратив внимание на процентное содержание в нем жира. Гречневая каша с роллом из сыра — сытное самостоятельное блюдо, дающее длительное насыщение за счет высокого содержания сложных углеводов.

4 ПОРЦИИ



Куропатка на соли с овощами

На порцию (263 г):

189 ккалорий;

белки — 21 г;

углеводы — 11 г;

жиры — 3 г;

насыщенные жиры — 1 г.

2 средние куропатки;

2 некрупных зеленых яблока;

100 г моркови;

100 г болгарского перца;

1 ч. ложка оливкового масла;

500 г соли крупного помола.

- Высыпьте соль в сотейник и положите на нее тушки куропаток грудками вниз, предварительно удалив внутренний жир.
- Поместите в разогретую до 180 °С духовку на 40–50 ми-

нут. В конце приготовления включите на несколько минут конвекцию.

- Одновременно запекайте в духовке яблоки, разрезанные пополам.
- Пассеруйте на масле нарезанные стружками овощи.
- По приготовлению выложите куропаток, украсьте яблоком, овощами, листьями салата.

Повар.

Вместо куропатки вы можете использовать курицу. Тушку необходимо обмыть, обсушить бумажным полотенцем, убрать внутренний жир и положить на крупную соль.

Готовить так же, как куропатку.

Диетолог.

Простой в приготовлении рецепт! Соль впитывает в себя весь жир, и куропатка становится буквально «прозрачной». Очень легкое и красивое блюдо. Мало жира, мало калорий! Отлично подойдет для праздничного стола.

4 ПОРЦИИ



Паста с фаршированным карпом

На порцию (307 г):

300 ккалорий;

белки — 22 г;

углеводы — 34 г;

жиры — 2 г;

насыщенные жиры — 0,5 г.

200 г темных спагетти (твердых сортов пшеницы!); 400 г карпа (либо другой речной рыбы); 60 г сыра рикотта; 80 мл сливок (10%); 20 мл рыбного бульона; лавровый лист; душистый перец; 1 яйцо; 20 г муки.

- Осторожно снимите кожу с рыбы, отделите мясо от костей.
- Филе рыбы смешайте в блендере с яйцом,

мукой, солью, перцем: должна получиться вязкая однородная масса.

- Туго заверните полученную массу в кожу, обвяжите нитью и поместите на несколько минут в кипящую воду с луком, лавровым листом, душистым перцем.
- Сваренный рулет аккуратно разрежьте на 4 равные части, предварительно сняв нить.
- Венчиком взбейте сливки с рыбным бульоном, добавив соль и свежемолотый перец.
- Отварите спагетти в подсоленной воде.
- На порционную тарелку выложите спагетти, на них поместите рыбный рул,

сверху положите чайную ложку сыра рикотта, полейте соусом.

Диетолог.

Сбалансированное по составу белков, жиров и углеводов блюдо. Малокалорийно, при этом дает хорошее насыщение!

4 ПОРЦИИ



Голубцы в савойской капусте

На порцию (302 г):

199 килокалорий;

белки — 24 г;

углеводы — 12 г;

жиры — 5 г;

насыщенные жиры — 2 г.

200 г постной свинины;

200 г отваренного риса;

2 средние луковицы;

2 зубчика чеснока;

400 г томатов;

1 ст. ложка оливкового

масла; листья савойской
капусты.

• Приготовьте фарш для голубцов из молотого мяса, риса, 1 зубчика чеснока и 1 луковицы. Посолите и поперчите.

• Очистите томаты от кожицы, смешайте в блендере до однородной массы.

• Обдайте листья капусты кипятком, чтобы они стали податливыми, и заверните в них приготовленный фарш.

• Слегка спассеруйте нарезанные лук и чеснок, выложите в томатное пюре и вновь взбейте блендером, чуть посолите и поперчите.

• Немного обжарьте голубцы в той же сковороде, в которой готовились лук и чеснок, добавьте томатную массу и тушите до готовности.

Повар.

Чтобы фарш из постной свинины сделать легким

и воздушным, поместите кусочки свиного филе в обезжиренный натуральный йогурт либо кефир на 30–40 минут. Можно мариновать ночь в холодильнике. Вместо кефира или йогурта вы можете использовать минеральную воду.

Диетолог.

Благодаря савойской капусте и взбитым томатам традиционные голубцы получаются очень нежными. А постная свинина и небольшое количество оливкового масла дают минимальное количество жиров.

4 ПОРЦИИ



Ризотто с зеленью и куриной грудкой

На порцию (331 г):

262 килокалории;

белки — 31 г;

углеводы — 29 г;

жиры — 2 г;

насыщенные жиры — 0,5 г.

200 г риса для ризотто;

400 г куриной грудки

без кожи и костей;

40 мл сливок (10%);

600 мл куриного бульона;

укроп; кинза; 1 ч. ложка

масла виноградных

косточек.

- Отварите грудку, чтобы мясо получилось нежным. Бульон не сливайте.
- В бульоне отварите рис до готовности.

- Мелко нашинкуйте укроп и кинзу, соедините в блендере со сливками, добавьте полученный соус к рису и перемешайте.

- Нарезьте пластиками куриную грудку, выложите в форме цветка, на нее положите приготовленный рис, сверху еще один ломтик грудки. Сбрызните маслом виноградных косточек.

Повар.

Для того чтобы мясо куриной грудки получилось воздушным, филе необходимо отбивать кухонным молотком. Отбивать не стоит, чтобы сохранить сочность волокон. Далее поместите грудку в кипящую,

слегка подсоленную воду.

Варите в течение нескольких минут (время варки зависит от массы филе), чтобы мясо стало светлым, но при этом осталось сочным и нежным.

Диетолог.

Использование маложирных сливок значительно уменьшает энергетическую ценность блюда. В данном случае мы использовали 10%-ные сливки вместо традиционных 33%-ных. Яркость вкуса придали с помощью кинзы и укропа. Результат: вкуса много — калорий мало!

4 ПОРЦИИ



Гречневая каша с соусом песто и шпинатом

На порцию (315 г):

244 калории;

белки — 9 г;

углеводы — 38 г;

жиры — 5 г;

насыщенные жиры — 0.

200 г гречневой крупы;

600 мл овощного бульона;

400 г замороженного

шпината; 4 ст. ложки соуса

песто из базилика.

- Отварите гречу в овощном бульоне.
- Бланшируйте шпинат в подсоленной воде.
- Выложите гречу на порционную тарелку, сверху положите шпинат, полейте соусом песто из базилика.

Повар.

Вы можете приобрести фабричный соус песто либо приготовить его самостоятельно. Для этого возьмите свежие листья базилика зеленого цвета, оливковое масло и чуть-чуть тертого сыра пармезан. Листья базилика мелко нашинкуйте, затем все ингредиенты хорошо смешайте блендером. Солите аккуратно, поскольку пармезан содержит достаточное количество соли. По вкусу можно добавить чеснок, орехи либо томаты, предварительно сняв с них кожицу и удалив семена. Чтобы сделать песто менее калорийным, пармезан можно

заменить любым твердым сыром с низким содержанием жира.

Диетолог.

Это блюдо может быть как самостоятельным, так и гарниром к мясу либо курице. Гречневая каша богата сложными углеводами и дает хорошую насыщаемость на длительное время!

4 ПОРЦИИ



Дорада, запеченная с овощами

На порцию (322 г):

228 килокалорий;

белки — 26 г;

углеводы — 16 г;

жиры — 3 г;

насыщенные жиры — 0,5 г.

2 целые некрупные дорады (можно использовать любую некрупную белую морскую рыбу); 160 г цукини; 160 г картофеля; 160 г помидоров черри; 1 ст. ложка оливкового масла; листья салата — для сервировки.

- Очистите рыбу, удалите жабры, обрежьте плавники, хвост оставьте. Надрежьте со спины и аккуратно

освободите тушку от костей и внутренностей. Разверните.

- Положите на противень, слегка посолите, сбрызните маслом и запекайте в духовке.

- Одновременно запекайте нарезанные на слайсы цукини, картофель и черри.

- Выложите рыбу на тарелку, сверху положите овощи, сервируйте помидорками черри и листьями салата.

Повар.

Филе дорады тонковолокнистое и готовится очень быстро. Чтобы сохранить его нежность, готовьте рыбу небольших размеров целой, без традиционных диагональных надрезов

на коже, в раскаленной, смазанной маслом сковороде до золотистой хрустящей корочки. Кроме этого, дораду можно запекать в жаровом шкафу на соли. Вместо дорады можно использовать сибас.

Диетолог.

Дорада — великолепная рыба для тех, кто следит за своим весом. При высоком содержании белка низкое содержание жира. А некрупная дорада, выложенная целиком на блюдо на зеленый лист салата, создает ощущение праздника даже в будни.

4 ПОРЦИИ



Котлетки из картофельного пюре с грибами

На порцию (331 г):

160 килокалорий;

белки — 12 г;

углеводы — 21 г;

жиры — 3 г;

насыщенные жиры — 0.

600 г молодого картофеля;

400 г грибов; 1 луковица

средней величины;

120 г шпината; 1 яйцо;

мука для обсыпки котлет;

2 ст. ложки

оливкового масла.

- Картофель отварите и разомните в пюре.
- Обжарьте, затем потушите грибы до готовности.
- Бланшируйте шпинат в подсоленной воде.

- Дайте пюре остыть и добавьте взбитое яйцо, смешайте до однородной массы.

- Сформируйте котлетки, обваляйте в муке и слегка обжарьте.

- Выложите на середину тарелки, вокруг разместите обжаренные грибы, сверху украсьте шпинатом. Полейте соком от обжарки грибов. Посыпьте свежемолотым перцем.

Повар.

Картофельные котлетки можно готовить как из отварного картофеля, так и из сырого. При приготовлении котлеток

из сырого картофеля предпочтение отдайте молодому. Натрите картофель на крупной или мелкой терке. Добавьте яйцо и немного муки. Посолите и быстро обжарьте на смазанной маслом сковороде.

Диетолог.

Это блюдо отлично подойдет для легкого ужина: низкое содержание жира, мало калорий, высокое содержание белка за счет грибов. Сытно! Если вы используете сырой картофель, энергетическая ценность блюда будет чуть выше за счет масла и муки.

4 ПОРЦИИ



Рёшти с запеченной телятиной

На порцию (286 г):

202 килокалории;

белки — 24 г;

углеводы — 17 г;

жиры — 2 г;

насыщенные жиры — 1 г.

600 г молодого картофеля;
400 г филе постной
телятины; 2 ст. ложки
оливкового масла; 1 яйцо;
сок лимона; сухие приправы
для мяса; листья кресс-
салата — для сервировки.

- Филе телятины разрежьте на 4 порционных куска, смажьте маслом с приправами для мяса, заверните в фольгу либо поместите в пакет для запекания и доведите

до готовности в духовке. За несколько минут до окончания приготовления разверните и включите конвекцию.

- Крупно натрите картофель, сформируйте оладьи (рёшти) и, смешав со взбитым яйцом, обжарьте на сковороде.
- На порционную тарелку выложите в виде цветка листья кресс-салата, на него положите рёшти, сверху — порционный кусок телятины. Сбрызните лимонным соком.

Диетолог.

Постная телятина — отличный продукт для людей, снижающих массу тела и сохраняющих

фигуру. Минимум жира, максимум насыщения! Чтобы мясо сохранило сочность, готовьте его в пакете для запекания.

4 ПОРЦИИ



Ризотто с медальоном из телятины и пюре из зеленого горошка

На порцию (342 г):

287 килокалорий;

белки — 24 г;

углеводы — 28 г;

жиры — 3 г;

насыщенные жиры — 1 г.

200 г риса для ризотто;
600 г овощного бульона;
4 медальона из постной
телятины

(по 100 г каждый);

160 г замороженного
зеленого горошка;

120 г свеклы;

40 г обезжиренного
натурального йогурта;

1 ст. ложка

оливкового масла.

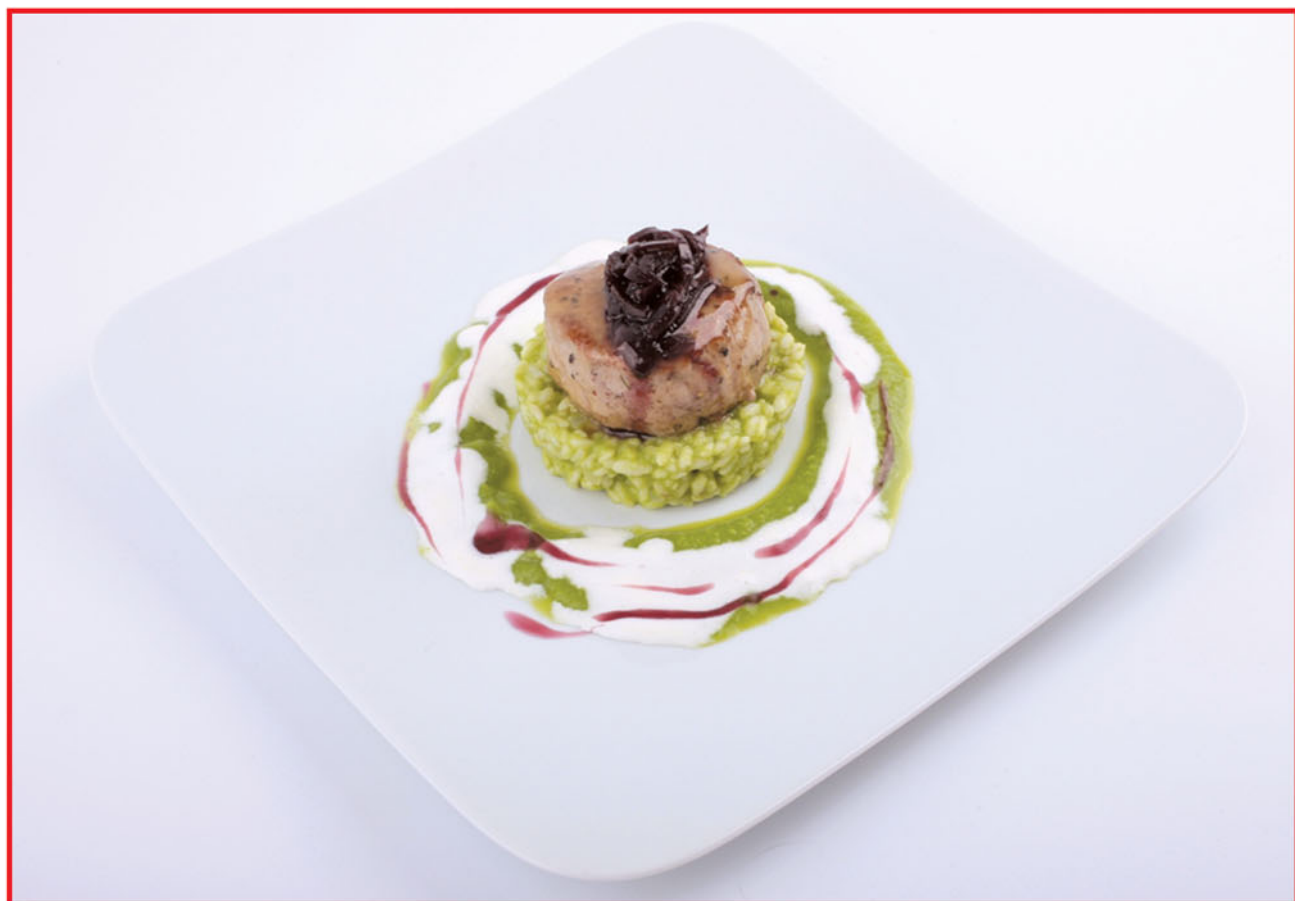
- Отварите свеклу, очистите от кожуры и крупно натрите.
- Отварите рис в овощном бульоне.
- Слегка потушите горошек в небольшом количестве подсоленной воды, смешайте в блендере до однородной массы.
- Добавьте небольшое количество пюре к рису, перемешайте.
- Медальоны из телятины слегка отбейте и обжарьте на сковороде при высокой температуре.
- Выложите горкой рис на середину тарелки,

сверху положите медальон, на него — тертую свеклу. Вокруг разложите гороховое пюре и йогурт. Посыпьте свежемолотым перцем.

Диетолог.

Это блюдо имеет великолепный вкус и содержит минимальное количество жира. Более того, йогуртовый соус является превосходным источником кальция.

4 ПОРЦИИ



Форель с картофелем и шпинатом под йогуртовой заправкой

На порцию (301 г):

185 ккалорий;

белки — 22 г;

углеводы — 21 г;

жиры — 2 г;

насыщенные жиры — 1 г.

4 куска филе речной форели на шкуре; 4 картофелины; 160 г шпината; 2 стебля спаржи; 120 г натурального обезжиренного йогурта; 1 яйцо; 1 ст. ложка оливкового масла; 1 ч. ложка горчицы; морковь — для сервировки.

- Запеките в духовке разрезанный на четвертинки

картофель и филе форели (сбрызните маслом).

- Бланшируйте шпинат и спаржу. Спаржу разрежьте пополам вдоль.
- Взбейте в блендере до однородной массы йогурт с яйцом, горчицей и небольшим количеством соли.
- Выложите на тарелку рыбу, шпинат, дольки картофеля, полейте йогуртовым соусом, прогрейте в микроволновой печи, чтобы соус чуть загустел, украсьте стружкой моркови и половинкой спаржи.

Диетолог.

Для этого блюда можно использовать и обжаренный тертый картофель. В этом случае калорийность блюда и содержание жира увеличатся. Наше блюдо идеально подходит для полноценного ужина!

4 ПОРЦИИ



Утиная ножка с тушеной капустой в тесте Фило

На порцию (264 г):

205 килокалорий;

белки — 19 г;

углеводы — 22 г;

жиры — 4 г;

насыщенные жиры — 2 г.

4 утиные ножки, очищенные от кожи и жира; 600 г белокочанной капусты; 2 листа теста Фило; 1 средняя свекла; 2 ст. ложки растительного масла; тмин; спаржа — для сервировки.

- Отварите свеклу, очистите и крупно натрите.
- Потушите капусту, ближе к окончанию готовки добавьте зерна тмина.

- Запеките чуть подсоленные утиные ножки в пакете для запекания.

- На тесто Фило выложите приготовленную остывшую капусту, заверните в рулет и обжарьте на сильном огне.

- Выложите на тарелку половину рулета с капустой, на него поместите утиную ножку, украсьте тертой свеклой и спаржей.

Повар.

Для придания яркости вкуса этому блюду вы можете использовать уже готовую маринованную свеклу либо самостоятельно приготовить ее. Отварную еще теплую свеклу

очистите, нарежьте тонкой стружкой либо натрите на крупной терке и залейте слегка подогретым винным уксусом или свежесвыжатым лимонным соком. Добавьте молотый сладкий красный перец и маринуйте в течение 3–5 минут.

Диетолог.

Мы уменьшили содержание жира и калорий в блюде благодаря тому, что убрали с утки жир и кожу. Отличный ужин под бокал красного сухого вина!

4 ПОРЦИИ



Бараньи ребрышки с запеканкой из овощей

На порцию (279 г):

226 ккалорий;

белки — 21 г;

углеводы — 16 г;

жиры — 5 г;

насыщенные жиры — 1 г.

8 бараньих ребрышек

средней величины;

160 г цуккини;

160 г сладкого перца;

160 г молодого картофеля;

2 листа теста Фило;

4 помидорки черри;

2 ст. ложки

оливкового масла;

листья салата

для сервировки.

- Удалите жир с бараньих ребрышек.

- Овощи нарежьте на тонкие слайсы и запекайте в духовке, сбрызнув маслом.

- Опустите Фило в кипяток, затем заверните в него овощи и слегка подрумяньте.

- Тушите ребрышки до готовности, предварительно обжарив.

- Выложите на порционную тарелку овощи, ребрышки, украсьте черри и листьями салата, полейте соусом от ребрышек.

Диетолог.

Чтобы уменьшить содержание животных жиров и калорийность блюда, мы сняли весь видимый жир с ребрышек.

При обжаривании используйте минимальное количество масла: для этого нанесите его на дно сковороды при помощи спрея. Блюдо получилось вкусным и насыщенным!

4 ПОРЦИИ



Жареная спаржа с чесночными стружками

На порцию (221 г):

124 ккалории;

белки — 5 г;

углеводы — 13 г;

жиры — 3 г;

насыщенные жиры — 0.

350 г спаржи; 2 ст. ложки оливкового масла; большой зубчик чеснока, нарезать на тонкие полоски; 1 ст. ложка каперсов в рассоле, прополоскать и обсушить; сок половинки апельсина, 2 целных луковички чеснока — для сервировки.

- Вскипятите воду. Отварите обработанную спаржу. Двух минут достаточно, чтобы она стала хрустящей и не разварилась.

- Ополосните под холодной водой. Выложите на кухонное полотенце или бумагу, дайте немного просохнуть.

- На оливковом масле обжарьте нарезанный чеснок и каперсы в течение 2 минут, добавьте спаржу. Готовьте до образования золотистого цвета. Сбрызните апельсиновым соком, посолите. Блюдо подавайте теплым. Сервируйте с запеченным цельным чесноком.

Диетолог.

Абсолютно здоровый гарнир к мясу, курице, рыбе: низкое количество жиров!



2 ПОРЦИИ



Запеченный перец с кус-кусом

На порцию (199 г):

151 ккалория;

белки — 7 г;

углеводы — 26 г;

жиры — 2 г;

насыщенные жиры — 1 г.

50 г кус-куса;

2 ст. ложки изюма;

1 красный перец и половинка

желтого или оранжевого,

очистить от семян,

нарезать дольками;

мякоть пол-лимона,

нарезать дольками;

1 ч. ложка оливкового масла;

2 ст. ложки порубленной

свежей петрушки

или кориандра.

- Поместите кус-кус и изюм в миску, залейте 150 мл кипящей воды, оставьте на 5 минут, пока вся вода не впитается. Включите духовку для разогревания.

- Положите на противень перец кожицей вверх и дольки лимона. Смажьте маслом и оставьте запекаться в течение 5 минут, пока перец не подрумянится.

- Смешайте петрушку с изюмом и кус-кусом.

- Ложкой выложите кус-кус на тарелку, а на него перец. Полейте лимонным соком с противня. Сразу подавайте к столу.

Диетолог.

Это блюдо, которое готовится всего 10 минут, можно использовать двояко: как основное и в качестве гарнира к рыбе. Обратите внимание: традиционный кус-кус готовится из манной крупы твердых сортов пшеницы — это сложные углеводы, дающие длительное насыщение.

2 ПОРЦИИ



Печеный перец с томатом, тмином и оливками

На порцию (321 г):

145 ккалорий;

белки — 2 г;

углеводы — 10 г;

жиры — 8 г;

насыщенные жиры — 1 г.

4 красных перца, почистить и порубить на крупные кусочки; 4 некрупных томатов; 2 ст. ложки оливкового масла; 20 помидоров черри на веточках; 1 ч. ложка семян тмина; 8 крупных зеленых оливок.

- Перец очистите от семян, разделите каждый на 4 части.

- Очистите томаты от кожицы, разделите каждый на 4 части

- Нагрейте духовку до температуры 200 °С. Положите перцы на противень, опрыскайте маслом, запекайте 20 минут.

- Добавьте к перцамочищенные томаты и черри (надрежьте), сбрызните оставшимся маслом и посыпьте тмином. Запекайте 10 минут. По готовности с перцев снимите кожуру.

- Добавьте к блюду оливки (не важно, подаете вы его холодным или горячим).

Диетолог.

При запекании большинство овощей становится более полезными, и перец не является исключением.

Это изумительное маложирное и слабосоленое блюдо станет прекрасным гарниром для жареной рыбы или курицы.

4 ПОРЦИИ



Спринг-роллы

На порцию (234 г):

84 калории;

белки — 5 г;

углеводы — 14 г;

жиры — 1 г;

насыщенные жиры — 0.

200 г моркови;

200 г цуккини;

200 г сладкого перца;

200 г очищенного баклажана;

1 ст. ложка оливкового

масла; сок лимона; рисовая

бумага; руккола, радичио —

для сервировки; сухая

приправа для овощей;

соевый соус.

- Для яркости блюда возьмите разноцветный болгарский перец.

- Овощи запекайте в духовке при высокой температуре, сбрызнув оливковым маслом. Перец очистите от кожуры.

- Подготовьте рисовую бумагу: опустите в горячую воду и быстро вытащите.

- Овощи тонко нарежьте ломтиками, посолите, поперчите свежемолотым перцем, сбрызните соком лимона и заверните в рисовую бумагу. Должно получиться 8 роллов.

- Выложите на порционную тарелку, украсьте оставшимися овощами, рукколой, радичио.

- Подавайте к столу теплыми, полив соевым соусом.

Диетолог.

Вегетарианские роллы можно использовать как самостоятельное блюдо, а также в качестве гарнира к рыбе либо морепродуктам. Кроме того, можно приготовить спринг-роллы с креветками или рыбой. Отличное яркое низкокалорийное блюдо!

4 ПОРЦИИ



Горячий шоколадный кекс

На порцию (100 г):

185 килокалорий;

белки — 5 г;

углеводы — 21 г;

жиры — 5 г;

насыщенные жиры — 1 г.

1 ст. ложка подсолнечного масла; 1 ст. ложка какао-порошка; 100 г белой муки; 0,5 ч. ложки соды; 20 г коричневого сахара; 100 мл нежирного молока; 1 яйцо.

Для шоколадного крема:

300 г шоколадного заварного крема; 20 г шоколада, натереть.

- Разогрейте духовку до 170 °С. Смажьте маслом 6 формочек для кексов.

Насыпьте в миску какао-порошок, добавьте остальные сухие ингредиенты и хорошо перемешайте. Сделайте небольшое «отверстие» в центре полученной смеси.

- Взбейте вместе молоко, яйцо и масло. Влейте полученную смесь в «отверстие» в смеси сухих ингредиентов. Хорошо перемешайте до получения однородной массы. Разложите по формочкам для кексов и запекайте 15 минут, пока тесто не поднимется, а кексы не затвердеют.

- В кастрюле разогрейте шоколадный крем, добавьте шоколад и, хорошо помешивая, оставьте на плите

до образования однородной массы.

- Разложите кексы по тарелочкам и полейте кремом.

Диетолог.

Обратите внимание: мы рекомендуем отказаться от традиционного в данном рецепте ингредиента — сливочного масла. При этом вкусовые качества практически не меняются. А для уменьшения содержания сахара и калорийности блюда в целом для приготовления соуса мы используем заварной крем с малым количеством шоколада.

6 ПОРЦИЙ



Груша «Амаретто»

На порцию (197 г):

136 килокалорий;

белки — 4 г;

углеводы — 28 г;

жиры — 3 г;

насыщенные жиры — 1,5 г.

**4 груши; 120 г сыра рикотта;
0,5 ст. ложки корицы;
4 ст. ложки жидкого меда;
4 измельченных миндальных
ореха.**

- Разрежьте груши пополам и положите разрезом вверх на бумагу для запекания. С помощью ложки очистите груши от косточек и сделайте в центре по отверстию. Положите в него часть сыра, посыпьте корицей и полейте медом.

- Запекайте груши в течение 10 минут в духовке при 190°C.

- Достаньте груши из духовки и посыпьте их измельченным миндалем. Верните блюдо в духовку и запекайте еще 10 минут, пока груши не станут мягкими.

- Перед подачей к столу полейте груши оставшимся медом и добавьте оставшийся сыр.

Диетолог.

Для приготовления этого десерта мы взяли низкокалорийный сыр рикотта. Его низкая жирность обеспечена тем, что он делается не из молока, а из сыворотки.

4 ПОРЦИИ



Груша в красном вине

На порцию (186 г):

124 калории;

белки — 0;

углеводы — 24 г;

жиры — 0;

насыщенные жиры — 0.

6 сладких груш, очистить, оставив стебелек; 1 стручок ванили; 1 бутылка красного вина; 60 г сахарной пудры; палочка корицы, разломить пополам; веточка тимьяна и несколько веточек корицы — для сервировки.

- Разрежьте стручок ванили вдоль, выложите семена в кастрюлю. Добавьте вино, сахарную пудру, корицу и тимьян. Разрежьте стручок ванили на тонкие полоски.

Добавьте в кастрюлю. Положите в кастрюлю груши.

- Варите груши в течение 20–30 минут, убедитесь, что груши полностью покрыты вином. Время приготовления зависит от зрелости груш. Они должны стать мягкими со всех сторон. Вы можете держать их в вине до двух дней и остудить перед сервировкой.

- Достаньте груши из кастрюли. Оставьте вино на большом огне до тех пор, пока оно не загустеет до состояния сиропа. Подавайте каждую грушу с сиропом, ванилью, веточкой корицы и свежим тимьяном, украсив половинками крупной клубники.

Диетолог.

Для того чтобы в сироп добавить меньшее количество сахара, мы взяли очень сладкий сорт груш.

6 ПОРЦИЙ



Сорбе

На порцию (155 г):

172 калории;

белки — 2 г;

углеводы — 54 г;

жиры — 0;

насыщенные жиры — 0.

**175 г тростникового сахара;
4 граната.**

- Смешайте в миске сахар и 300 мл горячей воды. Хорошо перемешайте, пока сахар не растворится, и потомите на медленном огне 15–20 минут.
- В это же время понадобится сок гранатов. Аккуратно очистите гранаты. Из семян выдавите сок. Если гранат очень спелый, сок можно выдавить,

не очищая гранат.

Хорошо подавите его, затем сделайте отверстие и слейте сок в подготовленную емкость. Смешайте сок с полученным сиропом и положите в формочки для мороженого.

- Полученную смесь поместите в морозильную камеру на 4 часа. Подавайте мороженое в чашечках, украсив дольками клубники, ягодами граната и листиком мяты.

Диетолог.

Данный десерт великолепен тем, что совершенно не содержит жира.

5 ПОРЦИЙ



Креп-суиз

На порцию (185 г):

197 ккалорий;

белки — 5 г;

углеводы — 42 г;

жиры — 4 г;

насыщенные жиры — 2 г.

4 упаковки блинчиков быстрого приготовления, приготовить по рецепту. (Либо готовьте блинчики по-своему, но не добавляйте в тесто растительное масло.)

Для сиропа: 25 г тростникового сахара; 1 ст. ложка кукурузного крахмала; сок 2 сладких апельсинов и цедра 1 апельсина; дольки апельсина и клубники — для сервировки.

- Положите в миску сахар и залейте 3 ст. ложками апельсинового сока. Разогрейте в микроволновой печи при высокой температуре в течение 3–4 минут, до состояния бурлящей карамели.

- Достаньте миску из микроволновой печи (будьте осторожны — горячо!), добавьте оставшийся сок, цедру и кукурузный крахмал, предварительно смешанный с холодным соком апельсина. Поставьте в печь на минуту, помешайте и оставьте еще на минуту, пока содержимое миски не превратится в сироп. Отставьте в сторону.

- Перед подачей к столу полейте каждую порцию

блинчиков 1/4 сиропа, украсьте половинками клубники и долькой апельсина (по желанию).

Диетолог.

Большое количество сахара в сиропе мы заменили небольшим количеством кукурузного крахмала. Кроме этого, при приготовлении теста для блинчиков можно использовать маложирное либо обезжиренное молоко. Вместо того чтобы добавлять растительное масло в тесто для блинчиков, покрывайте дно сковороды тонким слоем масла из пульверизатора.

4 ПОРЦИИ





Лимонно-вишневый пирог

На порцию (167 г):

134 калории;
 белки — 13 г;
 углеводы — 21 г;
 жиры — 4 г;
 насыщенные жиры — 1 г.

450 г вишни без косточки;
2 ст. ложки вишневого,
сливового или абрикосового
джема; цедра и сок одного
лимона; 50 г муки;
3 крупных яйца; 450 г кислого
обезжиренного молока;
0,5 ст. ложки корицы;
2 ст. ложки коричневого
сахара; сахарная пудра —
для украшения.

• С помощью кухонного комбайна смешивайте муку,

яйца, молоко, корицу и сахар в течение 30 секунд до получения однородной массы. Выложите массу в предварительно смазанное маслом блюдо для запекания.

- В сотейнике слегка потушите вишни и джем так, чтобы появился сок.
- Выложите тесто в форму, на него – начинку без сока, сбрызните соком лимона и добавьте цедру.
- Выпекайте в течение 25–30 минут при 190 °С. Посыпьте сахарной пудрой. Пирог подавайте горячим..

8 ПОРЦИЙ

Диетолог.

Низкая калорийность пирога обусловлена малым количеством теста и содержанием обезжиренного молока. Подавайте с шариком мороженого и веточкой мяты.



Тирамису

На порцию (115 г):

196 килокалорий;

белки — 4 г;

углеводы — 29 г;

жиры — 3 г;

насыщенные жиры — 1 г.

60 мл сливок (10%); 60 г сыра маскарпоне; 4 яйца; 2 ч. ложки сахара; сок 1 крупного лайма; 1 ч. ложка «Амаретто»; 40 г муки; кофе; желатин.

• Желток отделите от белка, добавьте сахар и взбейте (желток и белок в разной посуде).

• Из лайма отожмите сок, добавьте сахар и уварите. Сироп лайма

влейте тонкой струйкой во взбитый с сахаром желток и продолжайте взбивать до увеличения массы. Во взбитый желток добавьте маскарпоне и аккуратно перемешайте лопаткой. Затем в полученную массу введите взбитый белок (перемешайте лопаткой) и растопленный желатин.

• Отдельно взбейте сливки и – аккуратно! рукой! – соедините с маскарпоне.

• Приготовьте сироп для пропитки бисквита: сварите кофе с сахаром и добавьте ликер «Амаретто».

• Приготовьте бисквит: яйца с сахаром взбейте до пышной пены, добавьте муку.

Выложите на пергамент и выпекайте при температуре 180 °С в течение 10 минут.

• Бисквит пропитайте кофейным сиропом. Сверху выложите массу тирамису, посыпьте какао.

Диетолог.

Классическое пирожное тирамису содержит около 350–380 ккал на каждые 100 г. Калорийность нашего тирамису в два раза ниже за счет маложирных сливок и уменьшенного содержания сахара. При этом вкусовые свойства остаются потрясающими.

4 ПОРЦИИ



Фруктовый салат с коньяком

На порцию (173 г):

248 килокалорий;

белки — 3 г;

углеводы — 72 г;

жиры — 1 г;

насыщенные жиры — 0,1 г.

50 г тростникового сахара;

1 палочка корицы; 400 г

сухофруктов (чернослив,

курага, сушеные груши);

4 ст. ложки коньяка; 180 г

обезжиренного йогурта;

350 мл воды.

- Положите в кастрюлю сахар, залейте 350 мл горячей воды. Добавьте палочку корицы, разломанную пополам. Хорошо перемешайте, чтобы сахар растворился.

- Добавьте в кастрюлю сухофрукты и коньяк, доведите до кипения. Немного прикройте крышкой и варите на медленном огне в течение 15 минут. Уберите с плиты и дайте немного остыть; если хотите подать холодным, поставьте в холодильник.

Диетолог.

Традиционно салат такого рода подается со взбитыми сливками с сахаром. Вы значительно уменьшите калорийность, содержание сахара и жира, если подадите этот салат с замороженным обезжиренным йогуртом. Коньяк добавляет теплый

вкус этим зимним фруктам. Они содержат мало насыщенных жиров. Вкус будет лучше, если приготовить блюдо заранее.

6 ПОРЦИЙ



Йогуртовое брюле с вишневым чатни

На порцию (225 г):

153 калории;

белки — 9 г;

углеводы — 19 г;

жиры — 2 г;

насыщенные жиры — 0,5 г.

400 г обезжиренного натурального йогурта; 4 ст. ложки коричневого сахара; 400 г вишневого чатни (приготовление см. в разделе «Чатни»); 4 консервированные вишенки без косточки; 2 ст. ложки воды.

- Растворите сахар в маленьком сотейнике в двух ложках воды. Нагревайте на медленном

огне, непрерывно помешивая. Снимите с огня, когда сахар карамелизуется.

- Остудите, соедините с йогуртом и взбейте блендером; выложите в глубокий стакан.
- Аккуратно, сохранив слой йогурта, выложите вишневый чатни. Сверху украсьте вишенкой.

Диетолог.

Какой вкусный, красивый и низкокалорийный десерт у нас получился! Не правда ли?

4 ПОРЦИИ



Яблочный чатни

100 г — 44 ккал.
В 1 ст. ложке — 7 ккал.

200 г очищенных от кожуры и семян яблок; белое вино для маринования.

- Яблоки очистить от кожуры, удалить сердцевину и нарезать крупными дольками.
- Слегка замариновать в белом вине, после чего запечь в духовке при температуре 140 °С в течение 15 минут.
- Измельчить в блендере и протереть через мелкое сито, чтобы масса была однородной.

Диетолог.

Соус отлично подойдет к осетрине или курице (в этом случае нужно добавить немного сахара).



Чатни из манго

100 г — 76 ккал.
В 1 ст. ложке — 11 ккал.

200 г манго; 1 ч. ложка оливкового масла; 1 ч. ложка сахара; 50 мл белого вина.

- Отделить мякоть манго от кости и кожицы. Нарезать мелкими кубиками.
- Припустить на медленном огне с добавлением оливкового масла и белого вина и сахара. Хорошо еще добавить палочку корицы.

Диетолог.

Соус великолепно подходит к запеченной курице.



Чатни из манго и клубники

100 г — 71 ккал.
В 1 ст. ложке — 10 ккал.

**150 г манго; 50 г клубники;
1 ст. ложка сахара.**

- Отделить мякоть манго от кости и кожицы, клубнику помыть и удалить хвостики.
- Порезать мелкими кубиками и перемешать с добавлением сахара. Дать отстояться, пока растворится сахар.
- Вкус соуса можно разнообразить, добавляя по вкусу мяту, цедру лайма, ликер.

Диетолог.

Соус хорошо сочетается с морским гребешком и другими морепродуктами.



Грушевый чатни

100 г — 66 ккал.
В 1 ст. ложке — 9 ккал.

200 г очищенной от кожуры и семян груши; 1 ч. ложка оливкового масла; 1 ч. ложка кукурузного крахмала; 50 мл белого сухого вина; куркума; гвоздика; душистый перец.

- Грушу очистить от кожуры, удалить сердцевину и нарезать крупными дольками. Прогреть на оливковом масле, добавить куркуму, гвоздику, душистый перец.
- Добавить белое вино и варить, пока груша не станет мягкой, но *al dente*. Загустить кукурузным крахмалом (не используйте картофельный крахмал! с ним соус помутнеет и потеряет цвет).

- При сервировке в блюдо лучше добавлять не только соус, но и кусочки груши.

Диетолог.

Соус отлично подойдет к телятине.



Вишневый чатни

100 г — 85 ккал.

В 1 ст. ложке — 12 ккал.

200 г вишни; 1 ч. ложка кукурузного крахмала; 1 ст. ложка сахара; 50 мл красного сухого вина; набор специй для глинтвейна.

- Лучше использовать готовую (к примеру, консервированную) вишню без косточек.
- Прогреть вишню в красном сухом вине со специями (можно использовать традиционный набор специй для глинтвейна).
- Добавить сахар, загустить кукурузным крахмалом.

Диетолог.

Соус отлично подойдет к мясным и печеночным паштетам.



Сливовый чатни

100 г — 78 ккал.

В 1 ст. ложке — 11 ккал.

200 г слив; 50 мл красного сухого вина; 1 ст. ложка коричневого сахара.

- Нарезать сливу полудольками. Удалить косточки. Очистить от кожицы — для этого ее лучше запечь до мягкости.
- Замариновать в красном вине с коричневым тростниковым сахаром.
- Измельчить в блендере и протереть через мелкое сито, чтобы масса была однородной.
- Добавив сухое вино, можно подчеркнуть кислые нотки, а добавив сахар, удастся сделать вкус соуса кисло-сладким.

Диетолог.

Идеально подойдет к блюдам из тунца.



Апельсиновая заправка

100 г — 97 ккал.
В 1 ст. ложке — 14 ккал.

**300 г сладких апельсинов;
1 ст. ложка оливкового
масла.**

- Апельсины очистить от кожуры, вырезать дольки сегментами, после чего из оставшейся части апельсинов выжать сок.
- Постоянно перемешивая венчиком, тонкой струйкой добавлять в емкость с соком растительное масло (лучше рафинированное без запаха) до загустения.
- После этого добавить в соус вырезанные сегменты.

Диетолог.

Соусом можно заправлять овощные салаты.



Черносмородинный чатни

100 г — 74 ккал.
В 1 ст. ложке — 11 ккал.

**200 г черной смородины;
50 мл красного сухого
вина; 1 ст. ложка сахара;
1 ч. ложка кукурузного
крахмала; набор специй
для глинтвейна.**

- Ягоды черной смородины прогреть в красном сухом вине со специями (можно использовать традиционный набор специй для глинтвейна).
- Добавить сахар, загустить кукурузным крахмалом.

Диетолог.

Соус хорошо подойдет к блюдам из телятины. А если к специям добавить ягоды можжевельника, соус можно подавать к дичи.



Чатни из цукини

100 г — 61 ккал.
В 1 ст. ложке — 9 ккал.

300 г цукини; 1 ст. ложка оливкового масла; 1 ст. ложка жидкого меда.

- С цукини можно частично удалить кожицу, разрезать вдоль и убрать семена из сердцевины. Бланшировать, слить воду и подсушить.
- Нарезать мелкими кубиками и пассеровать на сковороде с медом и карри. Кубики должны сохранить форму.

Диетолог.

Соус можно подавать с судаком и белым мясом птицы.



Огуречный чатни

100 г — 75 ккал.
В 1 ст. ложке — 11 ккал.

300 г огурцов; 2 ст. ложки оливкового масла; 1 зубчик чеснока; 1 ст. ложка хрена; укроп; соль.

- Огурец очистить от кожицы и удалить семена из сердцевины. Натереть на крупной терке, немного отжать сок и утопить в оливковом масле.
- Добавить растертый до пюре чеснок, хрен, укроп и соль. Дать настояться.

Диетолог.

Подавайте этот чатни к лососю, курице. Но особенно он хорош с холодной бараниной.



ТЫКВЕННЫЙ ЧАТНИ

100 г — 49 ккал.
В 1 ст. ложке — 7 ккал.

300 г тыквы; 50 мл белого сухого вина; 1 ст. ложка меда.

- Тыкву очистить от кожи и семян и нарезать крупными дольками. Замариновать с белым вином, медом и специями. Можно добавить кленовый сироп.
- После этого тыкву запечь в фольге до готовности. Некоторые кусочки разойдутся до консистенции пюре, другие сохранят форму.

Диетолог.

Подать лучше с уткой. В соус можно добавить пряности и красный уксус.



СВЕКОЛЬНО-АПЕЛЬСИНОВЫЙ ЧАТНИ

100 г — 47 ккал.
В 1 ст. ложке — 7 ккал.

150 г свеклы; 200 г очищенного апельсина; 30 г апельсиновой цедры; 1 ст. ложка сахара.

- Свеклу «в мундире» запечь с прованскими специями в фольге до готовности (при 150 °С в течение 30–40 минут). Порезать мелкими кубиками.
- Снять с апельсина цедру, бланшировать, слить воду и подсушить. Апельсин очистить от кожуры, вырезать дольки сегментами, после чего из сердцевины выжать сок. Добавить цедру в апельсиновый сок. Сок упарить, остудить.
- Свеклу и сок смешать с добавлением сахара

и специй по вкусу. Добавить сегменты апельсиновых долек.

Диетолог.

Соус очень хорошо сочетается с судаком.



СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

У макаронных изделий и риса, приготовленных способом *al dente*, гликемический индекс ниже, чем при традиционном приготовлении.

Al dente (итал.) — кулинарное понятие, обозначающее степень готовности макаронных изделий, когда они остаются чуть недоваренными, твердоватыми. Реже такая степень готовности используется при приготовлении риса, бобов, овощей.

Brunoise (брануа) (фр. «кубики») — форма нарезки продуктов (чаще овощей) кубиками средней величины для приготовления салатов, супов, основных блюд.

Medium-rare, Medium — степени прожарки стейка. *Medium-rare* — мясо хорошо прожарено снаружи, на разрезе цвет мяса красно-розовый, с кровью. *Medium* — средне прожаренный стейк: мясо хорошо прожарено снаружи, на разрезе цвет розовый, без крови, чуть сыроватое в центре.

Бальзамический уксус (бальзамико) — продукт, приготовленный из суслу белых сортов винограда. Имеет насыщенный кисло-сладкий вкус, темно-коричневый цвет и густую консистенцию. Название «бальзамический» сохранилось с XVI века, когда его применяли в медицине в качестве антимикробного и противовоспалительного средства. Срок выдержки настоящего бальзамического уксуса — от 12 до 25 лет. Из-за яркого вкуса он используется в кулинарии в качестве приправы для приготовления различных блюд. Стоимость бальзамического уксуса в отличие от обычного винного достаточно высока.

Бланширование (от фр. *blanchir* — «побелеть, белить») — обработка кипятком или паром любого пищевого продукта. Бланширование применяется для предохранения продуктов от потемнения и сохранения яркого сочного цвета (зеленые овощи: брокколи, горошек, стручковая фасоль...); для снятия кожицы с овощей, фруктов и рыбы; для уменьшения слишком яркого вкуса (лук, чеснок), а также для обеззараживания продуктов перед приготовлением. Бланшировать продукты следует не более 1–2 минут.

Булгур содержит достаточное количество сложных (медленных) углеводов, что дает длительное насыщение.

Булгур — крупа из твердых сортов пшеницы мелкого дробления. Пшеничные зерна обрабатывают термически (пропаривают), сушат, после чего очищают от оболочки и дробят до необходимого размера. В кулинарии булгур широко применяется для приготовления супов, каш, овощей, начинок для пирогов. Булгур популярен в кулинарии Турции, стран Средиземноморья и Ближнего Востока.

Вок — круглая глубокая сковорода с выпуклым дном небольшого диаметра. Пользуется широкой популярностью в китайской, японской и индийской кухне. Благодаря особой конической форме сковороды продукты готовятся быстро, сохраняют форму и цвет при использовании минимально-

го количества масла. В связи с этим приготовленные в воке блюда менее калорийны, чем приготовленные на обычной сковороде.

Дрейсинг (дрессинг) — разновидность соусов, заправок для салатов, горячих блюд, десертов, мороженого. Правильно подобранный дрейсинг подчеркивает и оттеняет вкус заправляемого блюда.

Впервые блюдо предложил итальянский кулинар Джузеппе Киприани в 50-х годах прошлого столетия. Он назвал его в честь живописца эпохи Ренессанса Витторе Карпаччо, картины которого содержали множество оттенков красного и белого цветов.

Карпаччо (итал. *carpaccio*) — холодная закуска, приготовленная из тонко нарезанных ломтиков сырого мяса, заправленная оливковым маслом. Традиционно подается с листьями зеленого салата и сыром пармезан. В настоящее время термин «карпаччо» применим к любому тонко нарезанному сырому продукту питания: мясу, рыбе, морепродуктам, овощам, фруктам.

Конкасе — особая форма нарезки овощей — «мелкий кубик» по-французски. Например, вот как готовится конкасе из помидоров: помидор бланшируется, очищается от кожицы. Затем из него необходимо удалить семена и нарезать мелкими кубиками. Конкасе может быть использовано как самостоятельный гарнир (холодный или горячий), а также может послужить добавлением к основному гарниру.

Кус-кус, кускус (араб. *سكسك*) — крупа, традиционно приготовленная из манной крупы твердых сортов пшеницы, сформованной мелкими шариками. Исторически кускус берет начало из стран Северной Африки. Кускус применяют в кулинарии и как самостоятельное блюдо, и в качестве гарнира. Сегодня его готовят не только из пшеницы, но и из ячменя, проса и кукурузной муки.

Ланспик (от фр. *aspic* — «заливное») — бульон для приготовления заливного. Костно-мясной или рыбный бульон варится на медленном огне до 7 часов при открытой крышке, при этом выпаривается до густоты. Затем его осветляют, добавляют желатин и остужают. Хранят в холодном месте в желеобразном состоянии. Ланспик используют для осветления супов, бульонов, для приготовления заливных, а также для украшения различных блюд и даже для устранения резкого запаха приготовленной пищи.

Льезон (от фр. *liaison* — «связь, соединение») — смесь яиц (допустимо использовать только белок) и молока или сливок. Иногда в льезон добавляют воду. В кулинарном искусстве льезон применяют в качестве обволакивающей и связующей оболочки основного продукта: филе мяса, рыбы, птицы. Важная деталь: если продукт излишне влажный, то льезон можно готовить без молока и воды, используя только яйца.

Исторически ньокки насчитывают более 2000 лет. Впервые они появились в Римской империи и дали начало многим разновидностям клёцок.

Ньокки (итал. *gnocchi*) — итальянские клёцки округлой или овальной формы. Классические ньокки готовят из отварного картофеля, добавляя в него яйцо и пшеничную муку, после чего формуют клёцки и отваривают в подсоленной воде. В настоящее время ньокки готовят не только из картофеля, но и из шпината, тыквы, кукурузной муки и даже

Пассеруя овощи, их необходимо снять с огня до поджаривания.

Оригинальный цвет салата был выведен в Бельгии искусственно, с ограничением доступа солнечных лучей в период его созревания.

хлебных крошек. В гастрономии ньокки подают как первое блюдо с бульоном, соусом, томатами и прочими приправами. Ньокки можно найти и в крупных супермаркетах уже в готовом (замороженном) виде.

Пассерование (от фр. *passer* — «пропускать») — обжаривание овощей с мукой при небольшой температуре (до 120° С). Как правило, пассеруют лук, чеснок, коренья, морковь, после чего добавляют в основное блюдо, что придает ему приятный аромат. Помимо овощей можно пассеровать муку в масле или без него для приготовления различных соусов.

Песто (от итал. *pestato* — «растирать, давить») — итальянский соус, традиционно приготавливаемый из оливкового масла, листьев свежего базилика и сыра пекорино. Иногда в песто для остроты кладут чеснок и жгучий перец. Как правило, песто имеет зеленый цвет. Если же в него добавляют вяленые томаты, цвет песто может быть от темно-красного до коричневого. В супермаркетах песто продают уже в готовом виде. В приготовлении пищи песто используют в качестве заправки или соуса для пасты, лазаньи, супов. Песто имеет древнюю историю и известен еще со времен Римской империи.

Полента (итал. *Polenta*; лат. вариант — *Pulmentum* — «каша») — итальянское блюдо из кукурузной муки грубого помола, напоминающее мамалыгу. Поленту варят на воде, а затем ее можно запечь или обжарить в масле. В кулинарии полента используется как самостоятельное блюдо и применимо в качестве гарнира и даже десерта.

Радичио — листья салата, разновидность цикория. Листья имеют характерную окраску: от белой у основания до красно-бордовой у краев. Салат обладает пряным и чуть горьковатым вкусом, который смягчается при бланшировании. В кулинарии радичио используют для украшения основных блюд. Иногда листья салата слегка обжаривают в оливковом масле и употребляют в пищу как самостоятельное блюдо.

Рёшти (нем. *rösti*, фр. *rösti* или *ræsti*) — обжаренные в масле оладьи из тертого картофеля. Напоминают картофельные оладьи (драники). Отличие лишь в том, что рёшти можно готовить из чуть недоваренного картофеля. Это блюдо пользуется популярностью в Швейцарии как самостоятельное, а также как гарнир.

Руккола — изначально сорное растение, приобретшее в кулинарии необычайную популярность за свой тонкий пряный вкус. Руккола является природным источником витамина С и йода и стимулирует работу желудочно-кишечного тракта. Чаще всего рукколу используют в приготовлении салатов и в качестве яркой красивой добавки к гарнирам, пицце, пасте и мясным блюдам. Салатам помимо яркости вкуса руккола придает праздничный вид и легкость. В кухне стран Средиземноморья рукколу порой применяют для приготовления соуса песто, заменяя ею традиционный базилик.

Впервые выпущенный в 1868 году соус носил название «соус мистера Макаленни», по имени производителя. А чуть позднее он был переименован в «соус табаско» — по одноименному названию сорта красного перца.

В мексиканской кухне мелко нарезанный перец халапеньо и лук на столе во время приема пищи являются аналогом соли, перца и горчицы в русской кухне.

Приправы чатни хороши тем, что, как правило, не содержат жира и имеют низкую калорийность, в отличие от традиционных соусов.

Слайс (англ. *slice*) — в кулинарии это понятие обозначает тонкий срез: желе, консервированных фруктов, отварных овощей. Слайс делается очень острым ножом либо при помощи специального устройства — слайсера.

Табаско — соус из красного жгучего перца, имеющего специфический остро-кислый вкус. В кулинарии используется в качестве приправы к самым разнообразным блюдам (мясным, овощным, омлетам...). Употреблять табаско следует с осторожностью из-за его чрезвычайной остроты.

Тесто Фило (Филло) (от греч. *φύλλο*, др.-греч. *φύλλον* — «лист») — чрезвычайно тонкие (около 1 мм) листы пресного теста. Популярно в Средиземноморской, в частности, греческой кухне. Это тесто используют для приготовления пахлавы, традиционных греческих пирогов; в него заворачивают различные закуски, после чего запекают. В домашних условиях такое тесто готовить сложно, поскольку для приготовления «бумажной толщины» листов теста необходимы специальные машины. Тесто Фило можно найти в крупных супермаркетах в готовом (замороженном) виде.

Халапеньо (испан. *Jalapeno*) — острый перец; одна из разновидностей перца чили зеленого цвета. Применяется в традиционной испанской кухне в качестве приправ, добавок для яркости и остроты вкуса различных блюд — от закусок до горячих блюд и даже напитков. Острота перца зависит от способа выращивания и способа приготовления: к примеру, слишком острый вкус можно уменьшить, удалив из перца семена. Название перца происходит от имени города Халапа, столицы мексиканского штата Веракрус.

Чатни — приправа, подчеркивающая либо оттеняющая вкус основного блюда. Корнями исходит из индийской кухни, где помимо основного применения, чатни с острым и кислым вкусом используют для возбуждения аппетита. В современной европейской кулинарии чатни применяют как приправу к основному блюду, создавая самые разнообразные сочетания вкуса. К примеру, в одном из вариантов чатни могут сочетаться, казалось бы, несовместимые и даже противоречивые по вкусу продукты: изюм, чеснок, соль и сахар.

Шенуа — специальный перфорированный дуршлаг конической формы для протирки и приготовления пюре из отваренных овощей и фруктов.

ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ ПРОДУКТОВ



Универсальный портал продуктов питания www.goodsmatrix.ru содержит подробную информацию о 140 000 товаров от 5000 производителей: это состав, ингредиенты, пищевая ценность, сертификаты качества, видеоматериалы, аналоги, цены, а также отзывы потребителей и независимые рейтинги. Здесь вы найдете множество полезных сведений о продуктах питания, что позволит вам осознанно делать свой выбор.

Наименование товара	Производитель	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Бобовые крупы					
Фасоль светлая пестрая «Ангстрем»	ООО «Компания «Ангстрем Трейдинг»	22,3	1,7	54,7	309
Фасоль черная	ООО «Мистраль Трейдинг»	22,3	1,6	56	325
Фасоль белая	ООО «Мистраль Трейдинг»	22,3	1,6	55	324
Фасоль темная пестрая «Ангстрем»	ООО «Компания «Ангстрем Трейдинг»	22,3	1,7	54,7	309
Фасоль красная «Националь», «Ангстрем»	ООО «Компания «Ангстрем Трейдинг»	22,3	1,7	54,7	309
Горох шлифованный целый	ООО ТД «Ярмарка»	23,5	2,4	53,1	336
Горох колотый шлифованный «Красная цена»	ЗАО «Торговая компания «Адамант» для X5 Retail Group	23	1,6	57,7	314
Чечевица зеленая	ООО «Мистраль Трейдинг»	26	1,1	54	323
Чечевица красная	ООО «Мистраль Трейдинг»	25	1,1	53	322
Нут	ООО ТД «Ярмарка»	20,1	4,3	55,1	320
Приправы					
Приправа аджика «По-абхазски»	ООО «Тапако»	1,5	2	6	48
Горчица «Русская»	ООО «Кухмастер»	9,6	10,9	11	181
Горчица «Зернистая»	ООО «Ташлинская»	5,6	3,7	8	87
Хрен «Столовый»	ООО «Акмалько»	0	0	13,8	55,2
Столовый хрен со свеклой	СООО «Фирма АВС Плюс»	1,1	4,1	7,8	72,5
Хрен с лимоном «Главпродукт»	«ТАТ-ПОЛ» СП. з о. о.	2,6	13,8	4,3	86
Сахарная пудра	ООО «Распак»	0	0	98,8	395
Крахмал картофельный	ООО «Компания «Витэкс»	0,1	0	79,6	327
Белые грибы сушеные классические	ООО «Си-Продукт»	20,1	4,8	7,6	152

Наименование товара	Производитель	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Кетчупы, соусы соевые					
Кетчуп томатный «Heinz»	ООО «Петропродукт-Отрадное»	0,9	0	23,1	96
Кетчуп томатный «Моя семья»	ООО «Петропродукт-Отрадное»	1,2	0	21	89
Кетчуп томатный «Calve»	ООО «Юнилевер Русь»	0	0	16	68
Кетчуп баварский «Calve»	ООО «Юнилевер Русь»	0	0	16	67
Кетчуп-лечо «Балтимор»	ООО «Юнилевер Русь»	0	0	16,4	72
Кетчуп болгарский сладкий «Mr. Ricco»	ОАО «Казанский жировой комбинат»	1,4	0	29,4	123,3
Кетчуп шашлычный «Ряба»	ОАО «НМЖК»	0	0	16	60
Соус соевый классический «Heinz»	«Heinz (China) Sauces & Comdiments Co., LTD»	0,1	0	6,4	42
Соус соевый «Kikkoman»	Kikkoman Foods Europe B.V. для ООО «Мистраль Трейдинг»	10,3	0	8,1	73
Соус соевый с чесноком «Сэн сой»	ООО «Состра»	3,6	0	11	58,4
Крупы, макаронны					
Крупа гречневая ядрица «Шебекинская»	ОАО «Макаронно-кондитерское производство»	12,6	2,6	64	330
Крупа гречневая ядрица быстро-разваривающаяся «Зерница»	ЗАО «Каскад ЛТД»	12,6	3,3	64	324
Греча продел «Невские купола»	ЗАО «Невские купола»	9,5	1,9	72,2	326
Крупа кукурузная отборная «Увелка»	ООО «Ресурс»	3,3	1,2	70,4	337
Крупа манная «Царь»	ООО Объединение «Союзпищепром»	11,3	0,7	71,6	328
Крупа перловая «Царь»	ООО Объединение «Союзпищепром»	9,3	1,1	66,9	315
Хлопья 3 злака «Царь»	ООО Объединение «Союзпищепром»	11,7	3	63,5	317
Хлопья 5 злаков «Царь»	ООО Объединение «Союзпищепром»	10,2	1,5	73,2	308
Крупа пшеничная «Царь»	ООО Объединение «Союзпищепром»	11,5	3,3	66,5	342
Хлопья овсяные №1, №2, №3 «Ясно солнышко»	ОАО «Петербургский мельничный комбинат»	12	6	51	306
Крупа овсяная	ООО ТД «Ярмарка»	11,9	5,8	65,4	361
Крупа пшеничная	ООО ТД «Ярмарка»	12,7	1,1	70,6	325
Крупа пшеничная «Увелка»	ООО «Ресурс»	11,5	1,3	62	316
Крупа в пакетах для варки ячневая «Увелка»	ООО «Ресурс»	10	1,3	65,2	324
Ржаные хлопья «Алтайская сказка»	ООО «Роса»	10,1	2,2	59,1	297
Хлопья 4-х видов зерновых «Nordic»	«Raisio Nutrition LTD»	11	2,8	63	320
Рис длиннозерный «Зерница»	ЗАО «Торговая компания «Адамант»	7	1	71	321
Рис «Краснодарский»	ООО «Компания «Ангстрем Трейдинг»	6,7	0,3	82,5	343
Рис пропаренный «Царь»	ООО Объединение «Союзпищепром»	7	1	74	333
Рис бурый и дикий	ООО «Ресурс»	7	1	70,7	330
Хлопья рисовые	ООО «Мистраль Трейдинг»	7	6	77,3	323
Макаронные изделия «Ладные», группа А	ОАО «Липецкхлебмакаронпром»	10,4	1,1	71,5	344
Макаронные изделия «Царь», спагетти «Фитнес»	ООО Объединение «Союзпищепром»	10,4	1,1	71,5	344
Макаронные изделия спагеттини «Barilla»	«Barilla G.&R. Fratelli S.p.A», в России: Компания «Америя»	12	1,5	72,2	350

Наименование товара	Производитель	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Масла растительные					
Масло арахисовое «Масляный король»	ООО «Масляный король»	0	99,8	0	898
Масло горчичное «Масляный король»	ООО «Масляный король»	0	99,8	0	898
Масло из виноградных косточек	ООО «ТЛВ»	0	100	0	900
Масло кукурузное «Аведовъ», 100% рафинированное дезодорированное	ООО «МЭЗ Юг Руси»	0	99,9	0	899
Масло оливковое «Extra Virgen»	ООО «ТЛВ»	0	100	0	900
Масло подсолнечное рафинированное «Ideal»	ОАО «ОрелРастМасло»	0	99,9	0	899
Масло льняное	ООО «Плезз»	0	99,4	0	899
Мед					
Мед натуральный «Разнотравье»	ООО Группа компаний «Пасеки Предгорья»	0	0	82	315
Мед натуральный цветочный «Луговой»	ООО «Промторг»	1	0	82	308
Мука					
Мука пшеничная хлебопекарная высшего сорта «Красная цена»	ОАО «Московский комбинат хлебопродуктов»	10,3	1,1	69	334
Мука пшеничная первого сорта	ОАО «Барановичский комбинат хлебопродуктов»	10,6	1,3	67,9	326
Мука экстра пшеничная хлебопекарная	ООО «Компания «Купец»	10,3	1,1	70	334
Мука ржаная обдирная	ОАО Рязаньзернопродукт	12,8	2	80,9	298
Мука для блинов и оладий «Каравай»	ОАО «Каравай»	10,3	2,2	65,4	333
Напитки сухие					
Квас хлебный сухой	ООО «Бронницкая кондитерская фабрика»	10,9	1,9	67,1	338
Сливки сухие быстрорастворимые, 27%	ООО «Славная Трапеза Холдинг»	2	27	66	515
Молоко цельное сухое, 25 %	ООО «Компания «Витэкс»	25,4	25	37,2	475,4
Цикорий растворимый порошкообразный	ООО «Кардо»	0,1	0	2,7	11
Орехи, сухофрукты					
Арахис очищенный	ООО «Линк-Вэст»	29,2	50,2	10,8	473
Арахис в скорлупе обжаренный	ООО «Мегаполис Пак»	22	53	12	613
Арахис (ядра) жареный подсоленный «Атго»	ООО «Блэк Джек-1»	30	50	10	636
Арахис жареный сладкий «Царский»	ПТ ООО «Белреммаш»	27	46,1	12	601
Кешью необжаренный «Восточная сказка»	ООО «Восточная сказка»	17,5	42,2	30,5	571,8
Кешью (ядра) жареный подсоленный «Атго»	ООО «Блэк Джек-1»	25	54	13	645
Кешью жареный отборный «Persica»	ООО «Агротек-М»	25,2	53,6	12,6	633,6
Ядра миндаля сушеные «Натси»	ООО «Грин стрит»	18,6	54,2	16,9	640
Миндаль обжаренный «Золотой орех»	ООО «Мегаполис Пак»	18	53	12	550
Миндаль жареный отборный «Persica»	ООО «Агротек-М»	18,6	54,2	16,9	629,8

Наименование товара	Производитель	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Миндаль (ядра) жареный подсоленный «Амго»	ООО «Блэк Джек-1»	12	58	14	645
Грецкий орех очищенный «Восточная сказка»	ООО «Восточная сказка»	14,8	64	13,7	690
Смесь ореховая соленая «Восточная сказка»	ООО «Восточная сказка»	16,4	55,3	17,6	633,7
Ореховый микс	ООО «Линк-Вэст»	17,5	24,2	37	430
Бразильский орех (ядро) «Натси»	ООО «Грин стрит»	14,3	66,9	7,8	703
Кедровый орех неколотый	ООО «Восточная сказка»	23,7	60	12,5	684,8
Ядро кедрового ореха	ООО «Восточная сказка»	23,7	60	12,5	684,8
Кедровый орех «Asich» очищенный	ООО «Асич»	15,5	56	28	678
Фисташки жареные соленые «Балтийские»	ООО «Караван Продукт»	21	52	16	642
Жареные подсоленные фисташки «Амго»	ООО «Блэк Джек-1»	20	50	20	640
Фундук очищенный	ООО «Линк-Вэст»	13	62	15,5	630
Ядра фундука жареные «Натси»	ООО «Грин стрит»	12,9	63,6	14	680
Ассорти фруктово-ореховое	ООО «Линк-Вэст»	17,5	24,2	37	430
Студенческая смесь «Белый пеликан»	ООО «Детави»	11,1	20,7	53,4	430
Смесь фруктово-ореховая ассорти «Золотой сад» (виноград сушеный, фундук, миндаль, ананас, папайя)	ООО «Продинко»	7,7	24,6	38,9	420
Ананас сушеный «Амго»	ООО «Блэк Джек-1»	0,8	0	82,2	339
Изюм джамбо желтый «Asich»	ООО «Асич»	2,3	0,5	65,8	277
Изюм джамбо темный	ООО «Восточная сказка»	2	0	72	296
Изюм золотой «Золотой сад»	ООО «Продинко»	2,3	0,5	65,8	281
Изюм кишмиш	ООО «Фабрика «ГУД-ФУД»	2,3	0	71,2	279
Абрикосы сушеные (кайса) «Дары природы»	ООО «МОК-производство»	5	0	63,5	275
Курага	ООО «Линк-Вэст»	0,9	0,1	90	302
Бланшированный сушеный инжир «Инжир мягкий экстра», «Grant»	ООО «Петроагропром»	4,3	1,3	63,5	283
Финики с/к «Восточная сказка»	ООО «Восточная сказка»	2,5	0	73	302
Тропические фрукты «Arimex», ассорти из сухофруктов	Упаковщик: ЗАО «Arimex», Импортер: ООО «Детави»	3,4	0,6	85	340
Смесь сухофруктов «Nectaflo»	Narimex AG, в России: компания «Америя»	2,7	0	51	237
Чернослив (слива сушеная) кисло-сладкий без косточек	ООО «АгроВест»	2,3	0	58,4	242
Чернослив сушеный с косточкой	ООО «Анатолия»	2,3	0,7	57,5	256
Продукты быстрого приготовления					
Гречка быстрого приготовления «Бизнес-меню» с гуляшом по-венгерски со сладким перцем и овощами	ООО «Кинг Лион Тула»	11,1	7	39,1	254
Гречка быстрого приготовления «Бизнес-меню» с жареной телятиной по-грузински с овощами	ООО «Кинг Лион Тула»	12,8	7,2	38,1	268
Плов с говядиной (крупа рисовая, не требующая варки, с говядиной) «Домашнее быстро»	ООО «Си-Продукт»	11	7	54	323
Каша овсяная моментального приготовления «Царь» с шоколадом и апельсином	ООО «Объединение «Союзпищепром»	13	5,1	48	315
Каша овсяная, не требующая варки, с изюмом и молоком «Ясно солнышко актив»	ОАО «Петербургский мельничный комбинат»	8,8	4,3	74,1	370,7

Наименование товара	Производитель	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Каша овсяная моментального приготовления с клубникой «Быстров»	ООО «Нестле Россия»	3,7	1,9	24,9	354
Каша 5 злаков моментального приготовления с изюмом и орехами «Быстров» с молоком	ООО «Нестле Россия»	8	10,6	62,9	379
Каша быстрого приготовления «Быстрена» рисовая с изюмом	ООО «Кардинал»	7,9	5,9	63,5	339
Лапша быстрого приготовления «Доширак» со вкусом свинины	ООО «КОЯ»	9	20	62	454
Лапша быстрого приготовления «Доширак» со вкусом креветок	ООО «КОЯ»	8	20	61	453
Изделия макаронные быстрого приготовления, лапша с тушеной курицей и луком, «Биг ланч», «Кухня без границ»	ООО ТПК «БиоФуд»	9	13,8	52,7	371
Картофельное пюре быстрого приготовления «Доширак» со вкусом говядины	ООО «КОЯ»	5,1	5,3	71,2	353
Картофельное пюре «Биг ланч» с соусом, луком и гречками	ООО ТПК «БиоФуд»	6,9	8,4	58,7	339,7
Картофельное пюре «Роллтон» с говядиной	ООО «Маревен Фуд Сэнтрал»	6,7	4,4	70,1	347
Крем-суп «Maggi горячая кружка» с лесными грибами	ООО «Нестле Россия»	2,2	13,3	63,2	382
Куриный суп-пюре с сухариками «Gallina Blanca»	ЗАО «Юроп Фудс ГБ»	8,8	11	54,9	354
Бульон говяжий «Knorr» на косточке (8 кубиков)	ООО «Юнилевер Русь»	8	8,5	23	201
Куриный бульон «Gallina Blanca» (8 кубиков)	ЗАО «Юроп Фудс ГБ»	6	8,7	23	194
Бульон куриный «Knorr» домашний (36 кубиков)	ООО «Юнилевер Русь»	7	8,5	25	205
Пряности, приправы					
Приправа карри «Спецаромат»	ООО «Славянский пищекомбинат»	4,2	0,7	18,9	82,5
Сухая приправа «Магги» букет приправ	ООО «Нестле Жуковский»	0,8	2,1	24,8	123
Приправа ароматная «Knorr» классика овощей	ООО «Юнилевер Русь»	0,8	1,5	23	138
Ароматная приправа универсальная «Knorr» (12 овощей и трав)	ООО «Юнилевер Русь»	1	1	25	113
Снеки					
Батончик мюсли «Виталад» черничный	ЗАО «Линфанс»	8,8	14,7	66,6	433,9
Батончики мюсли в йогурте со вкусом шоколада	ООО «Диаслав»	5	16	76	469
Батончик мюсли с лесными орехами в молочном шоколаде «Ego»	«I.D.C. Lolly LTD»	9,4	17,9	62,5	461
Батончики мюсли с яблоком и подслащающим веществом «Sunny»	«H. & J. BRUGGEN KG»	6,2	4,4	76,8	338
Палочки кукурузные «Cheetos» со вкусом сыра	ООО «Флито Лей Мануфактуринг»	5,9	25	67	512
Палочки кукурузные сладкие «Солнышко»	ООО «Объединение «Союзпищепром»	5,07	18,56	73,29	436,09
Палочки сладкие кукурузные «Рузик» со вкусом меда	ООО «УПАК-продукт»	4,3	12,9	71	416
Попкорн «Команданте панчо» классический с солью	ООО «Горячие крендели «Север»	7,26	12,53	62,25	407,25

Наименование товара	Производитель	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Попкорн «Команданте панчо» карамель-орех	ООО «Горячие крендели «Север»	4,7	15	75	453
Семечки белые жареные соленые	ООО «Восточная сказка»	20	53	5	577
Семечки жареные несоленые «Большой стакан»	ООО «Мыс Доброй Надежды»	13,4	39	2,1	412
Семечки подсолнечника жареные соленые	ООО «Линк-Вэст»	20,7	52,9	5,3	578
Ядра подсолнечного семени необжаренные	ООО «Производственная фирма «Атланта»	20,7	52,9	5	578
Семечки из Протвино (подсолнечные) очищенные обжаренные	ООО «ТД «Марышкин»	28	65	16	660
Семена тыквы «Arimex» неочищенные необжаренные	Упаковщик: ЗАО «Arimex», Импортер: ООО «Детави»	24,5	46	17,8	588
Семена тыквы жареные соленые неочищенные «1 цена»	ЗАО «Орехпром»	18,6	19,4	53,8	446
Семечки тыквенные очищенные сушеные	ООО «Линк-Вэст»	33,1	42,3	13,4	521,2
Сухарики пшеничные со вкусом пиццы и сыра	ЗАО «Планета вкуса»	11,5	2	74	360
Сухарики ржаные со вкусом сыра «Емеля»	ОО «К.П.Ф. «Консенсус»	11	6	72,5	388
Сухарики ржаные со вкусом красной икры «Емеля»	ОО «К.П.Ф. «Консенсус»	11	6	72,5	388
Чипсы картофельные «Estrella» с солью	ЗАО «Крафт Фудз Украина»	4,4	32,6	53,3	524
Чипсы натуральные картофельные соленые «Lays»	ООО «Фрито Лей Мануфактуринг»	6	31	52	520
Чипсы картофельные «Pringles» сырный сыр	«Проктер энд Гэмбл Мануфактуринг Бельгиум НВ»	5	35	48	534
«Московский» картофель хрустящий с беконом	ОАО «Русский продукт»	4,6	35,6	47,2	528
Чипсы из натурального картофеля со вкусом бекона «Lays»	ООО «Фрито Лей Мануфактуринг»	6,5	30	53	510
Чипсы «Русская картошка» (сыр)	ООО «Русскарт»	14,5	28,8	52,5	493
Мюсли, сухие завтраки					
Мюсли «Фитнес-линия», «Сила витаминов»	ЗАО «Молодец»	7,9	0,9	67,8	311
Мюсли «Радуга чудес» (50% фруктов: папайя, банан, изюм)	ООО «Атланта»	7,9	1,6	70	326
Мюсли хрустящие «Bruggen» с лесными ягодами	«H.&J. Bruggen KG»	9,4	14	65,1	424
Мюсли хрустящие «Bruggen» с шоколадом	«H.&J. Bruggen KG»	9,4	16,6	64,5	445
Мюсли хрустящие медовые с фруктами и орехами (обогащенные витамином Е) «Аха» (изюм, кокос, орехи, мед, яблоко)	«Lantmannen Axa OJSC»	6,6	16	56,3	396,6
Мюсли «Радуга чудес» (50% фруктов, кешью, семечек)	ООО «Атланта»	8,4	7,9	67,6	375
Мюсли обжаренные «Будьте здоровы», «Фруктовый рай» (30% фруктов)	ИП Чернов С.А.	10,4	2,8	64,1	323
Мюсли хрустящие шоколадные с орехами в меду «Золотой Петр»	ЗАО «Балтпак»	7,8	18,9	53	415
Полноценные готовые завтраки «Кукурузные хлопья», «Любятово»	ОАО «Юнайтед бейкерс Псков»	6,2	0,9	74,1	328
Хлопья кукурузные «Любятово» легкие (калий, кальций + комплекс витаминов)	ОАО «Юнайтед бейкерс Псков»	8,3	1,2	81,7	372
Завтраки для детей «Шарики шоколадные», «Любятово»	ОАО «Юнайтед бейкерс Псков»	5,2	3,9	71,2	336

Наименование товара	Производитель	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Готовый завтрак подушечки «Любятово» с начинкой «шоколад и лесной орех»	ОАО «Юнайтед бейкерс Псков»	7	16,8	61,9	418
Готовый шоколадный завтрак «Nestle Nesquik»	ООО «Сириал Партнерс»	7,3	3,9	78,7	380
Готовый завтрак «Хрустящие медовые звездочки «Nestle»	ООО «Сириал Партнерс»	5,3	7,3	82,4	416
Готовый завтрак «Nestle Fitness»	«Torun-Pacific CPP»	8,6	2,1	75,4	354
Майонезы					
Майонез «Calve» классический	ООО «Юнилевер Русь»	1,1	55	3,6	514
Майонез провансаль «Слобода», 67%	ОАО «ЭФКО»	3	67	2,8	627
Майонез «Mr. Ricco» провансаль, 67%	ОАО «Казанский жировой комбинат»	1	67	3,7	623
Майонез «Московский» провансаль классический, 67%	ОАО «Московский жировой комбинат»	0,3	67	2,4	619
Майонез оливковый провансаль «Слобода», 67%	ОАО «ЭФКО»	3	67	2,8	627
Высококалорийный майонез, оливковый «Mr. Ricco», 67%	ОАО «Казанский жировой комбинат»	0,33	67	2,4	614
Майонез «Слобода» на перепелиных яйцах, 67%	ОАО «ЭФКО»	0	67	2,2	616
Майонез легкий «Calve»	ООО «Юнилевер СНГ»	0,8	40	5,5	385
Майонез легкий «Слобода»	ОАО «ЭФКО»	0	35	2,2	326
Майонез «Mr. Ricco» легкий на перепелиных яйцах	ОАО «Казанский жировой комбинат»	0,3	55	3,7	512
Майонез постный «Calve»	ООО «Юнилевер СНГ Филиал»	0,1	40	7	385
Майонезный соус «Слобода» постный, 56%	ОАО «ЭФКО»	0	56	2,9	520
Майонез «Европейский» постный низкокалорийный, 20%	СООО «Фирма АВС Плюс»	0	20	4,3	197,2
Маргарины, спреды, сливочное масло					
Маргарин «Пышка» для выпечки	ООО «Юнилевер СНГ»	0	75	0	675
Новый сливочный маргарин, 65%	ОАО «Масложировой комбинат Санкт-Петербурга»	0,06	65	0,2	585
Спред растительно-сливочный, 72%	ООО «Невские сыры»	0,5	72	0,71	657
Спред «Долина Сканди» сверхлегкий со сливочным маслом	ООО «Райсио Ньютришен»	1	60	2	540
Спред растительно-жировой «Rama Light»	ООО «Юнилевер СНГ»	0	40	0	360
Масло из коровьего молока кисло-сливочное, 82%	АО «Валио», Финляндия	0,7	82	0,7	740
Сливочное коровье масло «Вологодское», 82,5%	ОАО «Савушкин продукт»	0,5	82,5	0,8	748
Масло сливочное «Крестьянское», 72,5%	ООО «Невские сыры»	1,3	72,5	0,9	661
Масло сливочное «Тысяча озер», 82,5%	ООО «Невские сыры»	0,57	82,5	0,81	748
Масло сладкосливочное соленое «Монастырское», 80%	АО «Валио»; произведено по заказу ЗАО «Внешнеторговая фирма «Фудлайн»	0,6	80	0,8	720
Колбасы, мясные деликатесы, сосиски, сардельки					
Колбаса вареная говяжья, охлажденная, в/с	ОАО «Великолукский мясокомбинат»	13	15	0	187
Колбаса вареная «Диетическая» в белкозине	ООО «Мортадель»	15	22	0	258

Наименование товара	Производитель	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Колбаса вареная «Докторская классическая»	ООО «МПЗ «КампоМос»	13	22	0	253
Колбаса вареная «Докторская»	ООО «Пит-Продукт»	13	22	0,8	253
Колбаса вареная домашняя	ООО «МПЗ «КампоМос»	9	18	0	198
Колбаса вареная любительская свиная	ООО «МПЗ «КампоМос»	12	30	0	318
Колбаса вареная молочная охлажденная «Шеф-Повар», первый сорт	ООО «Мясные деликатесы»	12	22	1,5	252
Колбаса молочная оригинальная «Престиж»	ЗАО «Микояновский мясокомбинат»	8,1	16,3	8,3	211,8
Колбаса вареная русская ГОСТ «КампоМос»	ООО «МПЗ «КампоМос»	12	28	0	300
Колбаса вареная «Столичная» в натуральной оболочке, высший сорт	ООО «Мортадель»	13	32	0	340
Колбаса вареная телячья	ОАО «Великолукский мясокомбинат»	12	30	0	318
Колбаса вареная «Чайная», второй сорт	ООО «Сибирская продовольственная компания»	12	20	0	228
Колбаса варено-копченая «Московская», высший сорт, в белковой оболочке	ООО «ПК «Петербурженка»	19,1	36,6	0	406
Колбаса варено-копченая салями «По-венски»	ООО «Пит-Продукт»	12	45	0	453
Салями «Финская»	ООО «ТД «Иней»	11	40	2	412
Колбаса варено-копченая сервелат «Кремлевский»	ООО МПК «Атяшевский»	10,9	30	0	324
Колбаса варено-копченая сервелат	ОАО «Парнас-М»	16,1	40,1	0	425
Колбаса «Краковская» классическая	ООО «МПЗ «КампоМос»	10	35	0	355
Колбаса полукопченая «Одесская» в натуральной оболочке, первый сорт	ООО «Мортадель»	14,8	38,1	0	402
Колбаса полукопченая «Домашняя»	ООО «МПЗ «КампоМос»	10	29	0	302
Колбаса полукопченая «Салями»	ООО «Пит-Продукт»	8	45	0	437
Колбаса полукопченая «Сервелат юбилейный»	ЗАО «Невская трапеца»	17	31	0	349
Колбаса сырокопченая «Брауншвейгская»	ООО «Пит-Продукт»	27,7	42,24	0	492
Колбаса сырокопченая пикантная	ООО «МПЗ «КампоМос»	12	50	0	498
Колбаса сырокопченая «Атяшево Premium» столичная	ЗАО «МПК» «Саранский»	24	43	0	487
Колбаса сырокопченая охотничья	ООО «МПЗ «КампоМос»	10	30	0	310
Колбаса сырокопченая «Зернистая»	ООО «Пит-Продукт»	9,9	63,2	0	608
Колбаса сырокопченая «Юбилейная»	ООО «Торговый Дом «Иней»	15	60	0	600
Колбаса сырокопченая «Золотая салями»	ОАО «Черкизовский» МПЗ	20	49	2	529
Колбаса «Сервелат сырокопченый»	ООО «ТД «Иней»	24	40,5	0	461
Ветчина «Славянская»	ООО «МПЗ «КампоМос»	9	10	0	126
Грудинка «КампоМос»	ООО «МПЗ «КампоМос»	14	33	0	353
Карбонад копчено-вареный «Арбатский»	ООО МПК «Атяшевский»	11	15	0	179
Буженина запеченная, высший сорт	ООО «Мортадель»	14	21	0	308
Балык свиной «Венский» сырокопченый	ОАО «САДКО Премиум»	10	30	0	324,8

Наименование товара	Производитель	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Копчено-вареный окорок «Российский»	ОАО «ОМПК»	14	21	0	253
Шейка «Петровская» копчено-вареная	ООО «Пит-Продукт»	12	30	0	318
Шинка «Балтийская» копчено-вареная	ООО «Пит-Продукт»	8	50	0	482
Сардельки свиные классические	ООО «МПЗ «КампоМос»	11	15	0	179
Сардельки «Докторские»	ЗАО «Микояновский мясокомбинат»	9	22	6	240
Сардельки «Говяжьи», первый сорт, в натуральной оболочке	ООО «ПК «Петербурженка»	12	18	0	210
Сосиски «Венские»	ООО «МПЗ «КампоМос»	11	21	0	233
Сосиски «Молочные» ГОСТ, первый сорт, охлажденные	АО «Царицыно»	11	28	1	300
Сосиски «Сливочные», высший сорт	ЗАО «Стрелец СПб-Б»	10	25	0	272
Сосиски «Школьные»	ООО «ТД «Иней»	9	25	2	269
Сосиски «Докторские»	ООО «МПЗ «КампоМос»	9	13	0	153
Сосиски «Телячьи»	ООО «Пит-Продукт»	9	30	0	306
Сосиски «Ветчинные»	ООО «МПЗ «КампоМос»	9	20	0	216
Тушенка					
Говядина тушеная ГОСТ, высший сорт	ООО «Главпродукт-торг»	15	17	0	213
Говядина тушеная ГОСТ, высший сорт	ООО «Барс»	16,8	17	0	220
Говядина тушеная ГОСТ, первый сорт	ООО «Главпродукт-торг»	15	17	0	213
Говядина тушеная ГОСТ, первый сорт	ООО «Мясоперерабатывающий комбинат «Салют»	16,8	17	0	220
Тушенка из говядины «Любительская»	ЗАО «Йошкар-Олинский мясокомбинат»	13	11	4	167
Свинина тушеная ГОСТ, экстра	ООО «Главпродукт-торг»	13	32	0	340
Консервы и пресервы рыбные, икра					
Икра лососевая зернистая	ОАО ПКП «Меридиан»	32	15	0	263
Икра минтая пробойная соленая «Русское море»	ЗАО «Русское море»	23	4	0	128
Икра мойвы деликатесная «Балтийский берег» слабосоленая в масле	ЗАО «Балтийский берег»	18	12	0	228
Икра трески пробойная соленая	ООО ПК «Смак»	28,1	2,1	0	135,1
Икра черная натуральная	ООО «Океан Трейдинг Компани-П»	12,5	1,5	0	216,5
Икра зернистая осетровая «Премиум»	ООО «Беловодье»	29	10	0	206
Горбуша натуральная «Рыбный остров»	ООО РПК «Сахалин»	21	6	0	138
Сайра тихоокеанская натуральная «Селесте»	«Голден Прайз Кэнинг, ЛТД»	20	22,6	0	282
Нерка натуральная стерилизованная	ОАО «Рыбокомбинат Пищевик»	19	10	0	166
Консервы рыбные «Тунец натуральный»	ООО «КалининградКонсервПром»	23	1	0	101
Консервы рыбные «Скумбрия атлантическая натуральная»	ООО «Морские традиции»	15	26	0	294
Консервы рыбные «Сельдь тихоокеанская натуральная»	ОАО ХК «Дальморепродукт»	11	12	0	152
Консервы рыбные, кета натуральная «Угощение от боцмана»	ЗАО «ПКП «Русь»	12	10	8	175

Наименование товара	Производитель	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Консервы рыбные стерилизованные «Семга натуральная», «Петербургское золото»	ОАО «Рыбокомбинат «Пищевик»	19	10	0	166
Консервы рыбные, ставрида «Аква-тория» натуральная океаническая	ООО «Морские традиции»	19	7	4,6	139
Консервы рыбные, форель натуральная «Osetr»	ООО «Дальморепродукт»	21	16	0	228
Консервы рыбные «Сайра тихоокеанская с добавлением масла» ГОСТ	ООО «Главпродукт-торг»	19,5	20	0	258
Консервы рыбные, сардина атлантическая натуральная с добавлением масла «Теликан»	ЗАО «Калининградский рыбоконсервный комбинат»	19	18	0	238
Консервы рыбные «Скумбрия атлантическая натуральная с добавлением масла»	ОАО «Балтийский комбинат»	15	26	0	294
Консервы рыбные, тунец кусочками в масле «Аквамарин»	«Songkia Canning Public Company Limited» по заказу ООО «Морское содружество»	23	10	0	180
Консервы стерилизованные «Килька балтийская обжаренная в томатном соусе»	ООО «ТД «Дальпромрыба»	14	12	4,5	182
Консервы рыбные, судак обжаренный в томатном соусе «Толстый боцман»	ЗАО «Рыбный Двор»	14	5	3,7	119
Консервы рыбные, сельдь «Морская держава» атлантическая в томатном соусе»	ООО «Балт-Ост»	14	11	4	171
Консервы рыбные «Скумбрия атлантическая натуральная в томатном соусе»	ЗАО «Русская рыбная компания»	20	17	7	207
Консервы рыбные «Печень минтая натуральная»	ООО «Тертей»	8	40	0	392
Консервы «Печень трески по-мурмански»	ОАО «Мурманский Траловый Флот»	4	66	0	613
Стерилизованные консервы «Натуральная печень трески»	ООО «САМПА»	4	66	0	613
Консервы рыбные стерилизованные «Шпроты в масле»	ОАО «Рыбокомбинат «Пищевик»	17	32	0	356
Коктейль из морепродуктов в масле	ОАО ПКП «Меридиан»	10	1,5	0	53,5
Коктейль из морепродуктов в рассоле	ООО «ТД «Меридиан»	10	1,5	1,3	59
Сельдь холодного копчения в вакуумной упаковке	ООО «Союз-Биллион»	21	23	0	291
Салака холодного копчения	ООО «Союз-Биллион»	24	6	0	154
Палтус холодного копчения	ООО «ТД «Меридиан»	21	27	0	327
Масляная рыба холодного копчения	ООО «ТД «Меридиан»	23	27	0	317
Мясо тунца холодного копчения	ООО «АСТО»	24,4	4,3	0	136
Скумбрия холодного копчения	ООО «Союз-Биллион»	18	22	0	324
Килька пряного посола «Балтийская»	ЗАО «Балтийский берег»	15	14	0	186
Горбуша, ломтики слабосоленые	ООО «ТД «Меридиан»	22	9	0	169
Кета слабосоленая, филе-ломтики в вакуумной упаковке	ООО «Союз-Биллион»	24	9	0	177
Лосось «Дальневосточный» слабой соли	ООО «Квант Экспо»	22	13	0	205
Слабосоленая семга, филе-кусочек	ООО СП «Санта Бремор»	22,5	12,2	0	203
Слабосоленая форель, филе-кусочек	ООО СП «Санта Бремор»	21,3	16	0	229
Нерка слабой соли «Морские деликатесы», ломтики	ООО «Авангард»	24	18	9	225

Наименование товара	Производитель	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Сельдь «Атлантическая крупная жирная слабосоленая», вакуумная упаковка	ООО «ТД «Меридиан»	17	12	0	179
Сельдь «Атлантическая крупная жирная специального посола»	ООО «ТД «Меридиан»	16	18	0	230
Сельдь «Атлантическая пряная в маринаде»	ООО СП «Норли-Т»	19,1	8,5	0	145
Сельдь атлантическая в масле «По-шведски»	ООО «ТД «Меридиан»	15	16	0	204
Сельдь «Филе-кусочки в майонезе со специями «Матье»	ООО «Вальд»	18	14	0	240
Сельдь «Филе-кусочки в винном соусе»	ООО «Союз-Биллион»	15	6	0	153
Салат из морской капусты «Дальневосточный»	ООО «ТД «Меридиан»	1	5	4	65
Салат из морской капусты витаминный «Рок»	ОАО «Рыбообработывающий комбинат №1»	0	4	4,4	56
Салат из морской капусты «С кальмаром»	ООО «ТД «Меридиан»	7	9,5	0	115
Салат из морской капусты «Китайский» с овощами и соевым соусом	ООО «ТД «Меридиан»	2	7,2	5	74
Морская капуста ароматизированная «Салат в майонезе с сыром»	ЗАО «Балтийский берег»	1	18	12	214
Капуста морская по-корейски с грибами	ООО СП «Санта Бремор»	2,8	6,7	7,3	421,6
Салат из морской капусты «По-дальневосточному»	ООО «РКЗ «Посейдон»	1	10	0	122
Сыры					
Сыр копченый «Чечил»	ООО «Молзавод»	30	10,5	0	214,5
Сыр плавленый копченый «Колбасный»	ОАО «Сыродельный комбинат «Ичалковский»	13,5	25,7	0	224
Сыр плавленый «Дружба», 55%	ЗАО «Тасис Агро», «Смоленский СКК»	16,4	26,4	0	303
Сыр плавленый «Янтарь», 60%	ОАО «Компания «Юнимилк»	10,8	25,2	3,5	284
Сыр плавленый жирный высшего качества «Виола»	АО «Валио»	11	28	2	305
Сыр пастообразный плавленый сливочный «Hochland»	ООО «Хохланд Руссланд»	11	28	5	316
Сыр «Мраморный»	ОАО «Верхнедвинский масло-сырзавод»	24,8	25,2	0	326
Сыр «Гауда» полутвердый сычужный «Anchor»	«Фонтера Лимитед»	23,6	30,2	0	370
Сливочный сыр «Дваро» литовский, 50%	ООО «Интерпродукт»	24,5	28,5	0	360
Сыр полутвердый «Атлет оригинал» жирный «Valio», 45%	АО «Выру Юуст»	26	26	0	340
Сыр «Олтерманни» полутвердый «Valio»	АО «Валио Хаапавеси»	25	29	0	360
Сыр жирный полутвердый сычужный «Сваля», 45%	АО «Пено Жвайгдес», филиал «Пасвалио сурине»	26,5	25,2	0	339
Сыр твердый сычужный «Российский», 50%	ООО «Гродно Молкомбинат»	23	29	0	360
Сыр литовский «Эдам» «Сваля», 45%	АО «Пено Жвайгдес», филиал «Пасвалио сурине»	26,8	25,2	0	334
Сыр твердый сычужный «Тильзитский», 45%	АО «Слущкий сыродельный комбинат»	24,8	24,7	0	332
Сыр «Сметанковый», 50%	ОАО «Березовский сыродельный комбинат»	19,1	28	0	328,4
Сыр «Пошехонский», высший сорт, 45%	ОАО «Савушкин продукт»	26	25,7	0	335

Наименование товара	Производитель	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Сыр твердый сычужный «Костромской», 45%	АО «Слуцкий сыродельный комбинат»	25,2	26,5	0	345
Сыр сливочный «Тысяча озер»	ООО «Невские сыры»	23	29	0	360
Сыр «Маасдам», 45%	ООО «Пир-ПАК»	25	27	0	342
Сырный продукт рассольный «Сиртаки»	«Флешард С.А.С. Латери дю Понт-Морин»	7,2	22	2	232
Брынза «Фетаки»	«Рюкер ГмБХ»	9,9	17	6,5	219
Брынза болгарская «Умалат», 50%	ОАО «Севский маслодел»	17,9	21,2	0	262,4
Сыр «Сулугуни» рассольный, 45%	СОАО «Беловежские сыры»	19,5	22,5	0	280
Заменители сахара					
Натуральный подсластитель низкокалорийный «Стевилайт фито»	ООО «С-стевия»	0	0	41,4	172,7
Фруктоза «Фруктовое счастье», натуральный сахарозаменитель	ООО «Компания «Сладкий мир»	0	0	99,8	399
Сорбит пищевой гранулированный «Петродие»	ООО «ТД «Петродие»	0	0	59,8	240
Заменитель сахара в таблетках «Тір»	«Веелманн ГмБХ и Ко»	0	0	0,2	20
Комплексная пищевая добавка, подсластитель «Сладис» в таблетках	ООО «Арком»	0	0	0	0
Подсластитель (заменитель сахара) «Maitre De Sucre»	ООО «Новапродукт АГ» по заказу и под контролем компании TFA (Technologies Francaises Alimentaires, Франция)	0	0	13,3	53
Сахарозаменитель «Нихол» на основе цикламата и сахарина	«Остфризише Tee Гезельшафт Лауренс Шпетманн ГмБХ и Ко»	0	0	0,2	20
Заменитель сахара в таблетках прима «Новасвит»	ООО «НоваПродукт АГ»	0	0	63	323
Натуральный подсластитель, сгущенный сок агавы «Allos»	«Allos GmbH»	1	0,9	75	312
Ксилит кристаллический	ООО «Hebei Baoshuo Co., Ltd XYFUR Branch»; расфасовано «ТД «Петродие»	0	0	59,8	340
Подсластитель, заменитель сахарной пудры с инулином «Новасвит»	ООО «НоваПродукт АГ»	0	0,09	96,31	266,88
Заменитель сахара в таблетках «Новасвит»	ООО «НоваПродукт АГ»	0	0	63	390
Заменитель сахара «Kruger»	«Kruger GmbH & Co KG» для ООО «Этрэко»	0	0	1,4	34
Нектар агавы «Оргако»	ООО «Оргако»	0	0	98	320
Заменитель сахара «Diamant»	«Kruger GmbH & Co KG» для ООО «Этрэко»	0	0	1,4	31
Продукты диетические, кондитерские изделия без сахара					
Каша льняная «Плеза» натуральная	ООО «Плеза»	30	14	12	300
Вафли «Невские» лесной орех (на фруктозе)	ООО «Вереск»	5,5	39,61	50	605
Вафли молочные на фруктозе «Добрый совет»	ОАО «Воронежская кондитерская фабрика»	9,8	34,3	50,6	547
Вафли на фруктозе сливочно-ванильные «Невские»	ООО «ТД «Петродие»	6,2	43,4	27,1	482
Вафли с начинкой с привкусом шоколада (79%) на фруктозе «Ela»	«I.D.C. Holding, a. s.»	12	34	50	552
Джем натуральный черничный «Петродие» (на сорбите)	ООО «ТД «Петродие»	0	0	52	200
Джем «Сахарoff» черничный (на фруктозе)	ООО «Равенство»	0	0	40	160

Наименование товара	Производитель	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Конфитюр клубничный «Кладезь» (на фруктозе)	ООО «Солигалический консервный завод» (СКЗ) по заказу и под контролем компании «TFA» (Technologies Francaises Alimentaires, Франция)	0	0	40	160
Абрикосы «Сахарoff» (на фруктозе)	ООО «Равенство»	0	0	32	128
Козинаки грецкий орех «Тинятовъ» (на фруктозе)	ООО «Константа» по заказу ООО «ТД «Диал 2007»	14,4	25,9	52,6	520
Козинаки кунжутные (на фруктозе)	ООО «Сибирская ореховая компания»	4,8	2,8	77,8	411
Шоколадно-ореховая паста «Сладкое удовольствие» (без сахара)	ООО «Грант-Сервис»	8,6	32,3	57,2	569
Мармелад «Bifruit» (вишня на фруктозе)	ООО «ОТЕК-СВИТС»	0,1	0	77,7	311
Сушки «Молодец!» (без сахара на сорбите)	ЗАО «Молодец»	9,5	5,6	64	390
Мармелад «Апельсиновые дольки «Сладкая жизнь» (на фруктозе)	ООО «Кондитерская фабрика «Сладкая жизнь»	1,2	3,8	73,3	350
Конфеты желейные «Добрый совет» со вкусом лесных ягод (на фруктозе)	ООО «Равенство»	1,2	7,8	73,1	351
Конфеты «Суфле ореховое «Голицин» с фруктозой	ООО «Вишневогорская кондитерская фабрика»	3	10,5	70,4	352
Конфеты халвичные «Азарт» глазированные с шоколадной глазурью (на фруктозе)	ООО «Первый кондитерский комбинат «Азарт»	9,8	34	48,1	521
Конфеты «Батончики» диабетические (на сорбите)	ОАО «Воронежская кондитерская фабрика»	12,8	35,9	44,4	548
Батончик мюсли ореховый без сахара «Fit»	Усовско а.о. для ООО «Подарок»	9,1	19	60,1	448
Батончики мюсли в йогуртовой глазури без сахара «Tektar slimbar red fruit» для укрепления иммунитета	ООО «Диаслав»	4,9	8,5	78,5	359
Сухие завтраки «Мюсли» без добавления сахара (30% фруктов и орехов)	ООО «Компания «Люкс-Версия»	14	4	70	370
Батончик мюсли «Лесной орех», «Sula»	«Schwartauer Werke GmbH & Co. KGaA»	6	13,2	65,2	352
Печенье сахарное «Слодыч» диабетическое с кунжутом	ОАО «Кондитерская фабрика «Слодыч»	9	17,2	64,4	463
Печенье диабетическое «Забота» с арахисом и отрубями (на фруктозе)	КУП «Витебский кондитерский комбинат «Витьба»	10	25,6	55,7	495
Печенье сдобное крендельки с корицей «Хлебный спас» (на фруктозе)	ООО «Диал-К» по заказу ООО «Хлебный спас»	8,3	21,2	59,8	453
Натуральный клюквенный сироп «Кладовая солнца» (на фруктозе)	ООО «ТД «Петродиет»	0	0	79,5	250
Торт вафельный глазированный «Сливочно-ванильный» (на фруктозе)	ООО «ТД «Петродиет»	6,2	43,4	27,1	482
Торт вафельный полярный «Пекарь» со сливочной начинкой, посыпанный вафельной крошкой (на фруктозе)	ОАО «Пекарь» Группа компаний «Черемушки»	9,8	39,9	44,4	573
Шоколад горький «Голицин» с дробленным орехом (с фруктозой)	ООО «Вишневогорская кондитерская фабрика»	10,6	40,2	34,6	592
Шоколад молочный «Голицин» (с фруктозой)	ООО «Вишневогорская кондитерская фабрика»	10,3	36,7	45,1	546
Экструдированные пшеничные отруби с облепихой, яблоком и топинамбуром «Здоровое питание»	ООО «НПО экструзионных Технологий «Ладога»	14,7	2,8	69	316

Наименование товара	Производитель	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Отруби хрустящие «Ржаные», «Диадар»	ООО «Эль-Про»	13,2	3,2	32	221
Отруби пшеничные «Мешочек»	ООО «Лига Плюс»	15,1	3,8	23,3	191
Отруби пшеничные очищенные с морской капустой	ООО «СибТар»	13,8	3,9	8,6	165
Молоко 100% растительное «Альбела» с ароматом ванили	ООО «МК «Заволжский»	2,2	1,5	7	50,3
Соевый гуляш	Страна-производитель: Нидерланды	50	1,5	28,5	327,5
Соевый бефстроганов «Вона vita»	ЗАО «Диадар»	45	2	20	282
Тофу	ООО «Росттофу»	8,7	3,7	1,7	72,9
Хлеб «Крупинка» (для диетического питания)	РУПП «Гроднохлебпром»	8,1	1,7	45	225
Хлеб диетический подовый «Смолевичский элитный»	СООО «Регион-продукт»	8	0,7	47,8	225
«Хлебцы-молодцы», фитнес-линия	ЗАО «Молодец»	10,1	2,3	57,1	295
Хлебцы диетические с отрубями в нарезке	ОАО «Каравай»	7,8	2,2	43,5	225
Вафельный хлеб «Елизавета», обогащенный йодированным белком	ООО «ТД «Елизавета»	11,4	3,5	70,9	368
Овощи, грибы замороженные					
Белые грибы замороженные «Планета витаминов»	ООО «Си-Айс»	3,7	1,7	1,1	35
Шампиньоны целые замороженные «Нортех»	«Polski Ogród Sp. z. o. o.»	2,7	0,4	0,6	17
Шампиньоны резаные быстрозамороженные «Краски лета»	ООО «Рус Фуд Менеджмент»	4,3	0	0,1	18
Суп с шампиньонами «Есть идея», замороженная смесь	ОАО «Инмарко»	2,2	0,3	9,8	51
Овощи для жарки с шампиньонами «4 сезона»	ЗАО «Хладокомбинат «Западный»	4,9	1,2	2,1	39
Капуста брокколи «Нортех» замороженная	«Polski Ogród Sp. z. o. o.»	2,7	0,4	2,4	24
Брюссельская капуста «Есть идея» быстрозамороженная	«Oerlemans Foods Siemiatycze Sp. z. o. o.»	4,4	0,5	6,8	49
Цветная капуста «Нортех» замороженная	«Polski Ogród Sp. z. o. o.»	2,2	0,2	2,3	20
Картофель фри быстрозамороженный «4 сезона»	ЗАО «Хладокомбинат «Западный»	2,1	3,3	11	105
Перец сладкий трехцветный замороженный «Планета витаминов»	ООО «Си-Айс»	1,3	0	4,7	19
Спаржа зеленая замороженная «Планета витаминов»	ООО «Си-Айс»	1,9	0	3,6	21
Фасоль зеленая стручковая нарезная замороженная «4 сезона»	ЗАО «Хладокомбинат «Западный»	3,1	0,3	3,1	28
Быстрозамороженные овощи «Шпинат листья порционные», «4 сезона»	ЗАО «Хладокомбинат «Западный»	3	0,2	5,4	22
Гавайская смесь замороженная «Нортех»	«Polski Ogród Sp. z. o. o.»	3,8	0,6	19,7	99
Гавайская смесь замороженная «Есть идея»	«Oerlemans Foods Siemiatycze Sp. z. o. o.»	5,3	0,8	23,3	122
Смесь свежемороженых овощей «Лечо», «Эликом»	ООО «АйсКо»	1,3	0,2	7,7	38
Лечо «Нортех» замороженное	«Polski Ogród Sp. z. o. o.»	1,1	0,3	3,4	21
Мексиканская смесь быстрозамороженная «Краски лета»	ООО «Шебекинский овощной комбинат»	3,2	0	8,7	48
Мексиканская смесь замороженная «Есть идея»	«Oerlemans Foods Siemiatycze Sp. z. o. o.»	2,5	0,5	9,4	52

Наименование товара	Производитель	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Весенние овощи «Нортех» замороженные	«Polski Ogród Sp. z. o. o.»	2,8	0,3	4	30
Овощи весенние «Зеленая грядка» замороженные	«Oerlemans Foods Siemiatycze Sp. z. o. o.»	2,9	0,3	6	38
Овощи для жарки с шампиньонами «Эликом» замороженные	ООО «АйсКо»	3,61	0,91	19,07	94,46
Овощи для жарки быстрозамороженные	ООО «Айстек»	0,4	0	8	33,6
Ананасы кольцами замороженные «Планета витаминов»	ООО «Си-Айс»	0,4	0	11,8	48
Вишня без косточки свежезамороженная «Круглый год»	НП «Кайрос»	0,9	0,3	11,5	52
Клубника «Нортех» замороженная	«Polski Ogród Sp. z. o. o.»	0,7	0,4	5,4	28
Черника замороженная «Планета витаминов»	ООО «Си-Айс»	1,1	0,6	8,2	43
Полуфабрикаты замороженные					
Блинчики «Равиолло» с капустой замороженные	ООО «Равиоли»	4,8	4,1	26,6	162,5
Блинчики быстрозамороженные с клубникой «С пылу с жару»	ООО «Лина»	2,9	0,9	30,9	143,3
Блинчики с мясом «Морозко» замороженные	ООО «Морозко»	10	6,2	23,3	189
Блинчики с мясом «Русский хит» замороженные	ЗАО «Качественные продукты»	9	15	32	299
Блинчики с сердцем «Равиолло» замороженные	ООО «Равиоли»	8,7	2,8	27,4	169,6
Блинчики «Колпинские» с творогом и изюмом замороженные	ООО «Пищевой комбинат «Колпин»	9,1	4,8	39	230,1
Пельмени домашние «Снежная страна»	ООО «Равиоли»	12,7	10,5	29,9	264,9
Пельмени «Равиолло» из мяса молодых бычков	ООО «Равиоли»	12,7	8,9	22,7	261,7
Пельмени традиционные «Русь православная»	ООО «Петролод-пищевые технологии»	14,3	9,8	17,5	215,4
Пельмени «Малышок»	ООО «Балтия»	12,9	9,2	25,2	235,2*
Пицца «El gimio» с ветчиной и грибами замороженная	ООО «Морозко»	9	11	32,54	265
Пицца «Casa Nostra», грибы-сыр, быстрозамороженный полуфабрикат	ОАО «Экспериментальный кондитерско-булочный комбинат «Звездный»	9,4	4,7	29,2	203
Пицца глубокой заморозки салями «Piccola Ristorante»	ЗАО «Dr. Oetker»	10,1	13,6	25,2	264
Бифштексы «Вкусные» из говядины замороженные	Компания «МЛМ-РА»	10,2	12,2	3,6	165
Котлеты по-киевски «Золотой петушок» замороженные	ООО «Продукты Питания»	8,6	23,1	16,8	309,5
Котлеты домашние «Русь православная» замороженные	ООО «Петролод-пищевые технологии»	27	9,5	6	217,5
Котлеты классические обжаренные «Дарья» замороженные	ООО «Дарья»	13,35	22,33	11,49	297,33
Наггетсы из мяса цыпленка с ветчиной в панировке «Золотой петушок» замороженные	ООО «Петролод-пищевые технологии»	13,6	9,6	19,6	219,2
Фрикадельки «Равиолло» замороженные	ООО «Равиоли»	13,2	13	2,6	180,2
Шницель «Финский рубленый из говядины», полуфабрикаты быстрозамороженные	ООО «МЛМ-РА»	10	12,9	4,3	173,3
Крабовые палочки «Снежный краб»	ООО ТД «Меридиан»	15,4	6,9	4	139,7
Крабовые палочки «Norton»	ОАО «Рок-1» совместно с ООО «Нортон СПб»	7	2,5	15	110,5

Наименование товара	Производитель	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Охлажденные крабовые палочки «Сочные», «Vici»	ООО «Вичюнай-Русь»	6	1	10	73
Крабовое мясо «Классика»	ООО «ТД «Меридиан»	15,4	6,9	4	139,7
Крабовое мясо «Морская планета»	ОАО «Р О К-1» В-21	9	4	12	120
Рыбные палочки «Vici» в панировке замороженные	ООО «Вичюнай-Русь»	11	5,7	21	179,3
Рыбные палочки из тресковых рыб «Морская планета» замороженные	ОАО «Р О К-1» В-21	13	6	10	146
Восточные сладости, зефир, мармелад					
Козинак из арахиса «Пекарь»	ОАО «Кондитерская фабрика им. Н.К. Крупской»	10,8	23,6	61,1	488
Козинак из кунжута «Тимоша»	ООО «ТД «Тимоша СПб»	14,9	40,5	34,3	577,6
Козинак подсолнечный «Тимоша»	ООО «ТД «Тимоша СПб»	30,3	36,4	42	502
Козинаки из грецкого ореха	ООО «Сибирская ореховая компания»	64	18	44	680
Сливочная колбаска «Новая»	ОАО «Пекарь»	7,7	14,5	66,6	417
Нуга «С фундуком»	ООО «Восточный кондитер»	2	12	85	456
Рахат-лукум ароматный (с ароматом дыни) в сахарной пудре	ООО «Анатолия»	1,6	0,18	88,5	383
Халва подсолнечная «Тимоша люкс»	ООО «ТД «Тимоша СПб»	12,9	37,3	46,2	554,3
Натуральная кунжутная халва	ООО «Горизонт Плюс»	12,8	30,4	39,42	520,8
Халва арахисовая «Тимоша»	ООО «ТД «Тимоша СПб»	14,5	34,3	43,2	564,3
Щербет «Тимоша» с изюмом	ООО «ТД «Тимоша СПб»	2,2	3,7	85	382
Зефир бело-розовый	ОАО «Красный пищевик»	0,8	0	78,3	301
Зефир в шоколаде	ООО «Кондитерское предприятие «Полет»	2,1	8,54	71,61	367
Зефир в белой глазури «Лилия»	ОАО «Красный пищевик»	1,9	10,4	66	369
Пастила «Шармэль» клюквенная	ОАО «Ударница»	0,5	0	79	320
Пастила «Шармэль» с ароматом ванили	ОАО «Ударница»	0,5	0	79	320
Мармелад жележный с ароматом дыни «Шарлиз»	ООО «МосТрестКондитер»	0	0	73,7	277
Мармелад «Трехслойный»	ОАО «Красный пищевик»	0,1	0	80,9	306,6
Мармелад «Дольки цитрусовые»	ОАО «Красный пищевик»	0,2	0	71	305
Жевательный мармелад с фруктовым соком «Juicy fruit»	ООО «Ригли»	6	0	72	290
Мучные кондитерские изделия					
Вафли «Невские» сливочно-ванильные	ООО «Вереск»	4,8	27,6	63	515
Вафли ореховые «Счастливый день»	Ульяновский филиал ОАО «Кондитерское объединение «СладКо»	5,9	29	60,9	529
Вафли «Аленка» в шоколадной глазури	ОАО «Кондитерская фабрика им. К. Самойловой» («Красный Октябрь»)	6,4	32,5	58,4	536,9
Вафли мягкие гофры с шоколадной начинкой «Аладушкин»	ЗАО «Охтинское»	6,2	34,3	46,8	517
Вафли мягкие венские со взбитыми сливками «Шарлиз»	ООО «Аккульчев»	4,8	23,3	50,5	489,1
Кекс творожный «Аладушкин»	ЗАО «Охтинское»	6,4	16,1	58,6	400
Кекс столичный «Хлебный дом» (с изюмом)	ОАО «Хлебный дом»	5,7	20,2	57,1	426
Крекер «Рыбки»	ОАО «Тульская кондитерская фабрика «Ясная Поляна»	8,2	16,52	65,44	447,7
Крекер янтарный «Любятово» с луком	ООО «Юнайтед Бейкерс»	8	19,2	60,7	451

Наименование товара	Производитель	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Печенье бисквитное «Минутка», «Мастер бисквит»	КУП «Минскхлебпром» «Хлебозавод № 3»	9,7	4,7	77,1	383
Печенье к чаю с ароматом ванили «Петит Бёр»	ООО «Нефис»	8,6	12,1	72	432
Печенье вафельное рассыпчатое «Шарлиз»	ООО «Акульчев»	7,7	23,5	61,7	484,5
Печенье затяжное «Слодыч» с изомальтом	ОАО «Кондитерская фабрика «Слодыч»	8,7	8,6	56,1	367
Печенье овсяное хрустящее	ОАО «Саранский хлебокомбинат», филиал «Ковылкинский»	5	14,3	67,4	413
Печенье песочное фигурное	ООО «Кронштадтская кондитерская»	6,7	22,3	88,7	497,7
Сахарное печенье «Слодыч с арахисом»	ОАО «Кондитерская фабрика «Слодыч»	9	16,9	65,5	452
Печенье «Сахарное»	СП ОАО «Спартак»	7,8	10,2	71,6	409
Датское сдобное печенье ассорти «Queens rose»	«Bisca A/S»	6	23	67	500
Изделия слоеные «Сердечко с сахаром»	ОАО «Холдинг «Петрохлеб»	6,6	0	52	467
Бисквит «Соло» с ванильным кремом и вишневым джемом	ТОО «Хамле» Ком. ЛТД	3,72	16,81	72,76	457
Пирожные «Профитроли ванильные»	ЗАО «Карат Плюс»	5,7	21,2	20,1	314
Пирожные «Эклер» шоколадно-ореховые	КУП «Минскхлебпром» ФГУП	6,3	32,4	46,5	497
Пирожное заварное мелкое десертное «Сластена» крем-брюле	ОАО «Пекарь»	5,1	29,7	53,9	495
Пирожное «Лада» корзиночка	ОАО «Невские берега»	6,1	23,1	64,7	429
Пирожное «Дары лета» корзиночка с фруктами	ОАО «Невские берега»	2,6	10	35,5	255
Пирожное «Картошка шоколадная»	ОАО «Невские берега»	7	22	53,7	436
Пирожное «Сахарная трубочка»	ОАО «Невские берега»	3,9	24,1	60,3	467
Пирожное «Орехово-миндальное»	ООО «ПТО фирма АМА-11»	1,1	8,2	26,8	195
Торт «Йогуртовый»	ЗАО «Кондитерская фабрика «Заря»	4,1	16,7	58,9	322,3
Сметанник шоколадный	ОАО «Невские берега»	3,9	18,5	40,3	345
Торт «Шоколадница»	ООО «Север-Метрополь»	4,6	25,3	51,7	441
Торт «Созвездие» со сливочным кремом	ОАО «Невские берега»	5	24,4	48,5	429
Торт «Медовик»	ОАО «Невские берега»	11,1	25,4	47,3	467
Торт «Наполеон»	ООО «Колибри»	4,2	40,6	38,4	559
Торт «Графские развалины»	ОАО «Невские берега»	7	16	38,9	382
Торт вафельный глазированный «Шоколадный принц», молочный шоколад с орехами	ОАО «Пекарь»	7,4	31,6	49	508
Торт «Причуда» классическая	ОАО «Большевик»	8,1	29,3	54,8	516
Пряники «Невские» с мятным вкусом	ОАО «Хлебный дом»	5	9	71,6	383
Пряники «Воронежские»	ОАО «Хлебный дом»	5,8	6	72,5	365
Пряники шоколадные	ЗАО «Невская сушка»	7,1	7,1	70,8	371
Пряники «Тюльские» сырцованные глазированные с начинкой «вареная сгущенка»	ОАО «Тюльская кондитерская фабрика «Ясная Поляна»	7,1	7,5	68,6	368
Рулет бисквитный шоколадный	ЗАО «Русский бисквит»	4,4	13,5	64,5	395
Конфеты, шоколад					
Ирис «Кис-кис»	ОАО «Красный Октябрь»	3,3	11,8	77	418
Карамель «Ликерная», шоколад	ОАО «Ивкон»	2,5	11,2	64,7	455

Наименование товара	Производитель	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Леденцы «Бон пари» со вкусом «Фруктовый микс»	ООО «Нестле Россия»	0	0	14,9	59
Конфеты, глазированные шоколадной глазурью, с начинкой между слоями вафель «Сказки Перро»	ОАО «Кондитерская фабрика им. Н.К. Крупской»	7,3	31,2	60,1	534
Конфеты, глазированные шоколадной глазурью, «Птичье молоко»	СОАО «Коммунарка»	2,6	24,4	55,8	444
Конфеты «Грильяж в шоколаде»	ОАО «Кондитерская фабрика им. Н.К. Крупской»	5	27	62	503
Шоколадные конфеты «Бельгийский трюфель» классические	ООО «Кондитерская фабрика «Золотой трюфель»	5,1	37,6	51,2	560
Шоколад десертный «Горький», 75% какао (без добавлений)	ОАО «Кондитерская фабрика им. Н.К. Крупской»	10,3	41,5	36,8	550
Шоколад десертный молочный «Озорная Аленка»	ОАО «Кондитерская фабрика им. Н.К. Крупской»	7,8	36,2	52,8	554
Молочный шоколад с фундуком «Тройка»	ОАО «Кондитерская фабрика им. Н.К. Крупской»	7,9	42,4	45,9	581
Шоколад десертный «Летний сад» без добавлений темный, 54% какао	ОАО «Кондитерская фабрика им. Н.К. Крупской»	6	36	51	533
Шоколад белый пористый «Русский шоколад»	ЗАО «Фабрика «Русский шоколад»	6,5	33,4	56,5	547
Белый шоколад с кокосом	ООО «Нестле Россия»	7,3	35	54,6	562
Шоколадный батончик «Сладко» с миндально-кокосовой начинкой	ОАО «Кондитерская фабрика «Волжанка»	4,6	22,7	61,2	468
Конфета с карамелью, жареным арахисом, лесным орехом и нугой, покрытая молочным шоколадом «Snickers» с лесным орехом	ООО «Марс»	8,9	55,4	30,4	529,8
Шоколадный батончик «Snickers» с жареным арахисом, карамелью и нугой	ООО «Марс»	8,6	28	55,5	510
Шоколадная конфета с начинкой из мягкой карамели, вафель, грецкого ореха и воздушного риса «Пикник Кинг Сайз»	ООО «Дирол Кэдбери»	5,6	29,2	56,2	499,5
Кулинария — салаты готовые					
Салат «Винегрет», «Грин крест»	ООО «Великоросс»	2,7	15,1	8,5	181
Салат «Крабовый», «Хрустальная снежинка»	ООО «Великоросс»	8,7	12,8	22,9	242
Салат «Мимоза», «Грин крест»	ООО «Великоросс»	5,5	15,5	7	190
Салат «Оливье», «Грин крест»	ООО «Великоросс»	4,8	14	7,8	176
Салат «Оливье», «Русский аппетит»	ООО «ВкусЛэнд»	6,7	28,5	3,2	294
Салат «Столичный», «Грин крест»	ООО «Великоросс»	6,5	14,3	5,9	179
Салат «Морковь по-корейски»	ООО СП «АссортПластик»	1,1	7,9	7,6	105,9
Салат «Морковь по-корейски острая», «Хрустальная снежинка»	ООО «Великоросс»	1,3	10,5	9,5	138
Салат из белокочанной рубленой капусты с укропом и тмином «Крестьянский»	ООО СП «Леор-Пластик»	1,3	4,6	4,2	63,4
Салат «Морковный с сыром», «Грин крест»	ООО «Великоросс»	5,1	29,5	6,1	310
Салат «Свекольный с грецким орехом», «Грин крест»	ООО «Великоросс»	13,2	19,2	16,4	315,4
Салат «Сельдь в шубе», «Грин крест»	ООО «Великоросс»	4,4	11,5	7,3	150
Салат «Сельдь под шубой»	ООО «Элора»	5,1	16,2	7,3	193

Наименование товара	Производитель	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Салат «Закуска сырная с чесноком», «Грин крест»	ООО «Великоросс»	12,5	34,4	3	370
Квашеная капуста с сахаром	ООО «Фабрика домашних солений»	0	0	2,2	19
Молоко					
Молоко питьевое «Савушкин продукт» ультрапастеризованное, 0,5%	ОАО «Савушкин продукт»	2,8	0,5	4,7	34,5
Молоко питьевое пастеризованное «Lateo», 0,5 %	Концерн «Детскосельский»	2,8	0,5	4,7	35
Молоко питьевое ультрапастеризованное «Савушкин продукт», 1,8%	ОАО «Савушкин продукт» Импортер: ООО «Савушкин продукт-Москва»	2,8	1,8	4,7	46,2
Молоко нормализованное пастеризованное питьевое «Молочный мир», 1,5%	ОАО «Молочный мир»	2,8	1,5	4,7	43,5
Молоко питьевое пастеризованное «Веселый молочник», 2,5%	ОАО «Вимм-Билль-Данн»	2,9	2,5	4,8	53
Молоко «Пискаревское», 2,5%	ООО «Санкт-Петербургский молочный завод «Пискаревский»	2,8	2,5	4,7	52
Молоко питьевое ультрапастеризованное «Простоквашино», 3,2%	ОАО «Компания «Юнимилк»	2,8	3,2	4,7	59
Молоко питьевое пастеризованное «Веселый молочник», 3,2%	ОАО «Вимм-Билль-Данн»	2,9	3,2	4,7	59
Молоко питьевое пастеризованное отборное «Веселый молочник», 3,7%	ОАО «Вимм-Билль-Данн»	2,8	3,7	4,7	63,3
Молоко питьевое пастеризованное «Заповедный луг», 3,5%	ЗАО «Лактис»	2,8	3,5	4,7	62
Молоко питьевое ультрапастеризованное «Домик в деревне», 6%	ОАО «Вимм-Билль-Данн»	2,8	6	4,6	84
Молоко стерилизованное «Веселый молочник», 1,5%	ОАО «Лианозовский молочный комбинат»	3	1,5	4,8	45
Молоко стерилизованное «Гатчинское дворцовое», 1,5%	ЗАО «Нива-ГМЗ» при участии «Гатчинского молочного завода»	2,85	1,5	4,78	44
Молоко питьевое стерилизованное «Домик в деревне», 2,5%	ОАО «Вимм-Билль-Данн»	2,9	2,5	4,8	53
Молоко питьевое стерилизованное «Брест-Литовск», 2,5%	ОАО «Савушкин продукт»	2,8	2,5	4,7	52,5
Молоко натуральное стерилизованное «Вологда», 3,6%	ЗАО «Нива-ГМЗ» по заказу ООО «Молпродукты Вологда»	2,8	3,6	4,7	61
Молоко питьевое стерилизованное «Домик в деревне», 3,2%	ОАО «Вимм-Билль-Данн»	2,9	3,2	4,7	59
Молоко стерилизованное «Веселый молочник», 3,5%	ОАО «Вимм-Билль-Данн»	3	3,5	4,7	62
Молоко стерилизованное «Гатчинское дворцовое», 4,0%	ЗАО «Нива-ГМЗ»	2,8	4	4,7	66
Молоко питьевое стерилизованное «Савушкин продукт», 6%	ОАО «Савушкин продукт»	2,7	6	4,7	83
Молоко стерилизованное «Клевер», 6%	ООО «Санкт-Петербургский молочный завод «Пискаревский»	2,6	6	4,7	84
Молоко питьевое топленое, 4%	ООО «Санкт-Петербургский молочный завод «Пискаревский»	2,8	4	4,7	66
Молоко козье цельное пастеризованное, 5%	ЗАО «Племенной завод «Приневское»	2,8	5	4,7	82
Кисломолочные продукты, напитки					
Ацидобиофин, 2,5%	ООО «Санкт-Петербургский молочный завод «Пискаревский»	3,5	2,5	4,4	54
Ацидобиофин сладкий, 2,5%	ООО «Санкт-Петербургский молочный завод «Пискаревский»	3,5	2,5	12	86

Наименование товара	Производитель	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Напиток йогуртный «Активиа» с бифидобактериями, 2,4%	ООО «Данон Индустрия»	3	2,4	4,5	52
Напиток йогуртный «Активиа — вишня и черная смородина» с бифидобактериями, 2%	ООО «Данон Индустрия»	2,6	2	12,8	80
Напиток йогуртный «Активиа-злаки» с бифидобактериями, 2,2%	ООО «Данон Индустрия»	2,6	2,2	12,4	80
Биойогурт молочный классический «Чудо», 3,2%	ОАО «Вимм-Биль-Данн»	3,2	3,2	6,3	67
Продукт йогуртный пастеризованный фруктовый «Альпенгурт фруктовый», киви-крыжовник, ананас, 0,1%	ООО «Эрманн»	2,8	0,1	18	84
Чудо-йогуртер, 0,1%	ОАО «Царицынский молочный комбинат»	2,8	0,1	17,8	84
Йогурт молочный с черникой «Данон», 1,5 %	ООО «Данон Индустрия»	2,8	1,5	14,5	83
Йогурт молочный фруктовый ароматизированный питьевой двойной вкус дыня-манго «Чудо-йогурт», 2,4%	ОАО «Вимм-Биль-Данн»	2,8	2,4	14,7	92
Йогурт молочный «Fruttis», ананас-дыня, 2,5%	ООО «Кампина»	2,5	2,5	17,2	102
Продукт кисломолочный пастеризованный ароматизированный, черника, «Фругурт», 2,5%	ОАО «Вимм-Биль-Данн»	2,8	2,5	13,8	89
Йогурт молочный «Эрмигурт prebiotic», шиповник-малина, 2,7%	ООО «Эрманн»	3,1	2,7	16,7	104
Йогурт молочный с бифидобактериями с мюсли «Активиа», 2,8 %	ООО «Данон Индустрия»	4	2,9	16,2	107
Двухслойный йогурт с бифидобактериями, вишня-черная смородина, 3%	ОАО «Савушкин продукт»	3	3	17	107
Йогурт сливочный «Чудо» «Двойной вкус персик-маракуйя», 5,1%	ОАО «Вимм-Биль-Данн»	2,9	5,1	16,9	125
Продукт йогуртный пастеризованный фруктовый «Экстра удовольствие, сливочный вкус», 7,5%	ООО «Эрманн»	3	7,5	16,9	147
Кефир «Бифидок», 1,0%	ОАО «Компания «Юнимилк»	3	1	4	39
Бифидок «Летний день», 2,5%	ОАО «Компания «Юнимилк»	2,8	2,5	4	50
Напиток «Активиа кефирная», 3%	ООО «Данон Индустрия»	2,9	3	3,6	53
Кефир «Село Луговое», обезжиренный	Филиал «Молочный Комбинат «Чебоксарский», ОАО «Компания «Юнимилк»	2,8	0	4	32
Кефир «Вологодские кружева», 1%	ЗАО «Великолукский молочный комбинат»	2,8	1	4	36
Кефир маложирный, 2,5%	ООО «Санкт-Петербургский молочный завод «Пискаревский»	2,8	2,5	4	50
Кефир «Бабушкина крынка», 3,2%	ОАО «Бабушкина крынка»	2,8	3,2	4	56
Кефир «Веселый молочник», 3,5%	ОАО «Вимм-Биль-Данн»	3,2	3,5	4	58
Бифидопростокваша, 2,5%	ООО «Санкт-Петербургский молочный завод «Пискаревский»	2,8	2,5	4,1	53
Простокваша «Мечниковская», 4%	ОАО «Молочный мир»	2,8	4	4	63
Ряженка «Останкинская», 2,5%	ОАО «Останкинский молочный комбинат»	2,8	2,5	4,2	51
Ряженка, обогащенная бифидобактериями классическая «Пискаревская», 4%	ООО «Санкт-Петербургский молочный завод «Пискаревский»	3	4	4,6	70
Напиток кисломолочный с соком «Иммунеле» NEO, 1,2%	ОАО «Вимм-Биль-Данн»	2,5	1,2	13,5	75

Наименование товара	Производитель	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Молочный продукт гранатовый «Актимель», 1,5%	ООО «Данон Индустрия»	2,65	1,5	11,5	73
Сметана «Веселый молочник», 10%	ОАО «Вимм-Биль-Данн»	3	10	2,9	115
Сметана «Савушкин продукт», 12%	ОАО «Савушкин продукт»	2,8	12	3,1	131
Сметана «Молоколамск молочная столица», 15%	ЗАО «Великолукский молочный комбинат»	2,6	15	3,6	160
«Сметановна» с растительными жирами, 15%	ООО «Эрман»	2,9	15	14,8	166
Сметана «Веселый молочник» классическая, 20%	ОАО «Вимм-Биль-Данн»	2,6	20	3,4	204
Сметана «Из Простоквашино», 30%	ООО «Санкт-Петербургский молочный комбинат №1 ОАО «Петмол»	2,4	30	3,1	294
Творог обезжиренный «Веселый молочник», 0%	ОАО «Вимм-Биль-Данн»	18	0	1,8	79
Творог обезжиренный «Снежок», 0,5%	ЗАО «Лактис»	18	0,5	3,3	90
Творог «Наслаждение», 1%	ОАО «Молоко»	18	1	1,1	85
Творог славянский «Молочная природа», 1,8%	ООО «Миличи»	18	1,8	1,3	86
Творог «Простоквашино», 2%	ОАО «Компания «Юнимилк»	18	2	3,3	103
Творог «Простоквашино», 5%	ОАО «Компания «Юнимилк»	10,3	4	12,2	126
Творог «Простоквашино», 9%	ОАО «Компания «Юнимилк»	16	9	3	157
Творог зерненный классический «Большая кружка», 5%	ООО «Галактика»	10,6	5	2,8	98,6
Творог «Пискаревский» классический зерненный со сливками, 6%	ООО «Санкт-Петербургский молочный завод «Пискаревский»	15,4	6	1,3	124
Масса творожная с курагой «Снежок», 8%	ЗАО «Лактис»	13,5	8	11,8	173
Масса «Московская творожная с изюмом», 20%	ОАО «Останкинский молочный комбинат»	11,5	20	14,5	284
Сырок творожный глазированный «Рыжий Ап!», ванильный	ОАО «Вимм-Биль-Данн»	11,8	23	31	407
Сырок творожный глазированный «Чудо» кокосовый	ОАО «Молочный комбинат «Нижегородский» для компании ОАО «Вимм-Биль-Данн»	8,2	28,5	32	417
«Чудо-творожок», продукт творожный термизированный, взбитый фруктовый, нормальной жирности, «персик-груша»	ОАО «Вимм-Биль-Данн»	5,1	4,2	17,4	128
Кисломолочный биопродукт с творожным кремом «Активиа», «манго-мюсли», 4,2%	ООО «Данон Индустрия»	4,8	4,5	14,7	119
Десерт молочный с творожным кремом, взбитый пастеризованный фруктовый ароматизированный «Творожок-лакомство», 4%	ОАО «Вимм-Биль-Данн»	4,4	4	19,4	131
Сливки					
Сливки «Домик в деревне» питьевые стерилизованные маложирные, 10%	ОАО «Вимм-Биль-Данн»	3	10	4,4	120
Сливки питьевые стерилизованные классические «Домик в деревне», 20%	ОАО «Царицынский молочный комбинат»	2,6	20	4	207
Сливки для взбивания «Петмол», 33%	ОАО «Санкт-Петербургский молочный комбинат №1 «Петмол»	2,3	33	3,3	319
Сливки «Клевер» питьевые стерилизованные, 35%	ООО «Санкт-Петербургский молочный завод «Пискаревский»	2,5	35	3	337
Взбитые сливки «Sahne Wunder»	«Hochwald Nahrungsmittel-Werke-GmbH»	2,4	26	8	276

Наименование товара	Производитель	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Сгущенка, мороженое					
Молоко стерилизованное концентрированное ГОСТ	ОАО «Глубокский молочноконсервный комбинат»	7,9	8,6	9,6	147
Сгущенное цельное молоко «Рогачев» с сахаром, 8,5% ГОСТ	ОАО «Рогачевский МКК»	7,2	8,5	56	329
Сгущенка вареная с сахаром «Главпродукт»	ООО «Главпродукт-торг»	5,8	8,5	53,9	315
Сливки сгущенные с сахаром ГОСТ, 19%	ОАО «Кузбассконсервмолоко»	6,9	19	46	382
Мороженое «Ля Фам варенка»	ООО «Талосто-3000»	4,4	15,3	30,4	269
Растительно-сливочное мороженое нормальной жирности в вафельном стаканчике	ОАО «Петрохолод»	4,1	9,7	23,5	200
Мороженое «Пломбир крем-брюле»	ОАО «Петрохолод»	3,6	15	21,4	236
Мороженое «Митя» двухслойное в шоколадной глазури	ОАО «Петрохолод»	3,6	18,9	21	270
Мороженое «Даша» с орехами и карамелью в шоколадной глазури	ОАО «Петрохолод»	4,2	20	24,6	297
Мороженое эскимо пломбир ванильный в шоколадной глазури «Как раньше»	ОАО «Петрохолод»	3,6	23,5	24,4	324
Мясо птицы, яйцо					
Полуфабрикаты натуральные, грудка цыплят-бройлеров охлажденная	ООО «Русско-Высоцкая птицефабрика»	19,8	4,1	0	115,3
Субпродукты птицы, желудок (мышечный)	ЗАО «Уралбройлер»	20	7	0	143
Субпродукты птицы, печень цыплят-бройлеров замороженная	СЗАО «Серволюкс»	20,6	3,7	0	122
Четвертина задняя цыплят-бройлеров охлажденная	ЗАО «Чебаркульская птица»	18	10	0	160
Крыло цыплят-бройлеров, полуфабрикат охлажденный	ООО «Комплекс «Агромарс»	16	4,1	0	116
Бедро цыплят-бройлеров, полуфабрикат натуральный охлажденный	ООО «Комплекс «Агромарс»	20	10,5	0	175
Ножка цыплят-бройлеров, полуфабрикат натуральный охлажденный	ООО «Комплекс «Агромарс»	21,3	11	0	184
Цыпленок-бройлер потрошенный замороженный, 2 категория	РО «Белптицепром» ОАО «Кобринская птицефабрика»	19,7	11,2	0	187,6
Шеи цыплят-бройлеров «Петруха» замороженные	СЗАО «Серволюкс»	18,1	4,2	0	115
Тушка цыплят-бройлеров, полуфабрикат натуральный охлажденный, 1 категория	ООО «Комплекс «Агромарс»	19,4	13,5	0	199
Окорочок цыплят-бройлеров «Белая птица»	ООО «Птицефабрика «Ново-Ездоцкая»	17,7	15	0	205,8
Эскалоп из индейки (филе грудки индейки)	ООО «Евродон»	19,8	5,7	0	130,5
Тушки цыплят-бройлеров, 1 сорт	ЗАО «Приосколье»	17	20	0	250
Полутушки цыплят-бройлеров	ЗАО «Приосколье»	18,7	16,1	0,5	219,7
Окорочок бескостный цыплят-бройлеров с кожей	ЗАО «Приосколье»	17,7	15	0	205,8
Голень цыплят-бройлеров	ЗАО «Приосколье»	18,8	13,9	0	200,3
Бедро (с кожей) цыплят-бройлеров	ЗАО «Приосколье»	17	15,7	0	209,3
Филе птицы «Медальон»	ЗАО «Приосколье»	21,3	2,5	0	107,7
Филе цыплят-бройлеров, грудка, полуфабрикат натуральный охлажденный	ООО «Комплекс «Агромарс»	23,6	1,9	0	113
Сердце цыплят-бройлеров замороженное	ЗАО «Приосколье»	15	10	0	150

Наименование товара	Производитель	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Лапы цыплят-бройлеров, полуфабрикат охлажденный	ООО «Комплекс «Агромарс»	8	1,5	0	45
Набор для бульона цыплят-бройлеров замороженный	СЗАО «Серволюкс»	14,8	8,2	0	133
Набор для тушения из мяса цыплят-бройлеров охлажденный	ЗАО «Приосколье»	15,9	28,9	0	323,7
Мясо птицы для шашлыка замороженное	ЗАО «Чебаркульская птица»	16,8	11,2	0	170
Шашлык аппетитный из мяса цыплят-бройлеров замороженный	ЗАО «Приосколье»	19	11,5	0	179,5
Утка для жарки без потрохов замороженная	АО «Хунгерит»	14	29	0,48	318
Яйцо куриное пищевое столовое «Синявинское к завтраку экстра», отборная категория	ЗАО «Птицефабрика Синявинская им. 60-летия Союза ССР»	12,7	11,5	0,7	157
Диетическое пищевое куриное яйцо йодоселеносодержащее	ГП «Гродненская птицефабрика»	13	11,5	1	132
Перепелиное яйцо	ООО «Лав»	11,9	13,1	0	170
Лимонады, квас					
Квас живой, тонизирующий «Окрошечный. Бородинский» фильтрованный обеспложенный пастеризованный	ЗАО «Бородино»	0	0	5,6	22
Квас брожения «Очаковский» пастеризованный фильтрованный	ЗАО МПБК «Очаково»	0	0	5,5	30
Квас «Классический»	ОАО «Дека»	0	0	5,9	31
Напиток безалкогольный сильногазированный низкокалорийный ароматизированный «Пепси-лайт»	ЗАО «Ост-Аква» для ООО «ПепсиКо Холдингс»	0	0	0	0,3
Напиток безалкогольный сильногазированный «Пепси-кола»	ООО «ПепсиКо Холдингс»	0	0	11	44
Coca-Cola Light	ООО «Кока-Кола ЭйчБиСи Евразия»	0	0	0	0,1
Fanta «Апельсин»	ООО «Кока-Кола ЭйчБиСи Евразия»	0	0	7,5	31
Сильногазированный безалкогольный напиток Fanta «Виноград»	Изготовлено с разрешения «The Coca-Cola Company» ООО «Кока-кола ЭйчБиСи Евразия»	0	0	13,5	35
Ароматизированный низкокалорийный безалкогольный сильногазированный напиток «Pepsi Max с женьшенем»	ООО «ПепсиКо Холдингс»	0	0	0	1
Coca-Cola	ООО «Кока-Кола ЭйчБиСи Евразия»	0	0	10,6	42
Напиток безалкогольный среднегазированный «Крем-сода»	ООО «Кока-Кола ЭйчБиСи Евразия»	0	0	14,9	59,6
Напиток сильногазированный «Байкал»	ООО «Полюстрово-Пола»	0	0	5,8	21
Напиток безалкогольный газированный «Тархун»	ООО «Премиум Спрингс»	0	0	12	48
Напиток безалкогольный «Буратино» сильногазированный	ООО «Кока-Кола ЭйчБиСи Евразия»	0,1	0	0,1	0,6
Напиток сильногазированный безалкогольный «Дюшес»	ООО «Кока-Кола ЭйчБисСи Евразия»	0	0	0,1	0,4
Напиток безалкогольный сильногазированный «Колокольчик»	ООО «Производственная компания «Лидер»	0	0	0,4	2,1
Напиток безалкогольный сильногазированный на ароматизаторах «Ситро», приготовлен по ретро-рецепту	ООО «Полюстрово-Пола»	0	0	5,7	22
Напиток энергетический газированный безалкогольный «Dynamit»	ОАО «Лидское пиво»	0	0	12	46

Наименование товара	Производитель	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Напиток безалкогольный «Jaguar» тонизирующий газированный	ООО «Мегапак»	0	0	11,5	46
Напиток безалкогольный сильногазированный тонизирующий (энергетический) «Адреналин Раш»	ООО «Мегапак»	0,5	0	13	52
Напиток безалкогольный сильногазированный специализированный (энергетический) «Берн»	ООО «Кока-Кола ЭйчБиСи Евразия»	0	0	11,6	48,7
Соки, нектары					
Нектар «Фруктовый сад», морковь-апельсин	ОАО «Лебедянский»	0	0	11	44
Нектар «Добрый», дыня-арбуз	ЗАО «Мултон»	0	0	11,6	46,4
Нектар «Я» абрикосовый	ОАО «Лебедянский»	0	0	14	56
Нектар «Добрый» абрикосовый	ЗАО «Мултон»	0	0	11,8	47
Нектар «Фруктовый сад» ананасовый	ОАО «Лебедянский»	0	0	12	49,5
Нектар «Добрый» ананасовый	ЗАО «Мултон»	0	0	12	48
Нектар «Фруктовый сад» апельсиновый неосветленный	ОАО «Лебедянский»	0,7	0	12	48
Нектар «АВС» апельсиновый неосветленный стерилизованный	ОДО «Фирма АВС»	0,4	0	10,6	44
Нектар «Фруктовый сад» мультифруктовый	ОАО «Лебедянский»	0	0	11	45,5
Нектар «Любимый сад» мультифруктовый с витаминами	ООО «Раменский молочный комбинат»	0	0	13,6	56
Нектар «Добрый» персиковый	ЗАО «Мултон»	0	0	12	48
Нектар «АВС» персиковый с мякотью гомогенизированный стерилизованный	ОДО «Фирма АВС»	0,45	0,5	11,1	46,7
Нектар «Yamtu» тыквенный с мякотью	ООО «Натуральный продукт»	0,3	0	8	34
Нектар «Теди» морковный	Производитель: ООО СМП «Марк-IV». Дистрибьютор: ООО «Маспекс-Восток»	0	0	11,2	42
Нектар с мякотью морковь+яблоко и апельсин «Восемь овощей»	ЗАО «Балтимор-Нева»	0,4	0	9,5	39,6
Сок «Абрикосовый»	ЗАО «Сибкет К»	0	0	11,2	45
Сок ананасовый восстановленный «Bio Time Niso»	ЗАО «Мултон»	0	0	12,8	51
Сок гранатовый неосветленный восстановленный «Я»	ОАО «Лебедянский»	0	0	14	56
Сок гранатовый «Mr. Juice»	ЗАО «Бородино», Завод «Спасо-Бородинские воды»	0	0	12	48
Сок «Niso» из смеси фруктов	ЗАО «Мултон»	0	0	11,2	45
Сок мультифруктовый «Я»	ОАО «Лебедянский»	0	0	12	46,5
Сок натуральный персиковый «АВС»	ОДО «Фирма АВС»	0	0	9	36
Сок «Персиковый»	ЗАО «Сибкет К»	0	0	10,5	42
Сок «Niso» апельсиновый	ЗАО «Мултон»	0	0	11,2	45
Сок «АВС» апельсиновый	ОДО «Фирма АВС»	0,7	0	11,2	47,6
Сок апельсиновый прямого отжима натуральный «Eos Bio» (без сахара)	«Eos Getränke GmbH»	0,7	0,2	9,4	45
Сок грейпфрутовый «АВС»	ОДО «Фирма АВС»	0,3	0	10	41,2
Сок грейпфрутовый «Я»	ОАО «Лебедянский»	0	0	10	41,5

Наименование товара	Производитель	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Сок «Чемпион», 100% яблочный (без добавления сахара и консервантов)	ОАО «Нидан-Соки»	0	0	11,7	47
Сок «Золотая русь» яблочный прямого отжима	ОАО «Сады Придонья»	0	0	11	44
Сок «Горисана» яблочный осветленный восстановленный	ОАО «Лебедянский»	0	0	12,6	51
Сок виноградный «Премиум» «Золотая русь»	ОАО АПК «Придонье»	0	0	15,9	63,6
Рыба, морепродукты замороженные					
Креветки готовые очищенные варено-мороженные с хвостиком	«Neptun»	19,2	0,6	0	95
Креветки очищенные «VICI «Душа океана»	ООО «Вичюнай-Русь»	17	1	1	81
Креветки королевские варено-мороженные в панцире	Таиланд, Уполномоченная изготовителем организация: ООО «Агама Трэйд»	16,7	0,79	1	77,9
Морской коктейль замороженный	Агрохолдинг «СП-Холод»	22	12	17	250
Семга, филе замороженное в блоках	ЗАО «Хомяковский хладокомбинат»	20	8,1	0	153
Филе камбалы свежемороженное	«Дальян Хонсинг Фудс Ко. ЛТД», заказчик ООО «Дефа»	21	1	0	80
Филе пангасиуса светло-розовое свежемороженное	«Саузен Фишери Индастриз Компани ЛТД», в России заказчик ООО «Венсан»	29	7	0	179
Минтай б/г замороженный	ООО «Ново-Мар»	16	1	0	73
Стейки форели «Штурман КФ» замороженные	ООО «Талисман ВВВ»	19	2	0	94
Филе пикши замороженное порционное (кусочки) «Вкус Севера»	ООО «Кроф»	15	0,3	0	71,2
Филе судака замороженное	ООО «Северный город»	18	1	0	81
Хек б/к, филе замороженное	ЗАО «Хомяковский хладокомбинат»	7,4	3,3	11,6	106,4
Стейк зубатки замороженный «Sailor»	ООО «Ланкала»	19,6	5,3	0	126
Филе трески замороженное порционное «Вкус Севера»	ООО «Кроф»	17,8	0,2	0	73
Консервы овощные, грибные, фруктовые					
Шампиньоны резанные консервированные «Lorado»	Представительство «Lorado International GmbH ООО»	2,3	0,5	0,1	14
Шампиньоны «Sunfeel» целые консервированные	ООО «Гамма плюс»	2,5	0	0,3	16
Шампиньоны «Lorado» целые маринованные	Представительство «Lorado International GmbH ООО»	2,8	0,5	5,1	38
Грибы маринованные, грузди отборные «Скатерть-самобранка»	«KANGFA Foodstuff Drinkable Co., LTD.»	1,5	0,5	0,2	25
Грибы маринованные «Скатерть-самобранка», маслята отборные	ООО «Торг Импорт»	1,7	2,6	0,3	31
Опята маринованные «Огородников»	«Dalian J&N Foods Co., LTD.»	2,3	0,5	0,5	16
Грибы маринованные, моховики	ОДО «Фирма ABC»	1,4	0,5	1,9	16,6
Ассорти, грибное маринованное	«Dalian J&N Foods Co., LTD.»	2,8	0,1	3	16
Белые грузди соленые «Vegda Product»	ОДО «Фирма ABC»	1,2	0,5	0,4	10,7
Консервы «Баклажаны обжаренные с овощами»	Представительство «Lorado International GmbH ООО»	2,08	9,14	42,1	174
Зеленый горошек «Green peas»	«Ксиамень С&D ИНК»	4,6	0,2	9,8	60
Зеленый горошек «Нежный»	ООО «Бондюэль Кубань»	5	0,8	8	59
Икра из баклажанов «Заморская», «Огородников»	ООО «ПомидорПром-Консервный Холдинг»	1,2	7,5	9	62

Наименование товара	Производитель	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Икра из баклажанов по-домашнему «Пиканта»	ООО «АстраханьЭкоПродукт»	1,2	9	7,5	119
Икра из обжаренных кабачков «Дядя Ваня»	ООО «Консервное предприятие «Русское поле — Албаша»	1	7	7	97
Консервы «Икра из кабачков «Экстра» стерилизованные, «Верес»	ЗАО «Агрозкопродукт»	1	7	7	97
Кукуруза сладкая в зернах «Бондюэль»	ООО «Бондюэль Кубань»	3	0,6	9,7	56
Кукуруза низкокалорийная «Зеленый великан»	General Mills для «Мистраль Трейдинг»	2,7	0	13,3	63
Кукуруза «Lorado»	Представительство «Lorado International GmbH ООО»	2,5	0,5	20,5	97
Кукуруза сладкая в зернах «Vegda»	«Dalian Luxe Foods International Sales»	4	1,4	20	109
Кукуруза сладкая «Sunfeel»	ООО «Гамма плюс»	3	1	19	112
Кукуруза сладкая в зернах «Daусу»	АО Консервной промышленности «Глобус», Будапешт. Импортёр: ООО «Компания Женераль де Консерв Восток»	3,9	1,3	22,7	119
Кукуруза сладкая в зернах «Бондюэль»	«Бондюэль», Венгрия	4,4	1,5	22,8	126
Лечо «Чумак»	ЗАО «Чумак»	0	0	0,71	53,56
Перец в томатном соусе «Лечо натуральное «Green ray»	ООО «Техада»	0	0	6,9	31
Корнишоны маринованные деликатесные «Еко»	«Intergarden India Pvt. LTD»	1	0	4,5	22
Корнишоны маринованные стерилизованные «Любимая дача»	ИООО «Вастега»	0,6	0	2,4	13
Огурчики маринованные дамские «Дядя Ваня»	«Intergarden India Pvt. LTD»	0	0	4	12
Огурцы соленые «Сделано с любовью»	ООО «Акмалько»	0,4	0	0,8	4,8
Томатная паста «Помидорка»	«Тяньцзинь Чалтон Томато Продактс Ко., ЛТД»	3,5	0,6	13,9	87
Томатная паста концентрированная консервированная «Бондюэль»	ООО «Бондюэль Кубань»	4,12	1,5	11	96,5
Томатная паста «Uni dan»	ООО «Бастион»	5,2	0	9,2	30
Томаты маринованные «Сделано с любовью»	ООО «Акмалько»	0,6	0,1	4,49	21,2
Томаты черри разноцветные «Скатерть-самобранка», премиум маринованные	«Linyi City Kangfa Foodstuff Drinkable Co., LTD.»	0	0	4	12
Томаты в собственном соку «Green ray»	«Gloster-KFT»	0,9	0	5,2	22
Томаты целые очищенные в собственном соку «ITLV»	ООО «ITLV»	1,1	0	2	12
Белая фасоль в томатном соусе консервированная «Бондюэль»	«Бондюэль», Венгрия	5,4	0,3	20,3	106
Фасоль белая «Гипар» натуральная консервированная	ООО «Компания «Русский мясной мир»	6,7	0	16,3	118,8
Фасоль красная натуральная «Сделано с любовью» консервированная	ООО «Акмалько»	5	0,5	13	79
Фасоль красная в томатном соусе «Еко»	ОАО «Славянский консервный завод»	7	0,64	19,6	112
Абрикосы очищенные половинки в легком сиропе «Lorado»	Представительство «Lorado International GmbH ООО»	0,5	0,1	15,5	66
Абрикосы в сиропе, очищенные половинки «Премиум», «Скатерть-самобранка»	«KANGFA Foodstuff Drinkable Co., LTD.»	0,53	0,08	21,47	83

Наименование товара	Производитель	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Персики половинками в сиропе	«Микадо Фуд Китай Ко. ЛТД»	0,5	0,1	16,6	70
Персики в сиропе «Sunfeel»	ООО «Гамма плюс»	0,4	0	14,5	59,6
Ананас, кольца слегка подслащенные «Еко»	ООО «Екофудс»	0,3	0,04	17,2	71,6
Ананас, кусочки в легком сиропе «Lorado»	Представительство «Lorado International GmbH ООО»	0,25	0,25	15	60,2
Оливки, маслины					
Маслины черные без косточки «ITLV»	ООО «ITLV»	0,5	13,2	0	147
Маслины черные без косточки «Iberika» (крупные)	«Acitunera Envasadora.S.L., в России: компания «Америя»	1,23	16,43	4,78	171,95
Маслины черные с косточкой «Фрай Марта»	«Industrias Alimentarias de Navarra S. A. U.»	0,84	15,6	6,67	133
Маслины черные с косточкой «ITLV»	ООО «ITLV»	0,5	15,8	0	147
Оливки зеленые без косточки «ITLV»	ООО «ITLV»	1	17	0	159
Оливки зеленые без косточки «Lorado»	Представительство «Lorado International GmbH ООО»	1	17	3,6	171
Оливки зеленые с косточкой «Lorado»	Представительство «Lorado International GmbH ООО»	1,4	18,2	5,1	189
Оливки зеленые с косточкой «ITLV»	ООО «ITLV»	1,1	19	0	177
Оливки зеленые с лимоном	ООО «ITLV»	1	15	0	141
Оливки зеленые с тунцом	ООО «ITLV»	1,7	16	0	151
Оливки зеленые с анчоусом	ООО «ITLV»	1,3	15	0	141
Оливки зеленые с креветками	ООО «ITLV»	1,3	15	0	141
Оливки зеленые с перцем	ООО «ITLV»	1	15	0	141
Хлеб, булка, сдоба, хлебцы					
Баранки «Оригинальные» с маком	ОАО «Каравай»	9,5	11,7	60,9	418
Бублики «Украинские», «Рецепты, проверенные временем»	ОАО «Хлебозавод Василеостровского района»	8,1	6,2	55,8	315
Сушки «Малышок» сдобные	ОАО «Каравай»	9,6	7,6	74,2	404
Сухари «Каскад» с изюмом	ЗАО «Кас-Кад плюс»	7,8	9,1	77,1	413
Батон нарезной «Хлебный дом», высший сорт	ОАО «Хлебный дом»	7,5	2,9	51,4	265
Батон нарезной «Наше солнышко», высший сорт	ОАО «Каравай»	7,7	3,2	53,1	277
Батон нарезной «Арнаут», высший сорт	ОАО «Хлебный завод «Арнаут»	7,7	3	49,5	261
Батон нарезной из пшеничной муки, 1 сорт	ООО «Первое хлебопекарное объединение»	7,7	3	49,5	261
Хлеб в нарезке «Овсяный»	ОАО «Каравай»	9,8	4,4	49,2	283
Хлеб с отрубями в нарезке «Геркулес»	ОАО «Хлебный дом»	9,3	4,2	45,6	262
Хлеб «Английский завтрак»	ОАО «Хлебный дом»	11,3	7,7	48,4	313
Хлеб ржаной «Каравай» из обдирной муки подовый, нарезанный	ОАО «Каравай»	6,1	1,2	41,7	206
Хлеб ржаной «Каравай» из обдирной муки формовой, нарезанный	ОАО «Каравай»	7,3	1,3	36,4	189
Хлебцы хрустящие «Fazer Crisp» ржаные	«Fazer Bakeries LTD»	12	2,8	60	320
Хлебцы «Долина злаков» ржаные с отрубями	СП ООО «Белпелет»	9	1,4	82	377
Вафельный хлеб «Елизавета» ржаной	ООО «ТД «Елизавета»	10,7	4,7	66,3	356
Хлебцы «Ржано-пшеничные»	ОАО «Каравай»	7,4	1,3	53,7	217

Наименование товара	Производитель	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Хлебцы «К завтраку» хрустящие	ОАО «Мукомольный комбинат «Невская мельница»	12,5	2	67,5	330
Хлебцы пшенично-овсяно-кукурузные	ООО «Эль-Про»	10	1,8	61	299
Вафельный хлеб «Елизавета» кукурузный	ООО «ТД «Елизавета»	10,8	3,5	71,3	367
Тонкие рисовые хлебцы натуральные	«GOOD FOOD S.A. АОЗТ»	7,9	2,6	79,3	379
Слойка «Свердловская»	ОАО «Хлебный завод «Арнаут»	7,1	11,5	60,7	376
Ромовая баба «Хлебный дом»	ОАО «Хлебный дом»	4,2	6,8	58,7	307
Баба ромовая с изюмом и шоколадной глазурью «Аладушкин»	ЗАО «Охтинское»	4,9	9,9	53,3	319
Мини-круассаны с кремом со вкусом кокоса «7 Days»	ООО «Чипита Санкт-Петербург»	7	42	26,3	433
Рожки обсыпные «Русский хлеб»	ОАО «Комбинат «Русский хлеб»	6,3	1,2	46,2	225
Рулет с маковой начинкой «Каравай»	ОАО «Каравай»	8,2	11,6	51,2	342
Рулет с маковой начинкой «Завиток»	ОАО «Хлебный дом»	8,6	13,3	54,6	371
Кулич праздничный «Изделия сдобные «Любимые»	ОАО «Каравай»	7,5	8,2	61,8	351
Какао					
Какао-порошок «Золотой ярлык»	ОАО «Московская кондитерская фабрика «Красный Октябрь»	25,6	15	29,6	364
Какао натуральное	ООО «Крупяной торговый дом»	24,7	11	28,5	364
Напиток быстрорастворимый «Nesquik plus» с какао, витаминами и минеральными веществами, «Nestle»	ОАО «Кондитерское объединение «Россия»	4,1	3,2	81,8	373
Быстрорастворимый шоколадный напиток «Cola CAO»	Нутрекспа С.А.	5,5	3,2	79	367
Какао-напиток растворимый «Mixfix»	ЗАО «Крюгер-Гранд»	3,2	2,7	84,5	367
Зелень					
Лук зеленый свежий	ООО «Зеленая долина»	1,3	0	4,3	22
Укроп свежий	ООО «Зеленая долина»	4	0	8	60
Петрушка свежая	ООО «Зеленая долина»	3,7	0	8,1	45
Салат свежий, сорт «Афицион»	ООО «Трубочино», «Тепличный комбинат»	1,5	0,2	2	16
Бasilik свежий	ООО «Зеленая долина»	2	0	6	40
Кинза свежая	ООО «Зеленая долина»	11	0	0	14
Мята свежая	ООО «Зеленая долина»	2	0	6	44
Шпинат свежий	ООО «Зеленая долина»	2,9	0	2,3	21
Шалфей свежий	ООО «Зеленая долина»	5	0	1,2	60
Тимьян свежий	ООО «Зеленая долина»	2	0	10	60
Руккола свежая	ООО «Зеленая долина»	1,2	0	2,3	25
Розмарин свежий	ООО «Зеленая долина»	0,8	0	8	60
Майоран свежий	ООО «Зеленая долина»	4	0	6	60
Орегано (душица свежая)	ООО «Зеленая долина»	2	0	8	60
Набор пряно-вкусовой зелени: укроп, петрушка, кинза, базилик	ООО «Зеленая долина»	2,5	0	2	18
Зеленый салат из свежих трав: листовой салат, руккола, укроп, базилик	ООО «Зеленая долина»	2,5	0	2	18

Наименование товара	Производитель	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Овощи					
Свежий картофель «Овощная лига»	ООО «Терминал упаковочный Нижегородский»	2	0	19,7	83
Морковь столовая свежая «Здоровоочи»	ЗАО «Агротехника»	0,6	0,9	7,9	35
Лук репчатый «Чистов»	ООО «Компания «Чистые овощи»	1,4	0	9,1	41
Сладкая кукуруза в початках	ООО «Классик-А»	4	3	22	130
Помидоры черри	«MAROC»	0,8	0,1	2,8	15
Свекла столовая	ООО «Компания «Чистые овощи»	1,8	0	10,8	34
Набор для борща: капуста, свекла, картофель, морковь, петрушка — свежие очищенные	ООО «Зеленая долина»	2,5	0	7,7	49
Набор для щей: капуста, картофель, морковь, петрушка — свежие очищенные	ООО «Зеленая долина»	1,6	0	11,7	52
Чеснок свежий очищенный, вакуумная упаковка	ООО «Зеленая долина»	0,7	0	5,4	25
Ростки, проростки					
Редис, ростки	ООО «Зеленая долина»	2	0,5	4	26
Пшеница, ростки, проростки 5–8 см зеленые	ООО «Зеленая долина»	6	0,5	28	140
Люцерна, ростки	ООО «Зеленая долина»	4	0,5	4	31
Ростки фасоли золотистой (маш)	ООО «Росттофу»	4,6	0	8,2	48
Испанский горох, ростки	ООО «Зеленая долина»	7	1	20	110
Рыба					
Путассу замороженная неразделанная	ООО «Мастерфиш»	16	0,9	0	72
Треска (кусок) замороженная (стейк) «Вкус Севера»	ООО «Кроф»	17,8	0,2	0	73
Филе окуня свежемороженное	«Дальян Ксинтонг Акуатик Фудс Ко. ЛТД», Китай, заказчик ООО «Дефа»	17	3	0	57
Филе камбалы свежемороженное	Дальян Хонсинг Фудс Ко. ЛТД, заказчик ООО «Дефа»	21	1	0	80
Тилапия замороженная	Завод №4600/02013, Китай	13	14	0	178
Замороженный фарш лососевых пород рыб	ООО «Море Продуктов»	21	7	0	147
Мясо, мясные полуфабрикаты натуральные					
Фарш домашний охлажденный: свинина, говядина	ЗАО «Свинокомплекс «Короча»	15	25	0	285
Фарш домашний «Самсон»: говядина, свинина	ООО «Мясокомбинат «Всеволожский»	17	18	0	230
Шашлык «Атяшево premium» свиной охотничий, свежее охлажденное мясо	ООО «МПК «Атяшевский»	16	18	0	225
Фарш натуральный, мясо птицы	ОАО «Агрофирма «Октябрьская»	16	11	3	175
Поджарка говяжья «Экстра» охлажденная из мяса молодых бычков	ООО «Звезда»	19	5	0	123
Говядина духовая охлажденная	ООО «Мортадель»	19	5	0	123
Гуляш из свинины охлажденный	ЗАО «БМПЗ»	10	15	0	290
Свинина (окорок б/к) для запекания замороженная	ООО «Клинский мясоптица комбинат»	13	15	0	190
Грудинка любительская свинья замороженная	ООО «Гурман-ЛД»	8,9	53,7	0	523,3

Наименование товара	Производитель	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Говядина для запекания замороженная	ООО «Гурман-ЛД»	13	7	0	123
Филей говяжий замороженный	ООО «Гурман-ЛД»	17,5	7,9	2	125,6
Филей свиной замороженный	ООО «Гурман-ЛД»	13	32,2	0	349,8
Говядина по-домашнему замороженная	ООО «Гурман-ЛД»	12	7,9	0	127,1
Свинина для запекания замороженная	ООО «Гурман-ЛД»	13	34,4	0	369,6
Стейк говяжий замороженный	ООО «Гурман-ЛД»	12	7	0	130
Антрекот говяжий замороженный	ООО «Гурман-ЛД»	17,5	7,2	0	126,8
Эскалоп свиной замороженный	ООО «Гурман-ЛД»	13	14,3	0	188,7
Шейка для запекания, полуфабрикат мясной 0 замороженный в вакуумной упаковке	ООО «Гурман-ЛД»	11	30	0	314
Свиная вырезка замороженная	Садия С. А.	21	3,5	0	116
Свинина духовая замороженная	ООО «Гурман-ЛД»	10	29,5	0	313,5
Стейк из свинины замороженный	ООО «Гурман-ЛД»	10	29,5	0	313,5
Порционные полуфабрикаты «Стейк из свинины» замороженные (кусоч мясной мякоти, длиннейшая мышца спины)	ООО «Григ Чернобельского»	15	29	0	321
Отбивные из свиной шейки замороженные	Садия С. А.	17,5	16	0	214

МЕТОД ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА

О методе

Метод психотерапевтической коррекции избыточного веса «Доктор Борменталь» ориентирован на работу с психологическими и поведенческими основами проблемы избыточного веса. Научная апробация программы проводилась на базе кафедры психиатрии и кафедры нормальной физиологии Сибирского государственного медицинского университета, г. Томск. Программа успешно применяется в 145 представительствах Медико-психологического объединения «Доктор Борменталь» в России, Украине, Белоруссии, Казахстане, Армении, Азербайджане, Грузии, Узбекистане.

В настоящее время научная работа продолжается. Ведущие специалисты объединения принимают участие в международных конференциях по ожирению (16-й Европейский конгресс по ожирению ESO 2008, Женева, Швейцария; 5-я Конференция Азии и Океании по ожирению, Мумбай, Индия; 17-й Европейский конгресс по ожирению ESO 2009, Амстердам, Нидерланды; 27-я Ежегодная научная конференция Американского общества по борьбе с ожирением THE OBESITY SOCIETY 2009, Вашингтон, США; 11-й Международный конгресс по лечению ожирения ICO 2010, Стокгольм, Швеция). Представительства объединения «Доктор Борменталь» становятся клиническими базами медицинских вузов. В частности, это кафедра психотерапии ФПК Санкт-Петербургской государственной медицинской академии им. И.И. Мечникова и кафедра реабилитологии ФПК и ПП Санкт-Петербургской государственной педиатрической медицинской академии.

Биопсихосоциальная модель

Методика психотерапевтической коррекции избыточного веса «Доктор Борменталь» учитывает комплексность проблемы избыточного веса и ожирения и основана на биопсихосоциальной модели человека.



Этапы лечения

1 ЭТАП (подготовительный)

Консультативная работа психологов и врачей соматического профиля. Психологическое и психофизиологическое обследование пациента.

2 ЭТАП (лечебный)

20 часов групповой психотерапевтической работы. Синтез разнообразных психотерапевтических методов — от провокативно-поведенческих до экзистенциальных — нормализует аппетит, вызванный эмоциональными проблемами и неудовлетворенностью базовых потребностей.

3 ЭТАП (реабилитационный)

Нормализация внутрисемейных отношений и других значимых социальных связей. Укрепление размытых границ Эго, повышение самооценки и самоуважения. Предотвращение обострения соматических заболеваний (остеопатия) и уход за кожей (косметология, массаж). Личное и онлайн-консультирование пациентов, наблюдение и помощь до достижения желаемого результата.

4 ЭТАП (профилактический)

Разработка схемы контроля за приемом пищи и расходом энергии. Психокоррекционные программы, направленные на снижение тревоги и повышение стрессоустойчивости. Коррекция копинг-стратегий. Обучение аутотренингу и медитации. Разработка системы удовольствий и навыков взаимодействия с социальными группами. Повышение степени принятия собственных эмоций и путей их реализации непещевыми способами.

Предлагаемая программа представляет собой патогенетический подход к решению проблемы лишнего веса, имеет долговременный характер, что принципиально отличает ее от многообразных симптоматических воздействий, привлекательных для клиентов экономией времени, но не решающих проблемы пищевой зависимости и лишнего веса.

МЕТОД ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ИЗЫТОЧНОГО ВЕСА



НАШИ ФИЛИАЛЫ:

Россия: Москва, Санкт-Петербург, Ангарск, Архангельск, Астрахань, Барнаул, Бийск, Братск, Великий Новгород, Владимир, Владивосток, Волгоград, Вологда, Воронеж, Екатеринбург, Иваново, Ижевск, Иркутск, Казань, Калининград, Калуга, Кемерово, Киров, Комсомольск-на-Амуре, Королев, Краснодар, Красноярск, Липецк, Мурманск, Набережные Челны, Нефтеюганск, Нижневартовск, Нижний Новгород, Нижний Тагил, Новокузнецк, Новосибирск, Норильск, Омск, Оренбург, Пенза, Пермь, Петрозаводск, Ростов-на-Дону, Рязань, Самара, Саратов, Северодвинск, Sterлитамак, Смоленск, Сочи, Ставрополь, Сургут, Таганрог, Тверь, Тольятти, Томск, Тула, Тюмень, Улан-Удэ, Ульяновск, Уфа, Хабаровск, Чебоксары, Челябинск, Череповец, Чита, Якутск, Ярославль. Украина: Одесса. Беларусь: Брест, Гомель, Гродно, Минск. Казахстан: Алматы, Астана, Атырау, Костанай, Темиртау. Армения: Ереван. Узбекистан: Ташкент. Грузия: Тбилиси.

Андрей Бобровский
Валерий Ромацкий

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ВКУСНЫХ И ЗДОРОВЫХ БЛЮД

Ответственный редактор *Н. Кузнецова*
Художественное оформление *Т. Любиченко*
Технический редактор *Т. Лаврова*
Корректор *Е. Гайдель*
Компьютерная верстка *О. Варламова*

Подписано в печать 24.09.2013.
Формат 84x108^{1/16}. Усл. печ. л. 23,52 Печать офсетная.
Тираж Заказ

Оригинал-макет подготовлен редакцией «Сова».

ООО «Издательство «АСТ»
127006, г. Москва, ул. Садовая-Триумфальная, д. 16,
стр. 3, помещение 1
Наши электронные адреса: WWW.AST.RU
E-mail: astpub@aha.ru



Андрей БОБРОВСКИЙ —

врач-психотерапевт, диетолог, кандидат медицинских наук. Один из основателей крупнейшего в России и странах ближнего зарубежья центра снижения веса «Доктор Борменталь», автор одноименного метода. Автор десятка научно-популярных книг по проблеме избыточного веса. Постоянный участник и эксперт популярных телепрограмм на центральном телевидении, в том числе таких как «Здоровье с Еленой Малышевой», «Время обедать», «Доброго здоровьица!», «Контрольная закупка», «Доброе утро!» — на Первом канале, «Говорим и показываем» — на канале НТВ и других. Участник и докладчик на ведущих международных конференциях и форумах по изучению ожирения — IASO, AED, SCOPE.



Валерий РОМАЦКИЙ —

врач-психотерапевт, психолог, кандидат медицинских наук. Один из создателей методики снижения веса «Доктор Борменталь». Участник ведущих международных конференций по изучению расстройств пищевого поведения AED, IASO, SCOPE. Сертифицирован университетом Кембриджа (Великобритания) по изучению ожирения. Автор множества научных публикаций, монографии, патента РФ по психологической коррекции пищевого поведения. Автор книг: «Как победить аппетит», «Рецепты стройности», «Думайте и стройнейте», «100 рецептов стройности». Провел более 1000 тренингов по нормализации массы тела. Эксперт компании по низкокалорийному питанию. Увлечен кулинарией: изобретение и приготовление низкокалорийных блюд.

Персональный твиттер Андрея Бобровского:  twitter.com/avbobrovskiy

doctorbormental.ru — официальный сайт центра «Доктор Борменталь»

bormental.ru — сайт центра «Доктор Борменталь», программа поддержки худеющих, считалка калорий.

Присоединяйтесь к нам в социальных сетях!

Все самое интересное из первых рук — истории успеха, общение с худеющими и уже похудевшими, новости, статьи, рецепты и практические рекомендации для достижения стройности:

 КОНТАКТЕ

vk.com/doctorbormental

 facebook

facebook.com/doctorbormental

 одноклассники.ru

Odnoklassniki.ru/doctorbormental

 LIVEJOURNAL

doctorbormental.livejournal.com

ISBN 978-5-17-081933-1



9 785170 819331

WWW.AST.RU