350 рецептов диеты Дюкан

Автор:
Пьер Дюкан

350 рецептов диеты Дюкан

Пьер Дюкан

Диета доктора Дюкана

Диета Дюкан – диета № 1 в мире! А доктор Пьер Дюкан – самый популярный французский диетолог, разработавший уникальную программу похудения и стабилизации потерянного веса за 4 этапа. По его методике расставались с лишним весом Карл Лагерфельд, Дженнифер Лопес, Пенелопа Крус и Жизель Бундхен.

Доктор Дюкан уверен, что все люди нуждаются в удовольствии от еды и диета должна эту потребность удовлетворять, обеспечивая при этом стабильные результаты. В новой книге известного диетолога вы найдете 350 восхитительных рецептов, которые доставят вам удовольствие и значительно повысят вашу мотивацию, позволяя наслаждаться любимыми блюдами без ограничений: русские пельмени, пицца, сандвичи, наггетсы, всевозможные салаты, супы и рагу, нежнейшие десерты и пикантные соусы – все это доступно вам с диетой Дюкан. Все продукты, используемые в рецептах, можно найти на российском рынке. 350 рецептов из этой книги – это разнообразное меню, которое обеспечит легкий и вкусный путь к вашей идеальной фигуре.

Пьер Дюкан

350 рецептов диеты Дюкан

Dr Pierre Dukan

LES RECETTES DUKAN Mon regime en 350 recettes

Редакция благодарит Елену Александрову и ее дочь Ольгу за активное участие в создании книги

© Editions Flammarion, 2007

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2013

Книги серии «Диета доктора Дюкана»

«Я не умею худеть»

Диета «Дюкан» – №1 в мире! В этой книге содержится описание 4 этапов уникальной программы похудения и стабилизации потерянного веса. По этой методике худели Карл Лагерфельд, Дженнифер Лопес, Пенелопа Крус и Жизель Бундхен.

Доктор Пьер Дюкан – самый популярный французский диетолог, разработавший уникальную методику похудения, благодаря которой с лишним весом смогли расстаться уже более 5 миллионов мужчин и женщин по всему миру.

«60 дней с доктором Дюканом»

Новая книга доктора Пьера Дюкана позволит вам вместе с ним идти к цели. Каждый день, на протяжении двух месяцев, доктор будет поддерживать и направлять вас: давать советы по питанию, составлять списки покупок и варианты простой физической нагрузки, предлагать полезные рецепты и

мотивирующие рекомендации для предотвращения срывов и нарушений.

«350 рецептов диеты Дюкан»

В этой книге известного диетолога вы найдете 350 восхитительных рецептов к диете, которые доставят вам удовольствие и значительно повысят вашу мотивацию, позволяя наслаждаться любимыми блюдами без ограничений.

«Рецепты для мультиварки к диете Дюкан»

Еще один шаг, приближающий вас к победе над лишним весом! Новая книга знаменитого диетолога включает в себя лучшие рецепты методики, разработанные на основе российских продуктов, потребление которых диета допускает в любое время и в любом количестве. Благодаря мультиварке еда не теряет вкус и полезные свойства, а вы экономите время, ведь за процессом приготовления не нужно следить. Не отказывайтесь от любимых блюд, получайте удовольствие от еды и худейте!

«Десерты диеты Дюкан»

Десерты – неотъемлемая часть метода Пьера Дюкана, они помогают добиться нужного результата и сохранить хорошее настроение на протяжении всех этапов диеты. К тому же все пациенты доктора, которые готовили по этой книге, похудели быстрее, чем те, кто игнорировал их. В этой книге вы найдете 100 рецептов легких и вкусных десертов. Все десерты соответствуют методу Дюкана и удовлетворят даже самых требовательных сладкоежек.

Благодарности

Я хотел бы поблагодарить Роланда Шотара, одного из лучших шеф-поваров Парижа. В обмен на 30 потерянных килограммов после самостоятельного прочтения книги «Я не умею худеть», он предложил свою профессиональную интерпретацию моих рецептов, которые наделил грацией и изобретательностью, а последователям диеты подарил возможность худеть в окружении изысканной французской гастрономии.

Отдельное спасибо Гаэль Буле, обучающему шеф-повару у Алена Дюкасса, за его ценные советы по искусству создавать вкусовую музыку с простыми аранжировками, заменяя вкус жирных продуктов на чудесные ароматы полезных блюд.

От издателя

Уважаемые читатели!

Каждого из нас на длинном пути к стройности подстерегают всевозможные трудности и опасности, особенно в минуты, когда чувствуется усталость от однообразия рациона, на вес стоит на одной отметке. Не секрет, что существенную роль в эффективности диеты и профилактике срывов играет возможность варьировать вкусовыми ощущениями и блюдами. Но не всякая диета может похвастаться обилием вкусов.

МЕТОДИКА ДОКТОРА ДЮКАНА ПОЗВОЛЯЕТ НА КАЖДОМ ЭТАПЕ ЭТОЙ ДИЕТЫ ГОТОВИТЬ ПОТРЯСАЮЩИЕ БЛЮДА, И В ЭТОМ МЫ УБЕДИЛИСЬ НА ПРИМЕРЕ МНОГОЧИСЛЕННЫХ РОССИЙСКИХ ПОСЛЕДОВАТЕЛЕЙ ДИЕТЫ.

Новая книга доктора Дюкана поможет вам соблюдать диету с легкостью: вы сможете готовить простые и разнообразные блюда и даже не успеете подумать о том, что что-то вам уже приелось. Каждый день вы будете получать удовольствие от своих трапез и при этом потеряете ненужные килограммы.

Это издание содержит не только рецепты, подходящие для каждого этапа диеты Дюкана, но и дополнительную информацию, не вошедшую в первую книгу. Например, здесь вы найдете список допускаемых продуктов, которые позволяют еще больше разнообразить меню диеты. С помощью этих дополнительных продуктов вы сможете приготовить даже десерты, начиная с этапа «Чередование». Рецепты, в которых присутствуют такие продукты, сопровождаются фразой «Содержит 1 допускаемый продукт».

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: ЕСЛИ ВЫ УЖЕ УПОТРЕБЛЯЛИ В ЭТОТ ДЕНЬ БЛЮДО С ПОМЕТКОЙ «Содержит 1 допускаемый продукт», ТО НЕОБХОДИМО СЛЕДИТЬ ЗА КОЛИЧЕСТВОМ ИСПОЛЬЗУЕМОГО В РЕЦЕПТЕ ДОПУСКАЕМОГО ПРОДУКТА, ЧТОБЫ НЕ ПРЕВЫСИТЬ ЕГО СУТОЧНУЮ НОРМУ.

Каждый рецепт содержит в себе следующую информацию: время подготовки и приготовления блюда, время охлаждения (если требуется, обозначено снежинкой), ингредиенты и описание процесса приготовления.

Дополнительно мы уточнили, к какому этапу подходит данный рецепт, это отмечено кружочками с номером этапа:

1 – этап «Атака»;

2 – этап «Чередование»;

3 – этап «Закрепление»;

4 – этап «Стабилизация».

Кроме того, здесь вы найдете информацию о том, разрешено ли употреблять это блюдо на третьем и четвертом этапах в белковый четверг. Рядом с рецептом расположены тарелочки с цифрами, показывающие количество получаемых порций.

ВСЕ РЕЦЕПТЫ ТЩАТЕЛЬНО ПРОВЕРЕНЫ И АДАПТИРОВАНЫ ПОД РОССИЙСКИЕ ПРОДУКТЫ, ПОЭТОМУ ПРОБЛЕМ С ПРИГОТОВЛЕНИЕМ ВОЗНИКНУТЬ НЕ ДОЛЖНО.

Некоторые из приведенных рецептов предоставлены нашими российскими читателями, которые уже похудели на диете Дюкана и были рады помочь всем, кто находится только в начале пути. Мы благодарим их за предоставленные рецепты и фотографии и восхищаемся их способностью превратить рутинные

блюда в кулинарные шедевры. Ведь среди блюд, предоставленных ими, были не просто тушеное мясо с овощами, но даже русские пельмени! Благодаря таким активным читателям мы окончательно поверили, что метод Дюкана – не просто диета, а полноценная система питания, позволяющая худеть и сохранять здоровье, наслаждаясь каждым приемом пищи.

Мы от всего сердца желаем, чтобы вы достигли своего правильного веса, и искренне надеемся, что рецепты из этой книги помогут вам в этом. Верьте в себя, готовьте и хорошейте!

С уважением, коллектив издательства «Эксмо»

Введение

Пусть моя диета станет вашей

Передавая издателю рукопись книги «Я не умею худеть», я прекрасно осознавал, что только что закончил труд всей своей жизни. Я знал, что представляю на суд своим пациентам и будущим читателям новую методику борьбы с избыточным весом, созданную мной в результате тридцати лет ежедневной медицинской практики.

Мой приход в диетологию вызвал гнев моих коллег – яростных сторонников и пропагандистов низкокалорийных диет, лилипутских порций и подсчета калорий. Я же предложил диету, основанную на белках и позволяющую есть столько, сколько хочется, без обременительных взвешиваний порций и высчитывания их калорийности. В то время я был очень молод, восприимчив к критике и при малейшей неудаче мог легко пасть духом. Однако эффективность и простота моей методики, ее полное соответствие психологии людей, страдающих избыточным весом, вселяли уверенность, что я на правильном пути, и прибавляли мне сил для дальнейшей работы.

Будучи от природы любознательным, изобретательным и творческим человеком, я использовал эти качества для исследований в хорошо знакомой мне области

отношения людей к собственному весу. Я годами разрабатывал концепцию своей диеты и только благодаря ежедневным контактам с пациентами и безустанным поискам новых составляющих смог усовершенствовать ее.

Я ОСТАВЛЯЛ ТОЛЬКО ТЕ КОМПОНЕНТЫ, КОТОРЫЕ СПОСОБСТВОВАЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДИЕТЫ И ПОЗВОЛЯЛИ КАК МОЖНО ДОЛЬШЕ СОХРАНИТЬ ПОЛУЧЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Таким образом возникла методика питания, которую сегодня я с полным убеждением могу назвать собственной разработкой.

Отклик, который получила эта диета, ее распространение и популярность, многочисленные выражения симпатии и постоянная поддержка читателей – все это наполнило мою жизнь смыслом. Какими бы ни были мои амбиции и надежды во время написания книги «Я не умею худеть», я не мог и представить, что ее прочитает такое огромное количество читателей, она будет переведена на множество языков и издана даже в таких отдаленных и экзотических странах, как Корея, Таиланд и Болгария.

Моя методика своей популярностью вовсе не обязана средствам массовой информации: книгу почти никто не рекламировал. Продавалась она только потому, что ее советовали друг другу похудевшие читатели и участники интернет-форумов. С недавних пор она даже рекомендуется моими коллегами-врачами. Я начал допускать, что она содержит в себе что-то, что превосходит мое понимание, некое счастливое звено, которое позволяет читателю получить те же сочувствие, энергию и понимание, которые они ощущают при личном контакте с диетологом. С тех пор, как книга «Я не умею худеть» попала в руки читателей, я получил огромное число писем – благодарностей и свидетельств эффективности диеты. Среди них были и критические замечания, и советы по улучшению методики. В этих письмах мне прежде всего советуют обогатить методику комплексом физических упражнений и новыми рецептами блюд. Эту книгу я написал, чтобы удовлетворить второе пожелание. Но не переживайте, на первую просьбу я также незамедлительно откликнусь!

Для этого издания, содержащего рецепты блюд, совместимых с разработанной мною методикой, я воспользовался необычной изобретательностью моих пациентов. Я не могу упомянуть здесь всех, кто внес свой вклад в

усовершенствование рецептов и дополнения к ним, но я всегда стараюсь сохранить название рецепта, данное его создателем.

ТЕМ, КТО НЕ ЗНАЕТ СУТИ МОЕЙ ДИЕТЫ И ЕЕ РЕКОМЕНДАЦИЙ, Я ОБЪЯСНЮ, ЧТО ЭТА МЕТОДИКА ОПИРАЕТСЯ НА ДВЕ БОЛЬШИЕ ГРУППЫ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ: ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ БЕЛКАМИ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ, И ОВОЩИ. ЭТИ ДВЕ КАТЕГОРИИ ПРОДУКТОВ СОСТАВЛЯЮТ ДЛЯ МЕНЯ ЕСТЕСТВЕННУЮ ОСНОВУ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ПИТАНИЯ.

Именно мясом и продуктами растительного происхождения питались первобытные люди около пятидесяти тысяч лет назад. Появлению человека предшествовал длительный процесс изменения его генетического кода и адаптации к условиям существования, в результате чего человек оказался в среде, подходящей для его существования. Маловероятно, чтобы человечество могло развиться в мире, где не хватало каких-то нужных его организму элементов. Момент, когда пищеварительная система Homo Sapiens и доступные продукты питания идеально гармонировали, позволил человечеству появиться на Земле.

Сегодня часто говорят, что человек является всеядным существом, имеет бесконечные возможности адаптации к новым условиям и способен приспосабливать свой желудочно-кишечный тракт и систему обмена веществ к новому питанию. Это не совсем так. Существует пища, которая подходит человеку в большей или меньшей степени. Заметьте, что, утверждая это, я вовсе не призываю вернуться к культуре питания наших предков, а всего лишь основываюсь на чистом прагматизме, признающем значимость человеческих склонностей.

Со времен зарождения человечества сложилось так, что мужчины, наделенные крепким телосложением и инстинктивными навыками, идеально подходили для охоты и рыбалки. А женщины располагали всеми необходимыми качествами для сбора фруктов и овощей. Эти продукты быстро приобрели статус основных составляющих человеческого питания – наиболее питательных, привлекательных, лучше всего приспособленных к пищеварительной системе человека.

В течение пятидесяти тысяч лет человечество развивалось вместе с этими двумя категориями продуктов, укрепляя взаимные узы. Очевидно, что человек уже не является ни охотником, ни собирателем: он начал вести оседлый образ жизни, возделывать землю, выращивать овощи и фрукты и разводить животных. Он создал цивилизацию, подчинил себе окружающую среду и научился получать из нее все необходимое, в том числе и продукты питания, создаваемые вовсе не для насыщения, а для получения гастрономического удовольствия. Таким образом, человек сам создал новый вид питания, диаметрально отличающийся от того, к которому приспособился в процессе эволюции. И сегодня он с радостью наслаждается своими творениями, ибо они очень соблазнительны, оказывают удивительное воздействие на чувственную сферу людей и возбуждают эмоции. К сожалению, все эти удовольствия имеют обратную сторону медали под названием избыточный вес. Именно поэтому сегодня многие из нас ставят себе целью прекратить набирать вес и похудеть раз и навсегда.

За последние пятьдесят лет в нашем рационе появились два питательных вещества, которые нанесли огромный ущерб человеку: жир и сахар. Продукты, содержащие их, раньше были редкостью и рассматривались скорее как элитные. А сегодня они заполняют полки любых гипермаркетов. До некоторых пор их не существовало вовсе. Никто не ел жирного, потому что добытое на охоте мясо не содержало много жиров, никто не ел сладкого, потому что не было сахарозы. Даже сам «король-солнце» (Людовик XIV), обитавший в неслыханной по тем временам роскоши Версальского дворца, довольствовался медом и фруктами, а других сладостей никогда и не пробовал.

Я вовсе не ратую за возвращение к скромному рациону пещерного человека.

Я ХОЧУ ЛИШЬ ОБЪЯСНИТЬ, ЧТО МОЯ МЕТОДИКА ПОХУДЕНИЯ И ВСЕ СОПУТСТВУЮЩИЕ ЕЙ ИЗМЕНЕНИЯ ПИТАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ НЕ ПРЕДСТАВЛЯЮТ НИКАКОЙ ОПАСНОСТИ ДЛЯ ТЕХ, КТО ЗАХОЧЕТ СЛЕДОВАТЬ МОИМ РЕКОМЕНДАЦИЯМ.

Я знаю, что большинство экспертов в области питания выступают за использование злаков и других продуктов, содержащих углеводы (в том числе крахмал) и жиры в своих системах диетического питания. Я также убежден в полезности этих продуктов, но не на первом этапе, когда происходит основная потеря веса. Тридцать лет борьбы с избыточным весом рука об руку с моими

пациентами убедили меня, что такое сбалансированное питание совершенно не подходит для эффективного похудения. Предположение, что вы можете потерять вес, сохраняя оптимальный баланс и пропорции питательных веществ, свидетельствует о полном отсутствии знаний в психологии человека, страдающего избыточным весом или ожирением.

Период потери веса можно сравнить с войной, которая должна завершиться установлением прочного мира. Невозможно представить себе сражение без усилий и использования логики. Если бы человек мог потерять лишний вес, только употребляя хорошо сбалансированные порции пищи, он не страдал бы ожирением. Невозможно объяснить пищевое поведение человека только законами термодинамики. Такие толкования причин набора веса, как малоподвижный образ жизни и слишком обильное и калорийное питание, остаются актуальными, но не проясняют ни самого процесса увеличения веса, ни тем более его причин. Если вы читаете эту книгу, значит, лишний вес всерьез начал беспокоить вас. И все это потому, что вы едите не для того, чтобы насытиться, а преследуете совершенно иную цель.

ДАЖЕ НЕ ЗНАЯ ВАС, Я МОГУ УТВЕРЖДАТЬ, ЧТО ВАШИ ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ ПОЯВИЛИСЬ НЕ ОТ ТОГО КОЛИЧЕСТВА ПИЩИ, КОТОРОЕ ВЫ ПОГЛОТИЛИ С ЦЕЛЬЮ НАСЫЩЕНИЯ, А ИМЕННО ОТ ТОГО ИЗЛИШКА, КОТОРЫЙ ВЫ СЪЕЛИ, ЧТОБЫ ДОСТАВИТЬ СЕБЕ УДОВОЛЬСТВИЕ ИЛИ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРЕССА.

Именно поиск удовольствия, потребность в этом ощущении настолько сильны, что могут управлять вами, незаметно привести к ожирению и повлечь за собой страдания и угрызения совести.

Это является главной причиной и реальным объяснением ваших проблем с лишним весом.

Ежедневные встречи с пациентами и анализ их опыта убедили меня в том, насколько велика у людей неосознаваемая потребность в удовольствии. Это своеобразный импульс, достаточно сильный, чтобы затмить разум и чувство вины, нечто вроде компенсации временно или постоянно отсутствующих других удовольствий и радостей. Обычно озарение, толкающее людей на борьбу с избыточным весом, и отказ от доставляемого пищей удовольствия являются результатом осознания того, что удовольствие можно получить и во многих

других сферах жизни. Именно это придает сил и вселяет надежду в то, что лучшие времена еще впереди и они могут оказаться намного прекраснее и счастливее.

В такие переломные моменты люди, страдающие лишним весом, начинают энергично бороться с ненавистными килограммами. Они хотят получить ощутимые и заметные результаты, чтобы укрепить свои надежду и мотивацию, которые легко теряются в случае неудачи или остановки потери веса. Одним словом, им просто нужна действенная диета, которая гарантирует быстрый результат.

Приняв это во внимание, я сделал ставку на эффективность диеты, не забывая о медицинской этике, которая призывает заботиться о здоровье моих пациентов, обеспечивая им долговременные результаты и стабилизацию закрепленного веса.

Долгое время я был убежден, что эффективность диеты всегда сопряжена с кратковременным отказом от множества кулинарных радостей. Но тогда я еще не знал, какими находчивыми и изобретательными окажутся мои пациенты и читатели, окрыленные мотивацией и вынужденные использовать ограниченное количество белковых продуктов и овощей, но при этом не имея никаких количественных ограничений их потребления.

В ТЕЧЕНИЕ ПЯТИ ЛЕТ Я ПОЛУЧАЛ ТЫСЯЧИ РЕЦЕПТОВ, ОСНОВУ КОТОРЫХ СОСТАВЛЯЛИ ПРОДУКТЫ ИЗ ДВУХ УПОМЯНУТЫХ ВЫШЕ КАТЕГОРИЙ. С ИСКРЕННИМ УДИВЛЕНИЕМ Я НАБЛЮДАЛ, КАК ЛЮДИ, ПРИДУМАВ НОВЫЙ РЕЦЕПТ, СТРЕМЯТСЯ ПОДЕЛИТЬСЯ ИМ С ДРУГИМИ.

Однажды утром 2005 года мне позвонил один из моих читателей. Он сказал мне, что после того, как он случайно купил на вокзале мою книгу и применил на практике все мои рекомендации, самостоятельно похудел на 30 кг за шесть-семь месяцев. «Всю свою жизнь я провел в ресторанах. Я шеф-повар. Я люблю готовить и затем наслаждаться приготовленными блюдами. И таким образом за годы дегустаций и чревоугодия я набрал слишком много килограммов. Ваша методика соблазнила меня, потому что я большой любитель мяса и рыбы. К тому же я люблю поесть, а ваша книга начинается со слов: ешьте столько, сколько вам угодно. Я использовал все свои кулинарные таланты и знания, чтобы

придать моим рецептам, основанным на 100 разрешенных продуктах, вкус и лоск высокой кухни. Смакуя эти блюда на протяжении шести месяцев, я потерял вес без страданий и жертв. В благодарность я посылаю вам свой сборник рецептов, совместимых с вашей методикой. Изначально я придумал их для своего удовольствия, а теперь хочу, чтобы ваши пациенты и читатели, у которых не хватает времени или воображения на придумывание новых блюд, тоже имели возможность ими воспользоваться».

Этот разговор не только обогатил разработанную мной диету новыми, хорошо продуманными кулинарными рецептами, но повлиял и на мою семейную жизнь. Мой сын Саша, изучающий диетологию, ознакомился с этими рецептами, и вместе с шеф-поваром они создали «лабораторию», где сейчас готовят диетические блюда. Насколько мне известно, это единственное место в Европе, где при приготовлении блюд не используются жир, масло, сахар и мука.

В своей книге я разместил все рецепты этого шеф-повара вместе с другими, может быть, менее профессиональными, но такими же креативными. Большинство из них приходят от женщин – пользовательниц интернет-форумов, которые сбрасывают вес при помощи моей методики. Я хотел бы поблагодарить тех, кто помог мне, присылая свои рецепты. Их слишком много, чтобы всех перечислить, но они узнают себя по названиям своих форумов: «Диета Дюкан» в русской социальной сети ВКонтакте (http://vkontakte.ru/dietadukan (http://vkontakte.ru/dietadukan)), французские aufeminin, supertoinette, mesregimes, dukanons, seniorplanet, doctissimo, zerocomplexe, atoute, cuisinedukan, vivelesrondes, commeunefleur, nouslesfemmes, club-regimes, e-sante, regimefacile, meilleurduchef, volcreole, forumliker, yabiladi, formemedecine, actiforum, easyforum, dudufamily…

Рецепты методики сгруппированы в соответствии с четырьмя этапами диеты. Первые два этапа, «Атака» и «Чередование», приводят непосредственно к потере веса. Два следующих этапа – «Закрепление» и «Стабилизация веса» – фиксируют и сохраняют правильный вес. Именно на первых двух этапах диеты рецепты играют очень важную роль, так как обеспечивают удовольствие от приема пищи, ее приятный вкус, разнообразие блюд и, конечно же, необходимое количество пищи для утоления голода. Именно для этих этапов больше всего требуется эта книга.

Разнообразие блюд настолько велико, что никакая поваренная книга не сможет вместить в себя все существующие на сегодняшний день рецепты методики. Но

подождите, я еще не сказал своего последнего слова. Скоро появится издание с рецептами для этапа «Закрепление».

В книге, которую вы сейчас держите в руках, вы найдете два основных вида рецептов: рецепты блюд на основе продуктов с высоким содержанием белка и рецепты, состоящие из этих же белковых продуктов и овощей. Все рецепты были разработаны на основе 100 продуктов, потребление которых моя диета допускает в любом количестве, в любое время и в любых сочетаниях.

СУЩЕСТВУЕТ ТОЛЬКО ОДНО ОГРАНИЧЕНИЕ НА ПЕРВЫХ ДВУХ ЭТАПАХ ДИЕТЫ, ВЕДУЩИХ К ПОТЕРЕ ВЕСА: НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ВЫХОДИТЬ ЗА РАМКИ ПРИВЕДЕННОГО НИЖЕ СПИСКА.

100 продуктов, разрешенных на этапах «Атака» и «Чередование»

72 продукта, богатых белками:

• 12 видов мяса: стейк, филе говядины и говяжья вырезка, ростбиф, язык, вяленое мясо типа бастурмы, эскалоп, мясо кролика, телячьи почки и печень, постная ветчина из курицы или индейки (не более 4 %);

• рыба: треска, хек, дорада, палтус (в том числе копченый), пикша (в том числе копченая), путассу, сайда, камбала, налим, морской сом, скумбрия, кефаль, сельдь, щука, форель, сом, карп, осетр, скат, килька, сардины, лосось (в том числе копченый), тунец (в том числе консервированный в собственном соку), крабовые палочки и крабовое мясо, икра;

• 16 видов морепродуктов: трубач, кальмары, морские гребешки, раки, креветки серые, крупные тигровые креветки, омары, устрицы, лангустины, мидии, морской еж, осьминоги, каракатицы, крабы;

• 8 видов мяса птицы: страусиное, перепелиное, голубиное, куриное, мясо молодого петушка, куриная печень, индейка, мясо цесарки;

• 2 вида яиц: перепелиные и куриные яйца;

• 7 видов обезжиренных молочных продуктов (подразумевается жирность 0 %): йогурт без сахара или с сахарозаменителем (рекомендуется стевия), зернистый или мягкий творог, творожные и плавленые сырки, молоко и кефир.

28 овощей:

• спаржа, баклажаны, свекла, мангольд, морковь, сельдерей, все виды капусты (брокколи, брюссельская, цветная, кольраби, красная), пальмито (пальмовая капуста), огурцы, кабачки, эндивий (цикорий), шпинат, зеленая стручковая фасоль, репа, лук репчатый, щавель, лук-порей, перец, тыква, редис, все виды зеленого салата, помидоры. К группе овощей я решил отнести грибы и сою.

Кроме того, вы можете употреблять любую зелень: укроп, кинзу, петрушку и т. д.

Допускаемые продукты

Помимо разрешенных продуктов я составил список продуктов, которые можно иногда употреблять, их включение в рацион необходимо для успешного окончания диеты, поэтому обратите на них свое внимание. Предлагаемый список адаптирован под русские продукты.

На втором этапе в любой день можно потреблять 2 продукта или 2 дозы одного и того же допускаемого продукта в день (например, 2 столовые ложки кукурузного крахмала).

ДОПУСКАЕМЫЕ ПРОДУКТЫ НЕЛЬЗЯ ПОТРЕБЛЯТЬ ВО ВРЕМЯ БЕЛКОВОГО ЧЕТВЕРГА НА ЭТАПАХ «ЗАКРЕПЛЕНИЕ» И «СТАБИЛИЗАЦИЯ».

Итак, к допускаемым продуктам относятся:

- кукурузный крахмал – 1 столовая ложка или 20 г;
- обезжиренное сухое молоко (1,5 %) – 3 столовые ложки в день;
- соевая мука – 1 столовая ложка или 20 г;
- сметана 3 % – 1 столовая ложка или 30 г;
- обезжиренное какао без сахара 11 % жирности – 1 чайная ложка или 7 г;
- сосиски из птицы 10 % жирности – 100 г;
- соевый натуральный йогурт – 1 шт.;
- обезжиренный йогурт 0 % с кусочками фруктов – 1 шт.;
- белое столовое вино – 3 столовые ложки или 30 г;
- суп гаспачо – 1 стакан или 150 мл;
- оливковое масло – 3 капли для жарки или 3 г;
- соевое молоко – 1 стакан или 150 мл;
- соевый сладкий соус – 1 чайная ложка или 5 г;
- сыр до 7 % жирности – 30 г;
- обезжиренный напиток Актимель – 1 шт.;
- сироп без сахара – 20 мл;
- ягоды Гожди – от 1 до 3 столовых ложек в день, в зависимости от этапа.

Белки – двигатель диеты Дюкана

Для тех, кто не знаком с моей методикой и еще не читал книгу «Я не умею худеть», описывающую ее основы, я вкратце изложу основные идеи и принципы работы этой диеты. Но имейте в виду, что существует множество нюансов, которые я не в силах упомянуть в этой книге рецептов из-за их количества, но которые являются важными для эффективности процесса похудения, поэтому рекомендую вам все же ознакомиться с основной книгой.

Из чего состоит диета и как она работает?

Основой моей диеты, разработка которой заняла много лет моей врачебной практики и с которой началось мое увлечение вопросами питания, являются белки.

В 1970 году я предложил первую диету, основанную на одном питательном веществе. Мне с большим трудом удалось убедить коллег в необходимости использования лишь одного из трех питательных веществ. Мое предложение противоречило повсеместно господствовавшей тогда вере в низкокалорийные диеты.

СЕГОДНЯ МОЯ МЕТОДИКА НАШЛА СВОЕ МЕСТО СРЕДИ ДРУГИХ ДИЕТ КАК ОДНО ИЗ НАИБОЛЕЕ ДЕЙСТВЕННЫХ СРЕДСТВ БОРЬБЫ С ЛИШНИМ ВЕСОМ.

Однако я считаю, что она еще не занимает надлежащего первого места. Именно чистые белки, используемые в течение первых нескольких дней, являются настоящей движущей силой любой эффективной диеты и могут гарантировать ее хорошее начало: диета, не начинающаяся с впечатляющих результатов, обречена на провал.

Существует несколько теорий потери веса. Установки низкокалорийных диет: можно есть все, но в небольших количествах – чрезвычайно консервативны, и пропагандирующие их специалисты равнодушно относятся к посредственным результатам и статистике, упорно продолжая поддерживать эту стратегию питания, хотя она уже нанесла большой ущерб и из года в год усугубляет проблему избыточного веса. Ученые, которые яростно защищают низкокалорийные диеты, утверждают, что отказ от определенных питательных веществ, наоборот, ведет к набору веса, а диеты, начинающиеся с большой потери веса (особенно у тех, кто пытается похудеть впервые), заканчиваются одинаково быстрым набором веса, то есть знаменитым эффектом «йо-йо». На их взгляд, диета, основанная на одном питательном веществе, – верный путь к увеличению веса.

Очевидно, что такие случаи встречаются, но они вовсе не закономерны и чаще всего являются результатом изначального применения безрассудных диет: например, диеты, основанной только на супах, или диеты «Беверли-Хиллз», суть которой заключается в употреблении одних лишь экзотических фруктов, или же очень длительных и изнурительных низкокалорийных диет и, наконец, диеты на белковых порошках, особенно опасной для обмена веществ, так как она ограничивается потреблением одного белка в концентрированном виде (98 %). Все вышеперечисленные методы похудения зачастую приводят к разочарованию и повторному набору веса.

Их общим недостатком является игнорирование этапа стабилизации веса – как диетологами-сторонниками здравых советов в стиле: «следите за тем, что вы едите», «не ешьте слишком много», так и воодушевленными первыми успехами пациентами, которые думают, что риск повторного набора веса их не касается. Очевидно, что и те, и другие ошибаются.

ТОЛЬКО ПОЛНОЦЕННЫЙ ЭТАП СТАБИЛИЗАЦИИ ВЕСА С КОНКРЕТНЫМИ, ТОЧНЫМИ, ЛЕГКО ЗАПОМИНАЮЩИМИСЯ, ПРОСТЫМИ ПРАВИЛАМИ, ЭФФЕКТИВНЫМИ НАСТОЛЬКО, ЧТО ПЕРВЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ МОЖНО УВИДЕТЬ В БЛИЖАЙШИЕ НЕДЕЛИ И МЕСЯЦЫ; ТОЛЬКО ВСЕОБЪЕМЛЮЩАЯ И ХОРОШО СПЛАНИРОВАННАЯ СИСТЕМА ДЕЙСТВИЙ МОГУТ ПРЕДОТВРАТИТЬ НЕУДАЧИ И ВОЗВРАЩЕНИЕ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА.

Объявить войну некоторым конкретным диетам необходимо! Всем диетам без исключения – нет! Это бы значило вместе с водой выплеснуть и ребенка. Но среди многочисленных диет – слишком эффективных, агрессивных и противоестественных – именно порошковая диета нуждается в особом контроле, и лучше всего будет отдать ее на строгое усмотрение врачей или даже психиатров.

Я хотел бы рассказать вам одну историю, которая, безусловно, развлечет вас и продемонстрирует мое отношение к белковым порошкам, полученным промышленным путем.

Зимой 1973 года секретарь связала меня с каким-то мужчиной, который с выразительным скандинавским акцентом рассказал мне, как после покупки одной из моих книг и применения моей диеты он без лишних усилий, всегда наедаясь досыта, потерял приличное количество килограммов.

– Я проездом в Париже и хотел бы встретиться с вами, чтобы лично поблагодарить и пожать вам руку.

Несколькими часами позже в моем кабинете появился скандинавский великан лет пятидесяти.

– Вы изменили мою жизнь, даже не подозревая об этом. Поэтому я хотел бы передать вам этот подарок, – вытащил из своей сумки и положил мне на стол красивого лосося впечатляющих размеров. – У нас в Норвегии много лососевых ферм, где мы разводим рыбу, и вот один из лучших образцов моего фьорда, которого поймали и приготовили по традиционному рецепту специально для вас.

Я люблю лосося, и поблагодарил от всего сердца.

– Это пустяк. Настоящий подарок здесь.

И он достал из своей волшебной сумки алюминиевый цилиндр, чем-то похожий на коробку для шляпы, без всяких надписей.

– Знаете ли вы, доктор, что в этой коробке? Ваш успех! Он снял крышку, и я обнаружил внутри белый порошок.

– Позвольте мне объяснить.

Оказывается, что он также владеет несколькими молокозаводами в Нидерландах.

– Мы производим масло, но не знаем, что делать с сывороткой. Это побочный продукт, который идет на корм свиньям. Знаете ли вы, что содержится в этой сыворотке? Растворимые глобулины молока, белки в чистом виде! Я отдам вам тонны белкового порошка, и вы сможете изготовлять из него белковые препараты для похудения.

Этот человек был настоящим провидцем. Десять лет спустя протеиновый порошок стал одним из самых продаваемых продуктов для похудения в мире.

– Спасибо вам большое за лосося. Угощаясь им, я буду думать о вас и ваших фьордах. Но я не приму ни коробку, ни ее содержимое. Не хочу я такой славы своим белкам. Возможно, вы не знаете этого, но ваш первый подарок, этот замечательный лосось, является не только источником белка. Я уже мысленно представляю тот момент, когда я покажу его своей семье и мы вместе с большим удовольствием будем смаковать его. Я не хочу есть этого лосося в виде порошка. И если я не хочу чего-то для себя, так почему же я должен предлагать это моим пациентам и всем людям, которые мне доверились?

Вернемся к моему методу, который изначально назывался «Проталь». Он складывается из четырех последовательных и связанных между собой этапов, которые позволяют человеку, стремящемуся похудеть, достичь и удержать определенный вес.

Эти четыре последовательных этапа, с постепенно уменьшающейся эффективностью, имеют следующие цели:

• первый этап «Атака» – вызывает и стимулирует потерю килограммов за очень короткий срок;

• второй этап «Чередование» – обеспечивает регулярную потерю лишних килограммов и позволяет достичь правильного веса;

• третий этап «Закрепление» – один килограмм потерянного веса закрепляется за десять дней;

• четвертый этап «Стабилизация» – окончательное удержание достигнутого веса при обязательном условии: один день строгой белковой диеты в неделю до конца жизни.

Действие всех четырех этапов основано на различных принципах и отличается результатами, но все этапы черпают свою силу и эффективность в использовании белков. На этапе «Атака» это чистые белки, на этапе «Чередование» – белковые дни, чередующиеся с белково-овощными, на этапе закрепления веса белки распределены равномерно, и, наконец, на заключительном этапе стабилизации веса – только один белковый день в неделю.

Первый этап «Атака» – строгая белковая диета – работает независимо от его продолжительности (от двух до семи дней) и застает ваш организм врасплох. Затем та же диета используется попеременно с овощами, задает ритм и интенсивность второму этапу диеты и приводит к желаемому весу. Этот этап иногда используется как основа для фиксации веса в переходный период между потерей веса и возвращением к нормальной пище.

БЕЛКОВЫЙ ДЕНЬ СОХРАНЯЕТСЯ ДО КОНЦА ЖИЗНИ, НО ТОЛЬКО ОДИН ДЕНЬ В НЕДЕЛЮ, ЧТОБЫ СТАБИЛИЗИРОВАТЬ ВЕС. В ОБМЕН НА ЭТО МАЛЕНЬКОЕ УСИЛИЕ ШЕСТЬ ДНЕЙ В НЕДЕЛЮ ВЫ МОЖЕТЕ ПОТРЕБЛЯТЬ ПИЩУ БЕЗ СПЕЦИАЛЬНЫХ ОГРАНИЧЕНИЙ И ОЩУЩЕНИЯ ВИНЫ.

Теперь я опишу особый стиль питания и объясню, в чем заключается его удивительная эффективность, которая гарантирует устойчивость достигнутого веса и его стабилизацию.

Три принципа диеты

1. Диета должна быть богата белками

Где найти чистый белок?

Белки, как животные, так и растительные, являются строительным материалом живого вещества, а это значит, что мы можем найти их в самых известных продуктах питания. Чтобы белковая диета смогла в полной мере проявить себя, она должна быть основана на продуктах, состоящих почти исключительно из чистого белка. На практике чистый протеин найти невозможно, кроме, разве что, яичного белка.

Растения, даже с высоким содержанием белка, слишком богаты углеводами. Это относится ко всем зерновым, зернобобовым и крахмалосодержащим культурам, в том числе и к сое, которая состоит из высококачественного белка, но чересчур жирная и содержит очень много углеводов. Эти свойства исключают данные продукты из первых этапов диеты.

То же самое касается и продуктов животного происхождения, которые содержат много белка, но слишком жирные: свинина, баранина, ягнятина, такая домашняя птица, как гусь и утка, и некоторые части говядины и телятины.

Однако есть продукты животного происхождения, которые хоть и содержат не только чистые белки, но по своему составу близки к ним и поэтому играют важную роль во время диеты:

• говядина, за исключением антрекота и реберной части;

• телятина, приготовленная на гриле;

• домашняя птица, за исключением уток и гусей;

• все виды рыбы, в том числе с голубоватым окрасом кожи, которая, несмотря на свою жирность, защищает сердце и кровеносные сосуды;

• ракообразные и моллюски;

• яйца, белок которых является превосходным примером чистейшего белка, но яичные желтки, к сожалению, содержат слишком много жиров;

• обезжиренные молочные продукты очень богаты белками. Хотя они содержат некоторое количество углеводов, их вкусовые качества позволяют включить их в список продуктов, богатых белками, образуя ударную силу моей диеты.

Белок снижает калорийность блюд

Питание человека или животного состоит из смеси белков, жиров и углеводов в разных пропорциях. Но существует идеальный баланс между этими тремя питательными веществами. Для человека это 5-3-2: 5 частей углеводов, 3 части жира и 2 части белка – такое соотношение довольно близко к составу грудного молока.

При таком оптимальном соотношении в тонкой кишке поглощается максимальное количество калорий, что и способствует набору веса.

С другой стороны, чтобы помешать максимальному поглощению калорий и уменьшить энергетическую ценность пищи, достаточно изменить эту пропорцию. Теоретически, наиболее радикальное сокращение поглощаемых калорий может быть достигнуто, если худеющий будет потреблять пищевые продукты, содержащие только одно питательное вещество.

На практике этот метод уже пытались использовать в разных странах. Например, в США: углеводная диета «Беверли-Хиллз», состоящая только из одних экзотических фруктов, и диета, сосредоточенная на потреблении жиров (диета «Эскимо»). Но потребление одних только углеводов или жиров трудноосуществимо и может повлечь за собой неблагоприятные последствия. Чрезмерное потребление сахара будет способствовать развитию диабета. Избыточное потребление жиров, кроме неизбежного отвращения, может плохо

отразиться на сердечно-сосудистой системе. Кроме того, отсутствие жизненно необходимых белков приводит к тому, что организм начинает черпать их из мышечной ткани. Таким образом, диета, включающая всего одно из трех питательных веществ, является приемлемой лишь для белков. Только белковая диета не рискует вызвать атеросклероз (засорение артериальной системы) и по определению полностью исключает недостаток белков. Кроме того, она отличается высокими вкусовыми качествами пищи.

Когда мы начинаем питаться только белковой пищей, органам пищеварения очень трудно справиться с ее перевариванием. Они приспособлены переваривать другой состав питательных веществ и поэтому не могут в полной мере использовать калорийность поступающей пищи. При таких обстоятельствах организм извлекает только калории, необходимые для поддержания своих органов (мышц, клеток крови, кожи, ногтей), а остальные использует плохо или вообще не использует.

Усвоение белка сопровождается значительной тратой калорий

Чтобы понять вторую функцию белков, которая и обеспечивает эффективность моей диеты, необходимо объяснить понятие специфически-динамического действия (СДД) пищи, которое является не чем иным, как затратой энергии на переваривание и всасывание пищевых веществ.

Количество энергии, затрачиваемой на СДД, зависит от состава и молекулярной структуры продуктов питания. Когда вы потребляете 100 калорий белого сахара – быст рых углеводов, состоящих из простых молекул, вы усваиваете их быстрее, и организм расходует на их переваривание и переработку только 7 калорий. 93 калории остаются невостребованными. Поэтому принято считать, что СДД углеводов составляет 7 %.

Когда вы съедаете 100 калорий сливочного или растительного масла, ваш организм использует чуть больше энергии и на их переваривание тратит 12 калорий, в результате чего остается 88 калорий. Таким образом, СДД жиров составляет 12 %.

И наконец, при потреблении 100 калорий чистого белка – яичного белка, обезжиренного творога, рыбы – организму необходимо выполнить огромную

работу, так как белки состоят из очень длинных цепей молекул, звенья которых, аминокислоты, очень сильно связаны между собой, что требует гораздо больших затрат энергии на их переработку. Эти расходы энергии соответствуют 30 калориям. Так что остается только 70 калорий и поэтому СДД белка составляет 30 %.

ПРИ УСВОЕНИИ БЕЛКА ВЫДЕЛЯЕТСЯ ТЕПЛО, И ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА УВЕЛИЧИВАЕТСЯ – НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ КУПАТЬСЯ В ХОЛОДНОЙ ВОДЕ ПОСЛЕ ПРИЕМА БОГАТОЙ БЕЛКАМИ ПИЩИ, ТАК КАК РАЗНОСТЬ ТЕМПЕРАТУР МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ ОБМОРОК ОТ ХОЛОДНОГО КУПАНИЯ.

Это свойство белка беспокоит только рьяных купальщиков и является настоящим благом для желающих похудеть. Ведь оно позволяет им безболезненно расходовать калории и нормально питаться, не думая постоянно о последствиях.

В конце дня после употребления белковых продуктов и переваривания 1500 калорий (что является суточной нормой) в организме остается лишь 1000 калорий. Это один из секретов моей диеты, одна из причин ее успеха. Но это еще не все…

Чистые белки уменьшают чувство голода

Употребление сладких или жирных продуктов, которые легко перевариваются и усваиваются, вызывает ложное чувство сытости, за которым следует триумфальное возвращение голода. Последние исследования показывают, что перекус чем-нибудь сладким или жирным между двумя основными трапезами вовсе не означает более позднего наступления голода и уменьшения количества съедаемого во время очередного приема пищи. А вот белковый перекус задержит время очередного приема пищи и уменьшит ее количество.

Кроме того, при потреблении только продуктов, содержащих белки, вырабатываются кетоновые тела, которые убивают чувство голода, что, естественно, приводит к намного более продолжительному ощущению сытости. Через два – три дня употребления чистой белковой пищи голод полностью

исчезает, и диета может быть продолжена без постоянного ощущения голода, ставящего под угрозу большинство других диет.

Белки предотвращают отеки и задержку жидкости в организме

Некоторые типы диет являются «гидрофильными», предусматривают обильное потребление фруктов, овощей и минеральных солей, способствуют задержке воды в организме и сопровождаются отеками.

В отличие от них богатая белками диета «гидрофобна». Это обеспечивает нормальное мочеиспускание и, соответственно, выведение избытка воды из отечных тканей, что очень полезно в предменструальный период и во время пременопаузы.

МОЯ ДИЕТА ВО ВРЕМЯ ПЕРВОГО ЭТАПА СОСТОИТ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ИЗ ЧИСТЫХ БЕЛКОВ, ОБЛАДАЮЩИХ ХОРОШИМИ ГИДРОФОБНЫМИ СВОЙСТВАМИ.

Это свойство особенно важно для женщин. Когда полнеет мужчина – главным образом потому, что потребляет слишком много лишних калорий, – излишки калорий у него просто накапливаются в организме в виде жира. У женщин механизм набора веса зачастую является более сложным и связан с задержкой жидкости, что затрудняет и снижает эффективность диеты.

В некоторые моменты менструального цикла, за 4–5 дней до менструации или в переломные моменты в жизни женщины: половое созревание, начало половой жизни, гормональные расстройства и длительная пременопауза, особенно у полных женщин, – появляются все симптомы задержки воды в организме: вялость, вздутие живота, отечность лица утром, рыхлость тела, ватность и опухание пальцев рук – так, что многие даже не могут снять кольца с пальцев, – тяжесть в ногах и лодыжках. Задержка жидкости сопровождается набором веса – процессом обратимым, но он может превратиться и в постоянный избыточный вес. Иногда женщины в таких ситуациях садятся на диеты для восстановления изначального веса и с удивлением обнаруживают, что они совсем неэффективны. В этих достаточно часто встречающихся случаях чистый белок, используемый на этапе «Атака», становится наиболее эффективным и

быстродей ствующим средством. В течение нескольких дней, даже нескольких часов, ткани, пропитанные водой, иссушаются, что дает ощущение внутреннего комфорта и легкости и, естественно, повышает мотивацию худеющих.

Белки повышают сопротивляемость организма

Это качество белка, хорошо известное диетологам, давно заметили и непосвященные люди. Прежде чем изобрели антибиотики, для лечения туберкулеза использовались традиционные методы, а именно – значительное увеличение белка в рационе. Когда-то в Берке, французском курортном городе на южном побережье Ла-Манша, молодых пациентов, больных туберкулезом, заставляли пить кровь животных.

Сегодня тренеры рекомендуют спортсменам для укрепления организма рацион с высоким содержанием белков. Врачи делают то же самое, когда хотят повысить сопротивляемость организма к инфекции при лечении анемии или для ускорения заживления ран.

Это является отличным преимуществом диеты, так как обычно при потере веса организм ослабевает. Лично я заметил, что первый этап «Атака», состоящий исключительно из чистого белка, является наиболее стимулирующим. Некоторые пациенты даже говорили, что почувствовали прилив сил, бодрость и улучшение настроения уже на второй день диеты.

Белки позволяют терять вес, не ослабляя мышцы и сохраняя тонускожи

Этот вывод не должен вызывать удивления, потому что кожа и мышцы состоят в первую очередь из белка. Диеты, в которых не хватает белка, вынуждают организм использовать белки мышц и кожи. В результате они теряют эластичность, не говоря уж о риске развития ломкости костей, которые и без того хрупки у женщин в период менопаузы. Результат всех этих эффектов – старение тканей, кожи, волос и общего внешнего вида, что, как правило, замечают другие, поэтому все эти факторы ведут к досрочному прекращению такой диеты.

С другой стороны, в богатой белком диете, особенно в рамках ее первого, чисто белкового этапа, у организма нет причин расходовать свои резервы, так как он получает достаточное количество этого жизненно важного вещества.

В УСЛОВИЯХ РЕЗКОЙ ПОТЕРИ ВЕСА В РАМКАХ МОЕЙ ДИЕТЫ МЫШЦЫ ТОНИЗИРУЮТСЯ И СОХРАНЯЮТ СВОЮ ПРОЧНОСТЬ, КОЖА ОСТАЕТСЯ ГЛАДКОЙ И ЧЕЛОВЕК ТЕРЯЕТ ВЕС, НЕ СТАРЕЯ.

Эта особенность моей методики может показаться незначительной полным молодым женщинам с хорошо развитой мускулатурой и здоровой кожей. Но она приобретает особую актуальность в особо трудный период пременопаузы или у женщин со слабыми мышцами и тонкой нежной кожей. В нынешнее время многие представительницы прекрасного пола, следуя диете, берут в качестве ориентира только один показатель – стрелку весов. Вес не может и не должен играть такую существенную роль, поскольку эластичность и упругость кожи, мышечной ткани и общий тонус организма являются элементами, которые в полной мере участвуют в создании женской внешности.

2. Диета должна сопровождаться обильным питьем воды

Проблема питья воды во время диеты всегда казалась немного запутанной. На эту тему существует удивительное разнообразие мнений, но их, к сожалению, слишком много и, как назло, каждое новое противоречит тому, о котором вы уже слышали.

На самом деле этот вопрос – не просто маркетинговый ход для продажи воды или тема для светской болтовни ради забавы людей, стремящихся похудеть. Совсем наоборот, он имеет первостепенную важность. К сожалению, несмотря на огромные совместные усилия прессы, врачей, продавцов минеральной воды и простых здравомыслящих людей, проблема еще недостаточно серьезно воспринимается любой аудиторией и, в частности, людьми, сидящими на диете.

КАЗАЛОСЬ БЫ, ДЛЯ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ЛИШНИХ ЖИРОВ НАМ НЕОБХОДИМО СЖИГАТЬ КАЛОРИИ. НО, ОКАЗЫВАЕТСЯ, ОДНИМ СЖИГАНИЕМ КАЛОРИЙ ОБОЙТИСЬ НЕЛЬЗЯ. ЧТОБЫ МАКСИМАЛЬНО РАСПРАВИТЬСЯ С ЖИРОВЫМИ ЗАПАСАМИ, ВАЖНО ИХ ВЫВОДИТЬ ИЗ ОРГАНИЗМА.

Подумайте: как бы отреагировала домохозяйка на выстиранное, но невыполосканное белье? То же касается и потери веса. Совершенно ясно, что диета, не содержащая достаточного количества воды, не только неэффективна, но и приводит к накоплению вредных веществ в организме.

Вода очищает организм и улучшает эффект диеты

Совершенно очевидно, что чем больше мы пьем, тем больше мочи выделяют почки и у нас больше возможностей для удаления отходов пищеварения. Вода является лучшим природным мочегонным средством. Удивительно, как мало людей пьют достаточное количество воды.

Тысячи повседневных забот притупляют естественное чувство жажды, а затем подавляют его полностью. Проходят дни и месяцы, жажда исчезает и перестает выполнять свою функцию предупреждения обезвоживания тканей.

У женщины мочевой пузырь более чувствителен и меньшего размера, чем у мужчин, поэтому многие из них избегают пить воду в больших количествах, не имея возможности постоянно ходить в туалет во время работы, или находясь в общественном транспорте, или просто потому, что не переносят общественные туалеты. Но то, что допустимо в обычных условиях, не годится во время диеты. Есть аргумент, который всегда убеждает пытающихся потерять вес: не пить воду и не выводить токсины не только опасно для организма, но может уменьшить или попросту заблокировать потерю веса и свести на нет все ваши усилия. Почему?

Работу, проделываемую человеческим организмом при сжигании жиров во время диеты, можно сравнить с работой двигателя внутреннего сгорания – точно так же выделяются тепло и отходы.

Если эти отходы не выводятся регулярно почками, их накопление остановит сжигание калорий, а затем и потерю веса, даже при очень тщательном соблюдении диеты. То же самое произойдет с двигателем автомобиля, если выхлопная труба будет забита, или с камином, который никто не чистит. Оба просто остановят свою работу, задыхаясь от накопленных отходов.

Неразборчивость в питании и неправильные диеты приводят к тому, что почки становятся ленивыми. Поэтому, чтобы восстановить нормальное функционирование своих выделительных органов, человеку с ожирением, как никому другому, необходимо пить много воды.

Вначале питье воды может показаться вам неприятной и непосильной задачей, особенно в холодное время года. Но вы быстро приобретете эту полезную привычку и вдобавок получите приятное ощущение очищения организма, сопровождаемое потерей веса. Довольно скоро пить воду станет для вас необходимостью.

Сочетание чистой воды и белков оказывает мощное воздействие на целлюлит

Это свойство моей диеты касается только женщин, потому что целлюлит – это способ отложения жира, наблюдающийся преимущественно у них. Причиной его является гормональный дисбаланс. Целлюлитные зоны чаще всего располагаются в области бедер, ягодиц, коленей.

Большинство диет не в силах бороться с целлюлитом. Однако я на собственном опыте убедился, что чисто белковая диета в сочетании со снижением потребления соли и питьем слабоминерализованной воды приводит к потере веса, а также к умеренному, но реальному сокращению целлюлита в наиболее проблемных участках женского тела: бедрах и ягодицах.

СРЕДИ МНОГИХ ДРУГИХ ДИЕТ, СОБЛЮДАВШИХСЯ ОДНОЙ И ТОЙ ЖЕ ПАЦИЕНТКОЙ В РАЗНЫЕ ПЕРИОДЫ ЕЕ ЖИЗНИ, ИМЕННО ДИЕТА, СОЧЕТАЮЩАЯ ВОДУ И ЧИСТЫЕ БЕЛКИ, ПРИВОДИТ К ЛУЧШИМ РЕЗУЛЬТАТАМ В ПЛАНЕ СОКРАЩЕНИЯ ОКРУЖНОСТИ БЕДЕР И ТАЗА ПРИ ОДИНАКОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЯХ ПО ПОТЕРЯННЫМ КИЛОГРАММАМ.

Эти результаты обусловлены гидрофобным (водоотталкивающим) действием белка и интенсивной работой почек, вызванной большим притоком воды. Она проникает во все ткани, в том числе и целлюлитные. Поступая в ткани, чистая вода выходит из них, насыщенная солью и отходами. К этому эффекту выведения соли и очист ки необходимо добавить мощный эффект сгорания чистого белка. Сочетание этих трех действий способствует скромному, но редкому и не характерному для других диет воздействию на целлюлит.

Когда пить воду?

В обществе бытует ложное и устаревшее мнение, что воду лучше пить между приемами пищи, а не во время еды, чтобы избежать удержания воды пищей.

Между тем отказ от воды во время еды не только лишен каких-либо физиологических оснований, но во многих случаях является вредным. Если вы не пьете во время еды, когда жажда возникает так естественно и когда так легко и приятно пить, вы рискуете убить чувство жажды и, отвлекаясь на повседневные дела, напрочь забыть о воде на весь день.

ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ НЕКОТОРЫХ СЛУЧАЕВ ЗАДЕРЖКИ ВОДЫ В ОРГАНИЗМЕ ПРИ ГОРМОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЯХ ИЛИ ПОЧЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ, МОЯ ДИЕТА, ОСОБЕННО ВО ВРЕМЯ ЭТАПА «АТАКА», ПРЕДПОЛАГАЕТ ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ ПИТЬЕ ВОДЫ – 1,5 Л В ДЕНЬ, ЛУЧШЕ МИНЕРАЛЬНОЙ, НО МОЖНО В ЛЮБОМ ДРУГОМ ВИДЕ – ЧАЙ, КОФЕ, ТРАВЯНОЙ ОТВАР.

Стакан воды утром, большая чашка чая на завтрак, два стакана воды в обед и чашечка кофе после еды, один стакан во второй половине дня и два стакана на ужин – вот вы и выпили без труда 2 л. Многие пациенты, не испытывающие жажду, говорили мне, что из-за необходимости пить воду они усвоили не очень элегантную, но, по их словам, очень эффективную привычку пить воду прямо из бутылки.

Какую воду пить?

Наиболее оптимальные результаты в сочетании с чисто белковой диетой дает минеральная вода с низким содержанием соли, так как она обладает мягким мочегонным и слабительным свойствами. Например, Эвиан, Вольвик, Витель. Избегайте слишком соленых минеральных вод.

ИЗ РОССИЙСКИХ МИНЕРАЛЬНЫХ ВОД С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ СОЛИ МОЖНО ПОРЕКОМЕНДОВАТЬ «ТРОИЦУ», «МОСКОВИЮ», «ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ», «КРИСТАЛЬНУЮ», «МАЛЫШКУ», «ЖИВУЮ ВОДУ» И «ДОМБАЙ» И БОЛЕЕ ДОРОГОСТОЯЩИЕ, ТАКИЕ КАК «СВЯТОЙ ИСТОЧНИК», «ГОРЯЧИЙ КЛЮЧ», ТРУСКАВЕЦКУЮ ВОДУ «НАФТУСЯ», «ЛЕГЕНДУ ГОР» «АРХЫЗ» ИЗ КАВКАЗСКОГО ИСТОЧНИКА, ГОРОДЕЦКУЮ ПИТЬЕВУЮ ВОДУ «НИКОЛА КЛЮЧ», СОЧИНСКУЮ ВОДУ «АГУРА» И Т.Д.

Сторонники фильтрованной водопроводной воды могут спокойно пить ее, так как суть питья заключается в потреблении именно того количества воды, которое было бы способно активировать работу почек. Состав воды не столь важен.

Что же касается чая и различных травяных отваров – из вербены, лимона, мяты, – используйте и их, если вы любите их вкус и предпочитаете пить горячие напитки, особенно в зимний период.

Что касается содовых напитков лайт (например, Кока-Кола Лайт), которые сегодня потребляются не реже, чем обычная кола, то они не только допустимы, но я лично иногда рекомендую их по нескольким причинам (но не настаиваю):

1. Они позволяют дополнить 2 рекомендованных литра жидкости.

2. Эти напитки практически не содержат сахара и калорий – один стакан Кока-Колы содержит всего лишь одну калорию, а бутылка Кока-Колы «семейного» формата по калорийности равнозначна калорийности одного орешка арахиса.

3. И, наконец, Кока-Кола Лайт обладает приятным вкусом, который может уменьшить тягу к сладкому. Многие пациенты рассказывали мне, что потребление газированных напитков Лайт оказывает успокаивающее действие и помогает им соблюдать диету.

СУЩЕСТВУЕТ ТОЛЬКО ОДНО ИСКЛЮЧЕНИЕ – ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ. ОПЫТ ПОКАЗЫВАЕТ, ЧТО В ЭТИХ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЯХ ЗАМЕНИТЕЛИ САХАРА ЛИШЬ В НЕЗНАЧИТЕЛЬНОЙ СТЕПЕНИ ОСЛАБЛЯЮТ НЕОБХОДИМОСТЬ СЪЕСТЬ ЧТО-НИБУДЬ СЛАДКОЕ. КРОМЕ ТОГО, НЕОГРАНИЧЕННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ СЛАДКИХ НАПИТКОВ ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ТОМУ, ЧТО ИХ БУДУТ ПИТЬ НЕ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ УТОЛИТЬ ЖАЖДУ, А ПРОСТО ДЛЯ УДОВОЛЬСТВИЯ, И ВСЕ ЭТО МОЖЕТ ПЕРЕРАСТИ В БОЛЕЕ ТРЕВОЖНЫЕ ФОРМЫ ЗАВИСИМОСТИ.

Вода насыщает

Очень часто люди связывают ощущение пустоты в желудке с голодом, и отчасти это правда. Доказано, что если во время еды регулярно пить, это увеличивает общий объем пищи, поступающей в желудок. Он наполняется больше, и это вызывает ощущение сытости, что является первым признаком насыщения.

Мой опыт показывает, что вода притормаживает наступление чувства голода между приемами пищи, например, в наиболее опасное время суток – между 17:00 и 20:00. Большого стакана любого напитка часто бывает достаточно, чтобы смягчить чувство голода.

Сегодня в связи с развитием общества потребления и увеличением дохода людей в мире возник новый вид голода – самовнушаемый голод западного человека, окруженного изобилием доступных продуктов, которые не могут быть употреблены без риска старения, ожирения или серьезной угрозы для здоровья.

Удивительно, что в то время как ученые, научные институты и фармацевтические лаборатории упорно трудятся, чтобы найти идеальное средство, сдерживающее аппетит, многие люди даже и не подозревают о существовании такого простого и проверенного средства усмирения голода, как вода.

3. Диета должна быть с низким содержанием соли

Соль является жизненно важным элементом и в той или иной степени присутствует в каждом продукте питания. Поэтому добавление соли является абсолютно ненужным. Часто она используется просто по привычке, только чтобы придать пище больше вкуса и тем самым обострить аппетит.

Диета, бедная солями, не опасна для здоровья

Можно и даже нужно всю жизнь соблюдать диету с низким содержанием соли. Больные с заболеваниями сердца, люди, страдающие от почечной недостаточности, гипертоники постоянно едят блюда без соли, и у них в организме не развивается никакого дефицита. Осторожность нужна только людям с хронически низкими показателями артериального давления (гипотоники). Обессоленные диеты, особенно если речь идет о диетах, предполагающих обильное питье, могут еще больше снизить артериальное давление и вызвать усталость и головокружение с самого утра. Таким людям нельзя сокращать потребление соли, и им не следует пить очень много воды, не больше 1,5 л в день.

Слишком соленая пища = удержание воды в тканях

В жарких странах рабочим регулярно раздают таблетки соли, чтобы избежать обезвоживания организма на солнце. У женщин, особенно когда они находятся под сильным гормональным воздействием в периоды, предшествующие менструации, менопаузе, или даже во время беременности, некоторые части тела могут, как губка, удерживать впечатляющие объемы воды.

Моя диета в сочетании со своей гидрофобной функцией не станет по-настоящему эффективной до тех пор, пока вы не сведете потребление соли к минимуму. Это позволяет воде быстрее пройти через весь организм. Эта мера вполне сопоставима с бессолевой диетой при лечении кортизоном. Пациенты часто жалуются на прибавку одного или даже двух килограммов за одну ночь при отклонении от предписанной диеты, а иногда даже и при строгом следовании диете. Конечно, при анализе принятой за этот вечер пищи мы не обнаруживаем количества, необходимого для прибавки 2 кг, а именно 18 000 калорий. Это и невозможно, так как человек просто не в состоянии поглотить такое количество калорий за один раз. Оказывается, что пища была слишком

соленой и к тому же ее запили алкоголем. Как известно, соль в сочетании с алкоголем задерживает воду в организме.

НИКОГДА НЕ СЛЕДУЕТ ЗАБЫВАТЬ, ЧТО 1 ЛИТР ВОДЫ ВЕСИТ 1 КИЛОГРАММ, А 9 ГРАММОВ СОЛИ УДЕРЖИВАЮТ 1 КИЛОГРАММ ВОДЫ, И ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ВЕСА ПОТРЕБУЕТСЯ ДЕНЬ ИЛИ ДВА.

Поэтому, если во время диеты вам необходимо участвовать в профессиональных или семейных обедах или ужинах и некоторое время не следовать инструкциям диетолога, избегайте соленой пищи и старайтесь не пить много. И главное, не становитесь на весы на следующее утро, потому что неоправданное увеличение веса может помешать последующему соблюдению диеты и подорвать вашу решимость. Подождите день-два, за которые вы сможете вернуться на диету, пейте воду с низким содержанием соли и сведите потребление соли к минимуму. Через два дня благодаря этим трем мерам вы вернетесь к прежнему весу.

Соль усиливает аппетит, а ее отсутствие утоляет чувство голода

Это доказанный факт. Соленые блюда увеличивают количество выделяемой слюны и кислотность желудочного сока, что и усиливает аппетит.

С другой стороны, несоленые блюда не способствуют выделению большого количества пищеварительных соков, следовательно, не вызывают аппетит. К сожалению, отсутствие соли снимает жажду, поэтому всем, кто решил соблюдать мою диету, в первые дни нужно будет напоминать себе о том, что нужно пить много воды вплоть до возвращения естественной жажды.

Резюме

1. Чисто белковая диета – основная из четырех составляющих моей методики. Именно в это время используются продукты питания с максимальным содержанием белка.

2. На протяжении всей диеты худеющий должен воздержаться от подсчета калорий. Главное – не выходить за рамки белкового питания, количество потребляемых калорий не особо влияет на результаты диеты.

Более того, секрет двух первых этапов моей диеты, гарантирующих реальную потерю веса, заключается в приеме пищи заранее, до наступления настоящего голода, который может стать неконтролируемым и не удовлетворится только одними белками. Да, именно такой голод легко сможет сбить неблагоразумного толстяка с пути истинного и заставит его поглощать пищу низкой питательной ценности, но оказывающую сильное эмоциональное действие, в частности, сладкую и жирную.

3. Эффективность этапа «Атака» моей диеты связана с тщательным подбором продуктов питания. Эффект его мгновенный, если питание ограничивается продуктами, богатыми белками. Но если вы отклоняетесь от рекомендаций, то эффект сильно замедляется или исчезает вовсе, и вы снова обречены на бесконечный подсчет калорий съеденного.

4. Диету нельзя соблюдать наполовину. К ней применим закон «все или ничего», что объясняет не только ее метаболическую эффективность, но и ее замечательное психологическое влияние на толстяка, действующего чаще всего в рамках этого закона крайностей.

5. Обладающий несдержанным темпераментом, самоотверженный в своих усилиях и безудержный в своей пищевой расточительности толстый человек находит в моей диете все, что соответствует его образу жизни.

Родство психологии полного человека со структурой питания моей диеты создает все необходимые условия для успешной потери веса. Эта схожесть гарантирует, что диету можно пройти до конца и результаты ее проявляются во всем блеске на заключительном этапе стабилизации, когда нужно соблюдать диету только один день в неделю. Этот день рассматривается как день искупления и послушно принимается теми, кто уже давно борется с избыточным весом.

Блюда на основе чистых белков

Супы

Куриный бульон по-тайски

Этапы, на которых разрешен этот рецепт: 1, 2, 3, 4.

Количество порций: 2.

Время подготовки: 15 минут.

Время приготовления: 180 минут.

Ингредиенты:

• 2 куриных филе;

• 2 л холодной воды;

• 1 луковица;

• 1 пучок кинзы (стебли);

2 стебля цитронеллы (лимонная трава);

• 2 листика кафрского лайма;

• соль, белый перец.

Положить курицу в глубокую кастрюлю и залить холодной водой. Довести до кипения, собрать пену с поверхности. Уменьшить огонь. Луковицу разрезать на четверти, стебли кинзы порезать крупно, измельчить листья лайма. К курице добавить ингредиенты и варить 2–3 часа на медленном огне. Лимонная трава и листья кафрского лайма придадут блюду лимонный освежающий вкус.

Куриный суп с яйцом пашот

Рецепт Натальи Шевцовой (группа «Диета Дюкан» ВКонтакте)

Этапы, на которых разрешен этот рецепт: 1, 2, 3, 4.

Количество порций: 2.

Время подготовки: 5 минут.

Время приготовления: 40 минут.

Ингредиенты:

• 2 куриных филе;

• 3 яйца;

• 1 пучок зеленого лука;

• 1 л воды.

Сварить куриное филе в кастрюле (25–30 минут). Добавить порезанный зеленый лук. Каждое из трех яиц аккуратно вылить в отдельную мисочку. Убавить огонь, аккуратно вылить одно за другим яйца в суп, не мешая, чтобы каждое яйцо получилось круглым. Варить суп еще минут 5, выключить огонь и дать супу настояться минут 10.

Куриный суп с яйцом и тофу

Рецепт Дани Савельевой (группа «Диета Дюкан» ВКонтакте)

Этапы, на которых разрешен этот рецепт: 1, 2, 3, 4.

Количество порций: 2.

Время подготовки: 5 минут.

Время приготовления: 30 минут.

Ингредиенты:

• 1 куриная грудка;

• 1 л воды;

• 2 яйца;

• 1–2 зубчика чеснока;

• несколько кубиков тофу;

• лимонный сок;

• соль, перец.

Налить в кастрюлю 1 л воды и поставить варить куриное филе на 20 минут. Достать курицу, порезать на кусочки и отправить обратно в бульон. В кипящий бульон добавить, постоянно мешая, одно яйцо. Второе яйцо сварить вкрутую, нарезать кусочками вареное яйцо и тофу, добавить в бульон. Немного посолить. Измельчить чеснок и положить в суп. В суп можно добавить несколько капель лимонного сока.

Суп с овсяными отрубями

Этапы, на которых разрешен этот рецепт: 1, 2, 3, 4.

Количество порций: 2.

Время подготовки: 10 минут.

Время приготовления: 50 минут.

Ингредиенты:

• 2 куриных филе;

• 1 л воды;

• 1 луковица;

• 1 сырое яйцо;

• 1,5 ложки овсяных отрубей;

• 1 небольшой пучок укропа;

• 1 небольшой пучок зеленого лука;

• соль, перец.

Налить в кастрюлю воды и поставить варить куриное филе на 20 минут, периодически снимая пену. Затем достать курицу, порезать ее кубиками и положить обратно в бульон. Отдельно порезать луковицу и зеленый лук, добавить их в бульон. Приправить необходимыми специями. Аккуратно вылить в бульон сырое яйцо, варить еще несколько минут. В конце варки добавить

овсяные отруби. При подаче посыпать укропом.

Суп с яичным желтком

Этапы, на которых разрешен этот рецепт: 1, 2, 3, 4.

Количество порций: 4.

Время охлаждения: 1 час.

Время подготовки: 10 минут.

Время приготовления: 10 минут.

Ингредиенты:

• 1,5 л постного говяжьего бульона;

• 8 яиц;

• соль и перец.

Сварить 1,5 л говяжьего бульона. В отдельной миске разбить яйца, отделить белки от желтков. Вылить желтки в чистую кастрюлю и взбить вместе с 400 мл приготовленного говяжьего бульона до получения однородной консистенции. Затем протереть через сито, полученную массу вновь вылить в кастрюлю и варить на водяной бане. Когда крем-суп загустеет, снять с огня и охладить.

Охлажденную массу из загустевшего супа порезать на куски и разложить в глубокие тарелки или в миски. Разогреть оставшийся бульон на слабом огне, приправить по вкусу. Вылить горячий бульон в тарелки с нарезанной ранее массой и подавать к столу.

Рыбный супчик из консервов

Этапы, на которых разрешен этот рецепт: 1, 2, 3, 4.

Количество порций: 2.

Время подготовки: 5 минут.

Время приготовления: 15 минут.

Ингредиенты:

• 2 баночки рыбных консервов в собственном соку (по 150 г);

• 1 л воды;

• 1 луковица;

• 3 лавровых листа;

• 1 пучок укропа;

• соль и перец.

Налить воды в кастрюлю, вскипятить. Посолить. Мелко покрошить лук. Размять рыбу вилкой, не сливая сок. Добавить в кипящую воду лук, лавровый лист. Поперчить. Добавить в бульон рыбу и варить 5 минут. В конце покрошить укроп.

Окрошка на кефире

Рецепт Ольги Александровой (группа «Диета Дюкан» ВКонтакте)

Этапы, на которых разрешен этот рецепт: 1, 2, 3, 4.

Количество порций: 2.

Время подготовки: 5 минут.

Время приготовления: 10 минут.

Ингредиенты:

• 2 стакана кефира 0 % жирности;

• половина стакана минеральной воды;

• 2 кусочка ветчины не более 4 % жирности (можно заменить вареными кальмарами или куриной грудкой);

• 2 яйца;

• пол столовой ложки белого уксуса;

• небольшой пучок укропа;

• несколько перышек зеленого лука;

• соль, перец.

Сварить яйца вкрутую. Порезать ветчину и яйца кубиками, мелко порубить зелень. Выложить в тарелки. Залить кефиром, который при необходимости можно разбавить минеральной водой. Добавить уксус, соль и перец по вкусу. Подавать окрошку холодной.

Блюда из птицы

Хрустящие куриные крылышки

Этапы, на которых разрешен этот рецепт: 1, 2, 3, 4.

Количество порций: 2.

Время охлаждения: 24 часа.

Время подготовки: 10 минут.

Время приготовления: 20 минут.

Ингредиенты:

• 6 куриных крылышек;

• 50 мл соевого соуса без сахара (например, Kikkoman);

• 1 зубчик чеснока;

• 1 столовая ложка жидкого сахарозаменителя;

• 4 чайные ложки смеси из пяти специй (аниса, гвоздики, перца, корицы, фенхеля);

• 1 чайная ложка свежего тертого имбиря.

С крылышек постараться убрать кожу, чеснок измельчить. Положить все ингредиенты в салатницу и перемешать. Поставить на 24 часа в холодильник, время от времени помешивая. Затем положить в жаропрочное блюдо и запекать в духовке на гриле. Когда крылышки выделят сок и начнут шипеть (примерно через 5-10 минут), перевернуть и оставить на гриле еще 5-10 минут. Перед приемом пищи освободить крылышки от остальной кожи. Внимание: так как кожа плохо снимается с куриных крыльев, то не рекомендуем их употреблять

очень часто, они слишком жирные. Вы можете делать это блюдо в виде исключения в качестве праздничного.

Куриный шашлык в йогурте

Этапы, на которых разрешен этот рецепт: 1, 2, 3, 4.

Количество порций: 2.

Время охлаждения: 3 часа.

Время подготовки: 30 минут.

Время приготовления: 15 минут.

Ингредиенты:

500 г куриного филе;

200 г обезжиренного йогурта (0 %);

• несколько маленьких белых луковиц;

• половина лимона;

• 1 чайная ложка куркумы;

• молотый красный перец на кончике ножа;

• половина чайной ложки молотого тмина;

• половина чайной ложки молотого кориандра;

• соль и перец.

Разрезать куриное филе на кусочки. Положить в глубокую посуду, добавить йогурт и специи. Все тщательно перемешать, накрыть крышкой и поставить на 3 часа в холодильник. Потом насадить кусочки курицы на деревянные шампуры, чередуя с кольцами лука, посолить и поперчить, маринад не выливать. Запекать 10–15 минут в духовке на гриле.

Тем временем очистить и нарезать 2 луковицы, пассеровать их на тефлоновой сковороде на медленном огне. Залить маринадом и разогреть, не доводя до кипения. В конце добавить лимонный сок. Используйте полученный соус во время трапезы для придания дополнительного вкуса шашлычку.

Куриный шашлык со специями

Этапы, на которых разрешен этот рецепт: 1, 2, 3, 4.

Количество порций: 5.

Время охлаждения: 3 часа.

Время подготовки: 15 минут.

Время приготовления: 10 минут.

Ингредиенты:

• 1 кг куриного филе;

• 250 мл обезжиренного йогурта (0 %);

• 1 зубчик чеснока;

• 1 чайная ложка паприки;

• 1 чайная ложка куркумы;

• 1 чайная ложка молотого тмина;

• 1 чайная ложка молотого кориандра;

• 1 чайная ложка тертого имбиря.

Замочить деревянные шампуры в воде, чтобы они не горели во время выпечки. Удалить лишний жир с куриного филе, курицу нарезать крупными кубиками. Подготовить маринад из йогурта, измельченного чеснока и специй.

Насадить на деревянные шампуры кусочки курицы, положить шашлыки на большое блюдо и полить маринадом. Дать постоять несколько часов или всю ночь в холодильнике. Затем готовить на гриле 8-10 минут, пока мясо не станет мягким и не обжарится до золотистой корочки.

Маринованные куриные шашлыки

Этапы, на которых разрешен этот рецепт: 1, 2, 3, 4.

Количество порций: 4.

Время охлаждения: 10 час.

Время подготовки: 15 минут.

Время приготовления: 10 минут.

Ингредиенты:

• 4 куриных филе;

• 8 молодых луковиц;

• 2 лимона;

• 4 зубчика чеснока;

• 1 чайная ложка молотого тмина;

• 1 чайная ложка тимьяна;

• соль и перец.

Порезать филе на кусочки и положить в глубокую миску, добавить измельченный чеснок, лимонный сок, тмин, тимьян, соль и перец. Накрыть фольгой и оставить в прохладном месте на ночь.

Очистить лук и нарезать кольцами. Насадить мясо на шампуры, чередуя его с луком, полить маринадом и запекать в духовке на гриле по 5 минут с каждой стороны.

Петушок с лимоном в соленой корке

Этапы, на которых разрешен этот рецепт: 1, 2, 3, 4.

Количество порций: 2.

Время охлаждения: 10 час.

Время подготовки: 25 минут.

Время приготовления: 50 минут.

Ингредиенты:

• петушок (400–500 г);

• 2 кг крупной соли;

• 2 яичных белка;

• 1 луковица;

• 2 лайма;

• 1 пучок петрушки;

• лавровый лист по вкусу;

• соль и перец.

Положить в литр холодной воды зелень, сок одного лайма, очищенный и нарезанный лук, немного соли, перец и петрушку. На следующий день фаршировать петушка изнутри полученной смесью.

Смешать белки с крупной солью и намазать смесью жаропрочное блюдо. Положить в блюдо к петушку и засыпать оставшейся соленой смесью. Выпекать в духовке 50 минут при температуре 210 °C (термостат 7). Перед подачей сломать ложкой соленую корку, разрезать петушка на две части и полить соком второго лайма.

Куриные окорочка в фольге

Этапы, на которых разрешен этот рецепт: 1, 2, 3, 4.

Количество порций: 2.

Время подготовки: 10 минут.

Время приготовления: 45 минут.

Ингредиенты:

• 2 куриных окорочка (бедрышки);

• 100 г мягкого обезжиренного творога (0 %);

• 1 луковица-шалот;

• несколько веточек петрушки;

• 20 перышек зеленого лука;

• соль и перец.

Разогреть духовку до 150 °С (термостат 5).

Приготовить начинку: смешать творог, нарезанный кубиками лук, измельченные петрушку и зеленый лук. Посолить и поперчить.

Снять кожу с бедрышек, затем острым ножом сделать на них разрезы около 2 см в длину и глубиной около 1,5 см. Заполнить разрезы начинкой, оставшейся начинкой смазать бедрышки снаружи. Завернуть все в фольгу. На дно жаропрочного блюда налить немного воды, положить в это блюдо бедрышки и поставить в духовку. Запекать около 45 минут.

Куриные зразы

Рецепт Катерины Букатко (группа «Диета Дюкан» ВКонтакте)

Этапы, на которых разрешен этот рецепт: 1, 2, 3, 4.

Количество порций: 4.

Время подготовки: 10 минут.

Время приготовления: 25 минут.

Ингредиенты для фарша:

• 500 г куриной грудки;

• 1 небольшая луковица;

• 1 яйцо;

• 2 столовые ложки овсяных отрубей;

• специи по вкусу;

• зелень;

• соль и перец.

Ингредиенты для начинки:

• зеленый лук;

• 2 яйца.

Измельчить лук и куриную грудку в комбайне (или пропустить через мясорубку). Добавить отруби, яйцо, соль и приправы. Тщательно перемешать.

Сварить вкрутую 2 яйца, остудить. Для начинки порезать зеленый лук и вареные яйца, хорошо их перемешать.

Сделать из фарша большую лепешку, на середину которой положить пару чайных ложек начинки. Соединить края, придать лепешке продолговатую форму. Обжарить зразы на сковороде с антипригарным покрытием до золотистой корочки, в конце добавить немного воды и продолжать тушить под крышкой 10–15 минут.

Куриные наггетсы

Рецепт Ольги Александровой (группа «Диета Дюкан» ВКонтакте)

Этапы, на которых разрешен этот рецепт: 1, 2, 3, 4.

Количество порций: 3.

Время подготовки: 5 минут.

Время приготовления: 10 минут.

Ингредиенты:

• 4 куриных филе;

• 2 желтка;

• 4 столовые ложки овсяных отрубей;

• соль и перец.

Нарезать куриное филе небольшими плоскими квадратиками размером с обычные наггетсы.

В отдельной миске смешать венчиком желтки. Посолить и поперчить по вкусу.

Обмакнуть кусочки курицы в яичную смесь, затем в отруби для панировки.

Жарить без масла на сковородке с антипригарным покрытием, пока наггетсы не побелеют.

Индейка в молоке

Этапы, на которых разрешен этот рецепт: 1, 2, 3, 4.

Количество порций: 4.

Время подготовки: 10 минут.

Время приготовления: 65 минут.

Ингредиенты:

• 1 кг филе индейки;

• 1 л обезжиренного молока;

• 5 зубчиков чеснока;

• щепотка мускатного ореха;

• соль и перец.

Приправить индейку солью, перцем, мускатным орехом. Положить в кастрюлю с антипригарным покрытием. Очистить и измельчить зубчики чеснока, добавить их к мясу.

Налить молоко – мясо должно быть закрыто молоком хотя бы на три четверти. Варить 5 минут на медленном огне.

Разогреть духовку до 210 °С (термостат 7). Поставить индейку в духовку на 50 минут. Каждые 10 минут переворачивать. В конце накрыть крышкой и оставить на 10 минут в выключенной духовке.

Подавать с образовавшимся в кастрюле соусом.

Куриные эскалопы Тандури

Этапы, на которых разрешен этот рецепт: 1, 2, 3, 4.

Количество порций: 6.

Время охлаждения: 10 час.

Время подготовки: 15 минут.

Время приготовления: 20 минут.

Ингредиенты:

• 6 куриных грудок;

• 200 г обезжиренного йогурта (0 %) с натуральным вкусом;

• 2 чайные ложки «тандури масала»[1 - Тандури масала – индийская смесь специй, в состав которой входят имбирь, куркума, чеснок, перец чили, кориандр, тмин, соль. Можно приобрести в магазинах восточных специй или в больших супермаркетах. – Прим. ред.];

• 3 зубчика чеснока;

• тертый корень имбиря (около 2 см);

• 2 зеленых стручковых перца;

• соль и перец.

Измельчить чеснок и перец, очень мелко натереть имбирь, чтобы масса была однородной консистенции. Все ингредиенты (кроме курицы) тщательно перемешать. Сделать надрезы на мясе, чтобы маринад из йогурта со специями пропитал мясо. Обмазать курицу полученным соусом со всех сторон. Мариновать всю ночь в холодильнике.

На следующий день запекать около 20 минут в духовке, разогретой до 180 °C (термостат 6). В конце подрумянить на гриле.

Курица Тандури

Этапы, на которых разрешен этот рецепт: 1, 2, 3, 4.

Количество порций: 4.

Время охлаждения: 6 час.

Время подготовки: 30 минут.

Время приготовления: 35 минут.

Ингредиенты:

• 4 куриные ножки;

200 г обезжиренного йогурта (0 %);

• 4 столовые ложки индийской специи «тандури масала»;

• сок одного лимона;

• 1 зубчик чеснока;

• соль и перец.

Снять кожу с куриных ножек и разрезать их пополам. Сложить ножки в глубокую тарелку и полить соком лимона. В большой миске смешать смесь специй «тандури» с йогуртом и измельченным зубчиком чеснока.

Мясо слегка посолить, поперчить и залить полученным соусом. Накрыть крышкой и мариновать не менее 6 часов в холодильнике, время от времени переворачивая.

Достать куриные ножки из маринада и поставить в духовку на 35 минут, переворачивая и поливая 3–4 раза остальным маринадом.

Куриное филе в йогурте и карри

Этапы, на которых разрешен этот рецепт: 1, 2, 3, 4.

Количество порций: 4.

Время охлаждения: 1 час.

Время подготовки: 5 минут.

Время приготовления: 5 минут.

Ингредиенты:

• 4 куриных филе;

200 г обезжиренного йогурта (0 %);

• 3 чайные ложки порошка карри;

• соль и перец.

Разогреть гриль. Смешать йогурт с солью, перцем и карри. В приготовленный маринад положить куриное филе, поставить мариноваться в прохладное место в течение часа. Запекать на гриле по 5 минут с каждой стороны, поливая во время жарки маринадом 1–2 раза.

Курица с цитронеллой

Этапы, на которых разрешен этот рецепт: 1, 2, 3, 4.

Количество порций: 4.

Время охлаждения: 8 час.

Время подготовки: 20 минут.

Время приготовления: 55 минут.

Ингредиенты:

• 1,5 кг куриных грудок;

• 2 маленькие луковицы;

• 3 веточки цитронеллы (лимонной травы);

• 1 щепотка паприки;

• 2 столовые ложки соуса «нуок мам»[2 - Вьетнамский рыбный соус нуок мам можно купить в специализированном магазине восточных продуктов. – Прим. ред.];

• 2 столовые ложки соевого соуса без сахара (например, Kikkoman);

• 2 столовые ложки сахарозаменителя;

• пара капель оливкового масла;

• соль и перец.

Порезать курицу длинными тонкими полосками. Очистить лук и нарезать тонкими кольцами. Мелко порезать цитронеллу. Обжарить куриное мясо в сковороде, слегка смазанной маслом, чтобы оно подрумянилось (около 10 минут). Добавить лук, цитронеллу, паприку, «нуок мам», соевый соус, соль, перец и сахарозаменитель. Убавить огонь, накрыть крышкой и тушить 45 минут.

Курица по-индийски

Этапы, на которых разрешен этот рецепт: 1, 2, 3, 4.

Количество порций: 4.

Время охлаждения: 24 час.

Время подготовки: 20 минут.

Время приготовления: 60 минут.

Ингредиенты:

• 1 целая разделанная курица;

- 0,5 л постного куриного бульона;
- 300 г обезжиренного йогурта (0 %) с натуральным вкусом;
- 1 лимон;
- 1 корень имбиря;
- 3 зубчика чеснока;
- 1 чайная ложка молотой корицы;
- 2 щепотки кайенского перца;
- 1 чайная ложка семян кориандра;
- 3 бутончика гвоздики;
- 10 листьев мяты;
- 2 луковицы;
- соль и перец.

Снять с лимона цедру. Очистить и измельчить имбирь, чтобы получилось 4 столовые ложки массы. Очистить и измельчить чеснок. Смешать йогурт, имбирь, чеснок, специи, лимон и нарезанные листья мяты. Положить в эту смесь посоленную и поперченную курицу и поместить в холодильник на 24 часа.

На следующий день нарезать лук тонкими кольцами и потушить с небольшим количеством воды в большой сковороде с антипригарным покрытием. Добавить курицу с маринадом в бульон. Варить на медленном огне около 1 часа. Подавать горячим.

Курица с имбирем

Этапы, на которых разрешен этот рецепт: 1, 2, 3, 4.

Количество порций: 4.

Время подготовки: 20 минут.

Время приготовления: 60 минут.

Ингредиенты:

• 1 курица;

• 2 больших луковицы;

• 3 зубчика чеснока;

• несколько бутонов гвоздики;

• 1 чайная ложка тертого имбиря;

• пара капель оливкового масла;

• 1 стакан воды;

• соль и перец.

Нарезанный лук и измельченный чеснок обжарить на медленном огне на слегка смазанной маслом сковороде. Нарезать курицу. Положить кусочки курицы с гвоздикой на сковородку. Залить водой. Добавить тертый имбирь. Посолить, поперчить. Готовить на слабом огне до полного испарения воды.

Курица в йогурте

Этапы, на которых разрешен этот рецепт: 1, 2, 3, 4.

Количество порций: 4.

Время подготовки: 15 минут.

Время приготовления: 90 минут.

Ингредиенты:

• 1 курица;

200 г обезжиренного йогурта (0 %);

• 120 г нарезанного лука;

• половина чайной ложки молотого имбиря;

• половина чайной ложки паприки;

• 2 чайные ложки лимонного сока;

• 2 чайные ложки порошка карри;

• цедра половины лимона;

• соль и перец.

Снять кожу с курицы, нарезать мясо на кусочки и положить в сковородку с антипригарным покрытием. Добавить нарезанный лук и остальные ингредиенты. Накрыть крышкой. Тушить на медленном огне 1,5 часа. При необходимости в конце варки снять крышку с кастрюли, чтобы соус немного выпарился.

Холодец из курицы

Рецепт Виктории Соколовой (группа «Диета Дюкан» ВКонтакте)

Этапы, на которых разрешен этот рецепт: 1, 2, 3, 4.

Количество порций: 5.

Время охлаждения: 10 час.

Время подготовки: 15 минут.

Время приготовления: 90 минут.

Ингредиенты:

• 1,5 кг курицы;

• 1 луковица;

• 2 яйца;

• 30 г желатина;

• 2 лавровых листа;

• зелень (по вкусу);

• 3 зубчика чеснока;

• 2,5 л воды;

• соль, душистый перец.

Снять с курицы кожу, положить в кастрюлю и залить водой так, чтобы она покрыла мясо полностью. Когда вода закипит, снять пену и лишний жир. Посолить. Добавить в бульон лук, перец и чеснок. Варить 1 час. За 5 минут до окончания варки добавить лавровый лист.

Развести желатин в двух стаканах теплой воды и оставить набухать. В это время вынуть из бульона курицу и лук. Процедить бульон и оставить 1,5 л для холодца.

Остудить курицу и отделить мясо от костей. Выложить на дно прямоугольного блюда зелень.

Пока мясо варится, сварить яйца вкрутую, остудить. Разрезать яйца на половинки и положить в блюдо. Сверху поместить измельченное мясо и порезанный на маленькие дольки чеснок.

Процеженный бульон поставить на огонь, добавить разведенный желатин и тщательно перемешать. Разогреть бульон,

но не доводить до кипения. Аккуратно залить мясо бульоном. Убрать в холодильник застывать. Подавать с хреном или горчицей.

Курица с лимоном

Этапы, на которых разрешен этот рецепт: 1, 2, 3, 4.

Количество порций: 2.

Время подготовки: 15 минут.

Время приготовления: 45 минут.

Ингредиенты:

500 г куриного филе;

• 150 мл воды;

• 1 луковица;

• 2 зубчика чеснока;

• половина чайной ложки измельченного имбиря;

• сок и цедра 2 лимонов;

• 2 столовые ложки соевого соуса без сахара (например, Kikkoman);

• 1 пучок зелени;

• щепотка корицы;

• щепотка молотого имбиря;

• соль и перец.

В течение 3–4 минут обжарить на медленном огне на сковороде с антипригарным покрытием нарезанный кубиками лук, чеснок и имбирь. Порезать мясо кубиками среднего размера. Добавить курицу на сковородку и жарить 2 минуты на сильном огне, помешивая деревянной лопаткой. Выжать на курицу лимонный сок, добавить соевый соус и 150 мл воды. Приправить зеленью, корицей, молотым имбирем, тертой цедрой лимона, солью и перцем. После этого следует тушить 45 минут на медленном огне, накрыв крышкой. Подавать горячим.

Экзотическая курица

Этапы, на которых разрешен этот рецепт: 1, 2, 3, 4.

Количество порций: 4.

Время подготовки: 20 минут.

Время приготовления: 90 минут.

Ингредиенты:

• 4 куриных бедрышка;

300 г обезжиренного йогурта (0 %);

• 2 луковицы;

• 2 зубчика чеснока;

• французская смесь специй (перец, гвоздика, мускатный орех и имбирь) на кончике ножа;

• 2 чайные ложки порошка карри;

• 1 палочка корицы;

• 2 чайные ложки тмина;

• 10 семян кардамона;

• щепотка шафрана;

• кайенский перец на кончике ножа;

• пара капель оливкового масла.

Обжарить бедрышки, предварительно сняв с них кожу, на среднем огне в слегка смазанной маслом большой сковороде. Добавить мелко нарезанный лук и

измельченный чеснок. Смешать йогурт со смесью четырех специй и карри, затем вылить в сковороду к курице. Накрыть крышкой и тушить на слабом огне 50 минут. Затем добавить палочку корицы, тмин, кардамон, шафран и кайенский перец. Тушить еще 30 минут. Выложить бедрышки на горячее блюдо. Процедить соус, а затем довести его блендером до однородной консистенции. Залить полученным соусом бедрышки и сразу же подавать.

Куриный паштет

Этапы, на которых разрешен этот рецепт: 1, 2, 3, 4.

Количество порций: 3.

Время охлаждения: 2 час.

Время подготовки: 15 минут.

Время приготовления: 10 минут.

Ингредиенты:

• 500 г куриных грудок (или индейки);

• 100 мл обезжиренного йогурта (0 %);

• 2 луковицы;

• 5 корнишонов;

• щепотка молотого черного перца;

• щепотка мускатного ореха;

• пара капель оливкового масла;

• соль и перец.

Поджарить грудки до золотистой корочки на слегка смазанной маслом сковороде на сильном огне в течение 5 минут с каждой стороны. Пропустить грудки через мясорубку со всеми остальными ингредиентами для получения однородной массы. Выложить смесь в горшочки и поставить в холодильник минимум на 2 часа.

Жареная курица с лимоном и каперсами

Этапы, на которых разрешен этот рецепт: 1, 2, 3, 4.

Количество порций: 4.

Время подготовки: 20 минут.

Время приготовления: 20 минут.

Ингредиенты:

• 800 г куриного филе;

• 1 красный лук;

• цедра одного лимона;

• 5 столовых ложек лимонного сока;

• 5 листьев базилика;

• соль и перец;

• 1 столовая ложка каперсов;

• пара капель оливкового масла.

Пассеровать мелко нарезанный лук на слегка смазанной маслом сковороде с антипригарным покрытием, затем снять его со сковороды и выложить на тарелочку. На той же сковороде на среднем огне обжаривать кусочки курицы, нарезанные тонкими полосками, в течение 15 минут. Добавить обжаренный лук, лимонную цедру, каперсы, лимонный сок, измельченный базилик, соль и перец. Подавать горячим.

Суфле из куриной печени

Этапы, на которых разрешен этот рецепт: 1, 2, 3, 4.

Количество порций: 2.

Время подготовки: 20 минут.

Время приготовления: 40 минут.

Ингредиенты:

• 250 г куриной печени;

• 1 зубчик чеснока;

• 1 пучок петрушки;

• 4 яйца;

• 500 мл любого разрешенного соуса (в белково-овощные дни можно использовать и соус бешамель, см. стр. 284);

• пара капель оливкового масла;

• соль и перец.

Поджарить печень на слегка смазанной маслом сковородке с антипригарным покрытием, затем добавить измельченные чеснок и петрушку.

Отделить белки от желтков. В соус добавить печень и яичные желтки, размешать. Взбить яичные белки до образования пены и

добавить их к печени. Приправить солью и перцем. Положить печень в жаро прочное блюдо. Разогреть духовку до 180 °C (термостат 6) и выпекать около 30 минут, пока суфле не подрумянится.

Террин из куриной печени

Этапы, на которых разрешен этот рецепт: 1, 2, 3, 4.

Количество порций: 4.

Время охлаждения: 24 час.

Время подготовки: 15 минут.

Время приготовления: 5 минут.

Ингредиенты:

• 300 г куриной печени;

• 150 мл мягкого обезжиренного творога (0 %);

• 3 столовые ложки малинового уксуса;

• 1 пучок эстрагона;

• пара капель оливкового масла;

• соль и перец.

Поджарить печень на слегка смазанной маслом сковородке с антипригарным покрытием. Разбавить малиновым уксусом сок, который образовался во время жарки. Посолить и поперчить. Листья эстрагона, печень и творог измельчить блендером. Полученное пюре выложить в формочки. Оставить в прохладном месте на 24 часа.

Тимбаль из индейки

Этапы, на которых разрешен этот рецепт: 1, 2, 3, 4.

Количество порций: 2.

Время подготовки: 30 минут.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (http://www.litres.ru/per-dukan/350-receptov-diety-dukan-2/?lfrom=201227127) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.

notes

Сноски

1

Тандури масала – индийская смесь специй, в состав которой входят имбирь, куркума, чеснок, перец чили, кориандр, тмин, соль. Можно приобрести в магазинах восточных специй или в больших супермаркетах. – Прим. ред.

2

Вьетнамский рыбный соус нуок мам можно купить в специализированном магазине восточных продуктов. – Прим. ред.

Купить: https://tellnovel.com/ru/per-dyukan/350-receptov-diety-dyukan-kupit

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить