

ОБЗОР БЛЮД ПО ДНЯМ

1. ■ Куриная грудка и салат
2. ■ Суп из кислой капусты
3. ■ Пицца
4. ■ Печенные фрукты
5. ■ Салат с жареным лососем
6. ■ Тушеный рис с овощами
7. ■ Чапатти (лепешки)
8. ■ Торт из сухофруктов
9. ■ Отбивная из индейки и листовой салат
10. ■ Суп из цветной капусты
11. ■ Томатные спагетти под соусом
12. ■ Фруктовые шашлычки
13. ■ Греческий салат
14. ■ Картофельная мусака с салатом
15. ■ Макароны с грибами
16. ■ Печенные яблоки
17. ■ Мясной салат
18. ■ Стручковая фасоль с картофелем
19. ■ Каравай
20. ■ Запеченные бананы с клубникой
21. ■ Куриные шашлычки и салат
22. ■ Фаршированный перец
23. ■ Полента с паприкой
24. ■ Фаршированные печенные яблоки
25. ■ Густой суп из лука-порея с куриной ветчиной
26. ■ Картофельный гуляш
27. ■ Макаронные изделия из грубой муки под соусом
28. ■ Фрукты в соку
29. ■ РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ
30. ■ Куриные окорочка с кабачком
31. ■ Рис с луком-пореем
32. ■ Макароны-клещки
33. ■ Фаршированные яблоки
34. ■ Отварная говядина и капустный салат
35. ■ Морковное пюре и салат
36. ■ Шпинатная лапша с чесноком
37. ■ Фаршированная дыня
38. ■ Тушеный хек с салатом
39. ■ Перловый суп с овощами
40. ■ Блины с шампиньонами
41. ■ Яблочное пюре
42. ■ Говяжья вырезка с горчицей и зеленым салатом
43. ■ Запеченная фасоль и салат из свеклы
44. ■ Тортилья с томатным соусом
45. ■ Груша с размятым бананом
46. ■ Свинные отбивные под луковым соусом
47. ■ Рис с приправами
48. ■ Пицца
49. ■ Шарики из сушеного инжира
50. ■ Шпинат с яйцами
51. ■ Картофель с салатом
52. ■ Лапша с сухариками
53. ■ Фруктовый салат
54. ■ Рыба с аносом
55. ■ Мусака из сои
56. ■ Рожки в кисло-сладком соусе
57. ■ Тушеные яблоки с малиновым пюре
58. ■ РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ
59. ■ Отбивная из мяса индейки с листовым салатом и морковью
60. ■ Картофельный салат
61. ■ Пирог с травами
62. ■ Пестрый коктейль
63. ■ Суп-гуляш
64. ■ Пикантный рис
65. ■ Макаронные пластинки с маринадом на травах
66. ■ Фруктовый салат
67. ■ Отварной цыпленок с салатом
68. ■ Овощи ассорти с пшеничной кащей
69. ■ Пицца с баклажанами
70. ■ Экзотический салат
71. ■ Морепродукты с салатом
72. ■ Густой картофельный суп
73. ■ Пицца "спагетти"
74. ■ Груши с медом
75. ■ Жареные куриные бедрышки и салат
76. ■ Рис с миндалем
77. ■ Макароны со спаржей
78. ■ Фруктовый салат под соусом
79. ■ Салат ассорти с рыбой
80. ■ Суп-пюре из овощей
81. ■ Макароны "перышки" с чили
82. ■ Фруктово-овощной салат
83. ■ Жареные свиные ребрышки с разноцветным салатом
84. ■ Запеченная фасоль
85. ■ Макароны из грубой муки под соусом
86. ■ Горячий фруктовый салат
87. ■ РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ
88. ■ Запеченная форель с салатом
89. ■ Картофель с листовым салатом
90. ■ Фаршированные помидоры
91. ■ Фруктовая "ладья"

Логот

ЖИЗНЬ И КИЛОГРАММЫ

БРЕДА ХРОБАТ
МОЙЦА ПОЛЯНШЕК

*90-дневная диета
раздельного питания*

СЛЕДУЮЩИЕ
90 ДНЕЙ

ВКУСНЫЕ БЛЮДА НА 90 ДНЕЙ



ВАШ ЛИЧНЫЙ ДИЕТОЛОГ

SHAPE МЕНЮ

БЫСТРО. ВКУСНО. ПОЛЕЗНО

Зима 2006

СЬЕШЬ ПОДАРОК!

Гастрономические сюрпризы для искушенных

ФЛАМБЕ: ВКУС ОГНЯ

Пошаговая техника приготовления

ХУДЕЕМ ГРАМОТНО

ДЗЕН-ДИЕТА

ДРЕВНЕКИТАЙСКАЯ ГАРМОНИЯ НА КУХНЕ И В ТАРЕЛКЕ

ТЕЛОГРЕЙКИ

Безалкогольные глинтвейн, грог, пунш, взвар

СНЕЖКАМИ – ПО КАЛОРИЯМ

Как «скечь» праздничный стол

• 5 пятиминутных блюд из лука



Пять легких и полезных блюд, с. 28

Горячие коктейли для поклонников зимнего фитнеса, с. 34

3 способа избежать зимней преболи в весе и погоду, с. 70

Праздничные десерты для тех, кто на диете, с. 56

10 взрывных идей для застолья

ЗАЖИГАЙ!



Лого-Н

УДК 613

П 49

Бреда Хробат
Мойца Поляншек

Издание 2006 года

Перевод со словенского
Ж.В. Перковская

From Slovenija original:
90-dnevna locevalna dieta
November, 2004
Breda Hrobat
 Mojca Poljansek
Technical editor:
Irma Sutlic

© "3 M D" -
Three-Month combining Diet

© Katarina d.o.o., Ptuj, Slovenija,
2004
Cover page:
Foto: FOTO SPRING

© 2004 Katarina d.o.o.
© Перковская Ж.В.
Перевод на русский язык, 2005
© Издание на русском языке.
000 "ЛОГО-Н", 2006.

Тираж 5000 экз.
Формат 60x90/16
Издательство "ЛОГО-Н"
Россия, 117312, Москва,
ул. Губкина, 14, офис 25.
(495) 777-6629, (495) 135-2239
e-mail: logo-n@yandex.ru

ISBN: 5-901647-03-3

С ЗАВТРАШНЕГО ДНЯ НАЧНУ!

Эту фразу так часто произносят те, кого природа наделила лишними килограммами! Мы чувствуем, что лишний вес нам мешает, и очень хотим избавиться от него раз и навсегда. По мнению Всемирной организации здравоохранения, ожирение – весьма сложный и наиболее распространенный недуг современной эпохи, и его надо лечить. Однако у нас, как и во всем мире, привыкли подходить к этому явлению прежде всего с эстетических позиций: мы должны быть стройными, и точка. При этом мало кто задумывается о том, какой вред наносит лишний вес здоровью. Некоторые даже утверждают, что ожирение – это, скорее, болезнь социальная, признак нищеты. Однако же и владельцы пухлых кошельков тоже любят побаловать себя белым хлебом, намазанным толстым слоем масла, на котором громоздятся ломтики всякой всячины. Поэтому и среди людей небедных тоже можно встретить "нестройных".

Кто-то уже нашел для себя способ прислушаться к потребностям своего организма и приспособить к ним режим питания и физической активности. Многие нашли "то, что надо", в 90-дневной диете разделенного питания. Их результатам можно позавидовать. Этот сборник-меню, рассчитанный на 90 дней, появился, с одной стороны, благодаря восторженным отзывам тех, кто такой метод уже опробовал на себе, а, с другой стороны, поводом для издания книги послужил дефицит идей по организации питания тех, кто бросил диету на попутки, несмотря на то, что лишние килограммы послушно таяли. Эти люди не испытывали чувства голода, но им надоело однообразие и повторяемость блюд. Как же разнообразить меню, продержаться 90 дней и похудеть таким образом, чтобы без труда поддерживать достигнутый уровень?

Основной принцип данной диеты – это неукоснительное соблюдение определенной последовательности в питании и в "разделении" пищи. Успех в ваших руках. Перед вами лежит книга, ее надо внимательно прочесть, подумать, готовы ли вы пойти на это, и затем сказать себе: "С завтрашнего дня начну и на этот раз своего добьюсь!"

Мойца Поляншек

Бреда Хробат

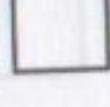
Мойца Поляншек
Бреда Хробат

ДЕНЬ I



БЕЛКИ

ДЕНЬ II



КРАХМАЛ

ФРУКТЫ НА ЗАВТРАК

2 яблока или 8 фиников или ...

ОБЕД

- 2 кусочка филе лосося
- сок 1 лимона
- 1 небольшой кочан цветной капусты
- 1/2 небольшого кочана свежей капусты
- 1/2 небольшого кочана краснокочанной капусты
- 1 стебель лука-порея
- соль, черный перец
- 1 ст. ложка оливкового масла
- 1 ч. ложка сущеного или 4 стебля свежего розмарина

5

Салат с жареным лососем

Промытое филе лосося нарежьте полосками и замочите в лимонном соке. Тем временем приготовьте салат (несколько полосок лосося оставьте в маринаде до ужина). Все овощи, кроме цветной капусты, нашинкуйте. Цветную капусту разберите на соцветия и слегка припустите. Ингредиенты перемешайте, посолите, поперчите, залейте маслом и лимонным соком. Посыпьте розмарином и тертой цедрой лимона. Полоски лосося быстро обжарьте в тефлоновой сковороде и украсьте ими салат. Съешьте с ломтиком хлеба.

Выпейте 300 мл бульона, приготовленного из бульонного кубика. Лосось можно заменить любой другой нежирной рыбой или мясом куриной грудки.

УЖИН

Половина обеденной порции, разумеется, без бульона и без хлеба.
Замочите инжир для завтрака на следующий день.

ВАМ НЕ НРАВИТСЯ ЭТО МЕНЮ?

Тогда - тарелка салата с ломтиками колбасы из мяса птицы (200 г - на обед, 100 г - на ужин).

ФРУКТЫ НА ЗАВТРАК

вчера вы замочили 8 плодов сущеного инжира в 300 мл воды. Выпейте начиная сначала воду, затем съешьте инжир.

ОБЕД

- 100 г риса
- 300 мл бульона
- соль, кориандр - по вкусу
- 1 небольшая луковица
- 2 долеки чеснока
- морковь среднего размера
- свежий перец
- 1 ч. ложка растительного масла
- горох и шампиньоны - по желанию
- ингредиенты для салата

УЖИН

Комбо из немного ризотто, оставшегося от обеда, и немного свежеприготовленного салата.

ВАМ НЕ НРАВИТСЯ ЭТО МЕНЮ?

Тогда предлагаем приготовить жаренную квашеную капусту. Это великолепно! Пережарьте на 1 ч. ложке растительного масла мелко нарезанный лук, добавьте 500 г квашеной капусты и тушите примерно 30 минут. Почеке перемешивайте, по мере необходимости, добавляя кипяток. В конце тушения посолите. С капустой можно съесть отварной картофель (2 картофелины - на обед, 1 - на ужин). Проще будет запечь капусту в духовке.

6



БУДЬТЕ ПРАКТИЧНЫ

Книга так удобно составлена, что вам не придется думать, чем вы будете питаться завтра. Совершенно не обязательно соблюдать именно это меню. Важно, чтобы в тот или иной день вы ели именно то, что можно, и готовили это в соответствии с нашими рекомендациями. Наше меню отличается простотой, нужные продукты вы без труда купите в любом магазине. Некоторые блюда можно приготовить большими порциями, чтобы хватило на несколько дней, и заморозить. Облегчите себе процесс приготовления!

Вы готовите на всю семью? Изучая наше меню, вы убедитесь, что проблем не будет и в этом случае. Принцип питания применим также и к членам вашей семьи. Добавьте в блюда кое-какие ингредиенты в расчете на них - и блюдо готово. Но: это только для них! Ваши домашние не виноваты в том, что вы сели на диету. Вы пообещали себе достичь цели. Вот и держите свое обещание. Станьте себе лучшим другом.

Данная диета богата фруктами. Они должны быть разнообразными и самого лучшего качества. Побалуйте себя какой-нибудь экзотикой. В продаже имеются компоты без добавления сахара. Покупайте консервы небольшого объема, сироп разбавляйте водой. Пейте фруктовые соки по утрам и тогда, когда у вас будет фруктовый день.

- Если у вас есть соковыжималка, делайте фруктовые и овощные соки сами.
- Свежевыжатые соки - это солнце в стакане. Если вы не любите фрукты, сочетайте их со свежими овощами и фруктово-овощными соками.

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ ОРГАНИЗМЕ

Во время диеты следите за давлением и составом крови. Если у вас имеются серьезные проблемы со здоровьем, посоветуйтесь насчет диеты с врачом. Не делайте ничего, что вам могло бы скорее повредить, чем принести пользу. Здоровье - прежде всего, и за него вы несете личную ответственность. Поэтому советуем избавляться от лишнего веса под наблюдением врача.

Самая лучшая стратегия похудания и поддержания оптимального веса - это снижение потребления калорий и одновременно с этим заметное увеличение физической нагрузки. Таким образом, составной частью диеты является физическая активность - любая, но обязательно регулярная. Подберите компанию единомышленников и начинайте. Движение - это то, что необходимо для поддержания гибкости и подвижности. Если вы будете проводить время в движении, у вас разовьются мышечные ткани. Организм начнет более активно снабжаться питательными веществами и будет расходовать энергию даже тогда, когда вы спите. Вы пылесосите, вытираете пыль, ухаживаете за садом или огородом - это обычная трудовая деятельность. Но вашему телу требуется и иного рода нагрузка. Предоставьте ему эту возможность. Даже если ваш вес в самом деле значительно превышает норму, небольшие постепенные шаги и время неминуемо приведут вас к хорошему результату. А это и есть ваша цель.



ДЛИТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Если вы нарушили диету - ничего страшного, продолжайте ее очередным днем. Каждый килограмм, с которым вы рас прощаетесь, исподволь заставит вас и дальше следовать рекомендациям, содержащимся в этой книге. Каждый утраченный вами килограмм - это путь к здоровью и хорошему самочувствию. Победите - для разнообразия! Жизнь на вашей стороне.

Запомните: истинная и долговременная польза заключается лишь в поддержании вашего веса на достигнутом уровне. Вы решили сесть на диету для того, чтобы избавиться от лишних килограммов, укрепить свое здоровье и улучшить психическое самочувствие. Это удастся лишь в том случае, если вы коренным образом измените свои привычки. Сбалансированное питание и побольше движения - и вы всегда будете энергичны и в хорошем настроении, а следовательно, - более привлекательны. Этому правилу надо следовать всю жизнь. Только достойная цель стоит того, чтобы стремиться к ней вновь и вновь.

В течение 90 дней, которые последуют за настоящей диетой, ешьте на завтрак только фрукты, а обед и ужин должны предусматривать соблюдение графика питания и правильное сочетание продуктов. Если вы за последние три месяца сбросите еще 3 кг, это будет означать, что ваши обменные процессы изменились. Пусть сбалансированное питание и физическая активность отныне станут вашим стилем жизни.

Эту диету можно повторить через 90 дней после ее окончания.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ

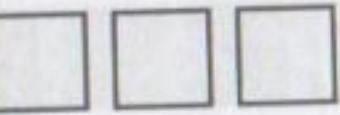
Для приготовления пищи используйте качественное растительное масло (1 ч. ложка - для готовки, 1 - для заправки салата), а также различные приправы и зелень. Не бойтесь пробовать новый вкус. Ограничите потребление соли, блюдасолите непосредственно перед едой.

Диета включает самые разнообразные овощи, бобовые, корнеплоды, злаки. Готовить их можно различными способами, но прежде всего так, как вам больше нравится. При покупке выбирайте только качественные продукты, не покупайте овощи "про запас". Мороженые или консервированные овощи - это тоже продукты хорошего качества. Время от времени проявляйте смелость и покупайте овощи, которых вы еще не пробовали. Новый неизвестный вкус удивит и порадует вас.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ

В белковый день промежуток между обедом и ужином должен составлять четыре часа. Не ешьте после восьми часов вечера. Если обед был поздно, и вечером вам кажется, что вы сыты, все равно приготовьте себе скромный ужин (полпорции или даже меньше). В остальные дни промежуток между обедом и ужином - три часа.

ДЕНЬ I



БЕЛКИ

ФРУКТЫ НА ЗАВТРАК

2 апельсина или 2 киви или...

ОБЕД

- 1 крупная порция куриной грудки без кожицы
- овощи для заправки супа
- 1 крупный баклажан
- 1 помидор или 1 ст. ложка кетчупа
- 1/2 ч. ложки сушеного орегано
- 1/2 ч. ложки сушеного розмарина
- 1 долька чеснока
- измельченная зелень петрушки
- 1 ст. ложка оливкового масла
- соль, черный перец
- ингредиенты для сезонного салата

УЖИН

То же самое, что и на обед, только в 2 раза меньше, без бульона и хлеба.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ!

Нежирное мясо, прежде всего птица, должно стать частью вашего рациона. Это здоровая и питательная пища, содержащая железо, которое организм легко усваивает. Если сверху заметен жир, его непременно нужно удалить. Обзаведитесь сковородой, на которой можно готовить мясо без добавления жира. Это долгосрочная инвестиция в ваше здоровье.

ДЕНЬ II



КРАХМАЛ

ФРУКТЫ НА ЗАВТРАК

абрикоса или нарезанный ломтиками банан. Приучитесь есть банан вилкой (или ножом и вилкой), каждый кружочек по отдельности.

ОБЕД

- 400 г квашеной капусты
- 3 картофелины
- 1 ч. ложка растительного масла
- 1 небольшая луковица
- 1 ст. ложка молотого сладкого красного перца
- 1 долька чеснока
- щепотка тмина, лавровый лист
- соль, несколько горошин черного перца
- 700 мл бульона

Суп из квашеной капусты

Суп готовится на овощном бульоне, можно использовать бульонный овощной кубик или просто воду. Мелко нарезанный лук пережарьте на растительном масле. Добавьте толченый чеснок, красный и черный перец, тмин, лавровый лист и залейте все бульоном. После закипания положите квашеную капусту и нарезанный кубиками картофель. Тушить до размягчения.

Посолить по вкусу.

Разрешается съесть ломтик хлеба. Суп можно варить и из свежей капусты, в этом случае добавьте немного уксуса.

УЖИН

То же самое, что и на обед, только в 2 раза меньше.

ИМ НЕ НРАВИТСЯ ЭТО МЕНЮ?

Попробуйте приготовить сою с рисом и зеленью. Сварите 100 г риса. Отделите половину порции и добавьте к ней 1 ст. ложку отварной сои, 1 нарезанный кубиками помидор, половинку мелко нарезанной небольшой луковицы, толченый чеснок (1 зубчик), 2 ст. ложки консервированной кукурузы, щепотку тимьяна (чабреца) и щепотку чабера. Отдельно разведите томат-пюре в бульоне: 1 ч. ложка пюре на полстакана бульона. В огнеупорную посуду, смазанную маслом, выложите часть отварного риса, затем слой приготовленной смеси, сверху распределите остальной рис и залейте смесью томатного пюре и бульона. Выпекайте 30 минут при 175 °С.


KOTANYI
 -Твой

кулинарный шедевр



ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЧАТЬ

Вы выбрали 90-дневную диету раздельного питания. Это ваш выбор! Но прежде чем начать, посоветуйтесь с врачом. И в первую очередь это относится к тем, у кого есть какие-либо проблемы со здоровьем.

Будьте настойчивы! Строго соблюдайте график приема пищи и правильно сочетайте продукты, меню вы можете несколько видоизменять. Блюда готовьте по своему вкусу, но так, чтобы это не нарушило общих правил. Запомните: чем меньше вы съедите, тем сильнее похудеете.

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ

Найдите для себя новое занятие. Ежедневная физическая нагрузка должна стать обязательной: ходите пешком по лестнице, гуляйте, бегайте, плавайте, катайтесь на велосипеде или на роликах, играйте в подвижные игры... Не забывайте и о духовном: медитируйте, занимайтесь йогой, читайте, учитесь, общайтесь... И прежде всего - старайтесь решать свои проблемы сразу, как только они возникают.

ii ■ Взвесьтесь, измерьте окружность талии, бедер и каждого бедра в отдельности. И проделывайте это каждый день. Радуйтесь прогрессу. Помните: каждый день натощак следует выпивать стакан минеральной или просто теплой воды, можно добавить в нее по 1 чайной ложке фруктового уксуса и меда. За день выпивайте не менее 2 литров воды. Ешьте медленно и с наслаждением.

ЭТО ВАЖНО

Поставьте себе цель - добиться нужного коэффициента массы тела (КМТ). Будьте реалистами, стремитесь к результату, но не переусердствуйте.

Рекомендации, которые содержатся во Введении, перечитайте несколько раз.

СТРУКТУРА КНИГИ

"Вам не нравится это меню?" - эта рубрика предоставляет другие варианты меню на тот случай, если вам не нравится какое-либо из предложенных нами блюд. Быть может, у вас есть собственные идеи - тем лучше.

Страницы последовательно чередующихся дней диеты обозначены различным цветом: белковый день окрашен зеленым цветом, крахмальный - оранжевым, углеводный - желтым, витаминный - красным, разгрузочный - голубым.

Все страницы пронумерованы по дням диеты. Если считаете удобным для себя, рядом с номером дня вы можете указать дату.



90-ДНЕВНАЯ ДИЕТА РАЗДЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Целью 90-дневной диеты раздельного питания, помимо избавления от лишних килограммов, является изменение метаболических процессов в организме. Это служит гарантией того, что по окончании диеты вы сможете удержать вес на достигнутом уровне. Поэтому по истечении 90 дней диеты продолжайте есть на завтрак только фрукты, а в остальном выбирайте блюда по своему усмотрению, т.е. продолжайте сбалансировано питаться, не забывая о правильном сочетании продуктов (никогда не соединяйте белковую и углеводистую пищу) и строгом графике питания. Если вы за последующие три месяца сбросите еще 3 кг, это будет означать, что ваши обменные процессы изменились. Если вы прервete диету раньше, этого не произойдет. Решившись, будьте настойчивы, и успех не заставит себя ждать. Выдержав три месяца (это не составит особого труда - чувство голода вас беспокоить не будет), вы похудеете на 18-25 кг. Это хороший показатель!

Основной принцип этой диеты таков: если вы решили ощутимо похудеть, то в течение всех дней нужно есть в основном отварные или тушеные продукты, отказаться от хлеба и снизить потребление фруктов. Если же вы хотите, чтобы блюда были более вкусными и разнообразными, а также если вы будете потреблять пищу в жареном виде, вы сбросите меньше килограммов. Таким образом, метод приготовления пищи и ее количество будут зависеть от того, на сколько килограммов вы решили похудеть. Чем меньше съедите, тем больше похудеете. Если вы решили похудеть не слишком радикально, это ваш выбор. Однако не нарушайте графика питания и принцип сочетания продуктов. Просто увеличьте порцию.

iii

ТЕХНОЛОГИЯ УСПЕШНОГО ПОХУДАНИЯ

В течение 90 дней повторяются четыре различных дня, в зависимости от того, какой набор продуктов мы потребляем в тот или иной день. Диета всегда начинается с белкового дня, затем идет крахмальный день, потом - углеводный, а после фруктового дня опять следует белковый и т.д. Каждый 29-й день - разгрузочный: в этот день вы пьете только воду, и никакой другой жидкости. Последовательность дней в книге представлена наглядно, кроме того, вы можете отмечать даты. Ни в коем случае не меняйте последовательность дней! На последней странице вы найдете перечень блюд по дням.

Принимайте пищу три раза в день. Можно есть и четыре раза: если вы в первой половине дня почувствуете голод, съешьте между завтраком и обедом что-нибудь из фруктов. Если рабочий день не позволяет вам пообедать вовремя, перекусите фруктами или выпейте фруктового сока. Фруктовые и овощные соки, несмотря на то, что это жидкость, также считаются приемом пищи.

Диета подобрана таким образом, что иногда питаться можно и в ресторане. Попривередничайте немножко и потребуйте, чтобы принесли именно то, что вам полагается есть в этот день: мясо с салатом, или картофель с салатом, или макароны с томатным соусом, или фруктовый салат. Что-нибудь из этого обязательно найдется в ресторане. Просто настаивайте на вашем заказе, особо не усложняйте ситуацию. Точно так же действуйте и в том случае, если вы попали на какое-либо мероприятие.



На второй (крахмальный) и третий (углеводный) день на обед можно есть хлеб, разумеется, зерновой. Выбор велик. На некоторых упаковках есть указание: "Диетический продукт". Советуем попробовать, но только один ломтик.

В углеводный день - десерт на ужин и полоска черного шоколада обязательны. Выпечка, желательно домашняя, тоже необходима. Если не умеете печь или боитесь съесть целый противень сразу, лучше зайдите в кондитерскую или пекарню и купите себе только одну порцию. Если вы не сладкоежка, съешьте за ужином часть вашего обеда, но одну полоску черного шоколада одолейте непременно.

В тот день, когда вы едите только фрукты, делайте это чаще: перерыв между приемами пищи должен составлять, по меньшей мере, 2 часа. В начале диеты вы, скорее всего, будете есть много фруктов, чтобы не чувствовать голод. Когда же организм приспособится к новому режиму питания, аппетит снизится. Фрукты - это обязательно. Выбирайте их на свой вкус.

Можно есть сухофрукты. Отберите 8 сушених плодов - этого будет достаточно. Они особенно вкусны, если их предварительно замочить, чтобы они стали мягче. Пережевывайте их не спеша. Сухофрукты должны быть хорошо промытыми, чтобы воду, в которой они были замочены, можно было потом выпить.

Во время фруктовых дней ешьте орехи и семена. Купите 100-граммовый пакетик и разделите его на четыре части. Орехи и семена содержат жиры - хотя и растительные, но в слишком больших количествах их употреблять не следует. Соленые и жареные орехи и семена неприемлемы. Если не любите эти продукты, замените их фруктами - свежими или сушеными.

Мясо можете заменять, предпочтительнее всего, птицей, продуктами из мяса птицы или рыбой. Если вы не любите мясо или придерживаетесь вегетарианской диеты, у вас и в этом случае есть широкое поле выбора. Воспользуйтесь этим. Выбирая продукты, старайтесь отдавать предпочтение экологически чистым продуктам с минимальным содержанием жиров.

Покупайте только качественные продукты - лучше меньше, да лучше. Не мешает внимательно прочесть на упаковке информацию о составе данного продукта. Скрытые жиры, сахара, соли и прочие добавки вредят здоровью, даже если вы не соблюдаете диету. Отправляясь за покупками, помните: чем меньше купите - тем больше пользы. Будьте последовательны, покупайте только то, что есть в вашем списке. Сэкономленные деньги вам понадобятся для приобретения новой одежды.

НАПИТКИ

Ежедневно выпивайте, как минимум, 2 литра воды, можно и больше. Пейте также чай и фруктово-овощные соки.

Внимание: фруктово-овощной сок приравнивается к приему пищи.

Вы можете побаловать себя чашечкой кофе, но без сахара. Попробуйте ячменный кофе, это довольно приятный напиток.

Употребление алкоголя тормозит процесс похудания, поэтому в период диеты он запрещен.



ЦИКЛЫ ПИТАНИЯ

Исследования показали, что обменные процессы человеческого организма имеют три цикла.

Первый цикл - это период очищения, который длится с четырех часов утра до двенадцати часов дня. В этот период нужно есть как можно меньше (в основном фрукты) и пить побольше воды, чая или малокалорийных напитков (все время диеты на завтрак - только фрукты).

Второй цикл, или период собственно питания, продолжается с двенадцати часов дня до восьми часов вечера. Именно в это время и нужно питаться. Количество пищи играет не столь важную роль (есть можно столько, сколько вам хочется). Главное - это комбинация продуктов и перерывы между едой.

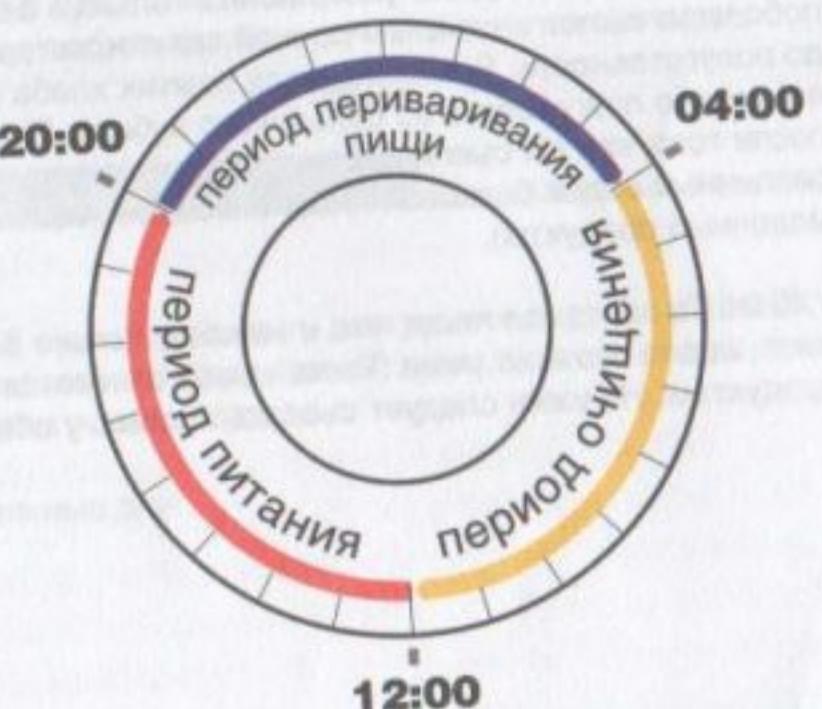
В день, когда вы питаетесь мясом и овощами, между первым и вторым приемами пищи должно пройти не меньше четырех часов. В крахмальный и углеводный дни вы можете поесть в следующий раз через три часа. В первые дни ешьте три раза в день (завтрак, обед и ужин). Но если вы в первой половине дня чувствуете голод, съешьте между завтраком и обедом что-нибудь из фруктов или выпейте фруктового сока, разумеется, без добавления сахара. В четвертый, фруктовый, день можно есть несколько раз (приемом пищи считается что-нибудь из фруктов или стакан фруктового или овощного сока).

Третий цикл - период переваривания пищи, он продолжается с восьми часов вечера до четырех часов утра. Не принимайте пищу после восьми часов вечера!

ФРУКТЫ НА ЗАВТРАК

На протяжении всех 90 дней завтрак примерно одинаков (два яблока или две груши, можно стакан ягод). Сочетать фрукты разрешается как угодно, но для лучшего пищеварения их лучше не смешивать. Подойдут любые свежие и сушение фрукты, семена, орехи, а также фруктово-овощные соки. Фруктовые соки не должны содержать сахара, но если он добавлен, то в минимальном количестве. Особенно рекомендуется напиток из свежевыжатого лимона.

Выбирайте те фрукты, которые проще купить в период вашей диеты. Экзотическими плодами можно время от времени разнообразить меню. Если у вас есть соковыжималка, используйте ее.





БЕЛКОВЫЙ ДЕНЬ

ОБЕД: Отварное или тушеное нежирное мясо птицы (либо говядина, свинина, кролик или индейка, рыба и морепродукты, тофу, сейтан). Вместо мяса можно съесть два яйца или сыр, или творог в том же количестве. Молочные продукты относятся к белковой пище, поэтому их можно употреблять только в белковый день. Приготовьте к ним побольше свежего салата и прочей зелени, которую можно потушить либо поджарить до полуготовности. Рекомендуется ломтик хлеба и 300 мл незаправленного бульона - его можно приготовить из бульонного кубика. Бульон нужно непременно выпивать после того, как вы съели жесткую пищу. Не допускайте одновременного потребления различных видов белковой пищи (мясные и молочные продукты, мясо и яйца, яйца и молочные продукты).

УЖИН: Та же самая пища, что и на обед, только без бульона. Если у вас на обед было мясо, ешьте его и на ужин. То же самое относится и к другим выбранным вами продуктам. На ужин следует съедать половину обеденной порции, но без хлеба.

КРАХМАЛЬНЫЙ ДЕНЬ

ОБЕД: Можно есть фасоль, горох, сою, чечевицу, нут (турецкий горох), рис или картофель, обязательно в отварном или тушеном виде - почти не добавляя жира. Разрешается также хлеб, салат из различных видов овощей и овощи, сваренные в бульоне. Хлеб - не более одного ломтика. В крахмальные дни бульон варится на овощной основе, из овощного бульонного кубика или воды.

УЖИН: То же самое, что и на обед, только в меньшем количестве и без хлеба. Запомните: если весь ваш обед составляет полную глубокую тарелку, то на ужин количество пищи должно быть вдвое меньшим!

УГЛЕВОДНЫЙ ДЕНЬ

ОБЕД: Отварные макароны с добавлением приправ или пицца с томатной подливой, можно просто приготовить томатную подливу с разными овощами и приправами и подать ее с соленым печеньем в количестве, равном пицце. Это могут быть также крекеры или галеты, другая выпечка из бездрожжевого теста или блинчики, разумеется, не содержащие молока и яиц. Меню этого дня разнообразьте блюдами из гречневой крупы, ячменя, проса и других злаков.

УЖИН: 1 пирожное (или 3 небольших печенья по вашему выбору, или примерно то же количество мелкого печенья, или 3 шарика мороженого) и обязательно 1 полоску черного шоколада. Вкусно! Если вы не любитель сладостей, съешьте соленых крекеров или порцию пиццы.



ВИТАМИННЫЙ ДЕНЬ

В этот день ешьте только фрукты. Сочетайте их как угодно. Если вам так больше нравится, за один раз съедайте только фрукты одного и того же вида. Включайте в меню сухофрукты, семена и орехи. Самая здоровая пища - это сырье фрукты с кожурой. Можно есть фруктовые пюре и супы, компоты, печеные фрукты (если хотите, добавляйте подсластитель). Если вы не любите фрукты, сочетайте их со свежими овощами.

РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ

Раз в месяц (каждый 29-й день диеты) нужно проводить разгрузочный день, который обязательно должен следовать за витаминным (фруктовым) днем, а затем снова - белковый день. Разгрузочный день - это только вода.

Пить воду обязательно и во все остальные дни!

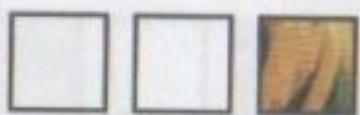
РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ

Рассчитайте ваш коэффициент массы тела (КМТ). Так вам будет легче определить, сколько килограммов вам нужно сбросить. И ваша цель станет еще более ясной и конкретной.

ДАТА		KMT = $\frac{\text{масса тела (в кг)}}{\text{ваши рост}^2 \text{ (в м)}}$
МАССА ТЕЛА		до 18,5 - ниже нормы
ОБЪЕМ ТАЛИИ		18,5-25 - норма
ОБЪЕМ БЕДЕР		25-30 - выше нормы
ОБЪЕМ ГРУДИ		30-40 - ожирение
ОБЪЕМ ПРЕДПЛЕЧЬЯ		свыше 40 - высокая степень ожирения
ОКРУЖНОСТЬ БЕДРА		KMT НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ
		ЖЕЛАЕМЫЙ КМТ

На последующих страницах вы найдете меню на каждый день вашей диеты. Желаем вам приятного аппетита и успехов!

ДЕНЬ III



УГЛЕВОДЫ

ДЕНЬ IV



ВИТАМИНЫ

ФРУКТЫ НА ЗАВТРАК

1 гроздь винограда или 2 хурмы или...

ОБЕД

- 250 г муки (в равных частях смесь белой и ржаной муки)
- 15 г дрожжей
- 1/2 ч. ложки сахара
- щепотка соли
- теплая вода
- 4 ст. ложки томат-пюре
- 1 ч. ложка растительного масла

Пицца

В теплой воде растворите сахар и дрожжи. Когда дрожжи подойдут, введите их в слегка подсоленную муку и замесите тесто. Оставьте его на полчаса, чтобы поднялось, затем раскатайте тонким слоем, смажьте смесью растительного масла и томат-пюре. Выпекайте примерно 20 минут при 200 °С.

Тесто для пиццы можно купить в магазине.

Томат-пюре можно заменить протертым помидором и приправами.

для выпечки

3

УЖИН

1 пирожное (или 3 шарика мороженого) и 1 полоска черного шоколада.

ВАМ НЕ НРАВИТСЯ ЭТО МЕНЮ?

Можно смазать тесто для пиццы оливковым маслом, а в качестве начинки использовать ломтики двух свежих помидоров и горсть шампиньонов. Все это посыпте орегано.



KOTANYI
-Твой
кулинарный шедевр

ЗАВТРАК

плод манго или стакан клубники или ...

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

стакан фруктового или овощного сока.

ОБЕД

Печеные фрукты

В широкую чашку уложите дольки апельсина, нарезанные кружочками 1 банан и 2 киви, 2 сливы без косточек и стакан малины. Все это залейте соком 1 апельсина и слегка перемешайте. Из листа алюминиевой фольги сделайте форму таким образом, чтобы в процессе выпечки из нее не вытекал сок. Переложите в нее фруктовую смесь, плотно заверните края и запекайте 7 минут в духовке при 190 °С. Можно использовать и другие фрукты.

4

ПОНДНИК

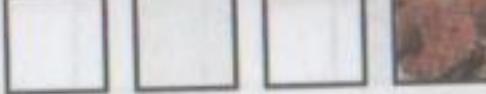
1 яйцо, 1 чайная ложка меда, 1 чайная ложка яблочного уксуса, 1 чайная ложка сметаны, 1 чайная ложка изюма, 1 чайная ложка измельченных ядер миндаля, 1 чайная ложка измельченных ядер грецкого ореха и стакан чая.

УЖИН

Размятый банан, посыпанный орехами.

ВАМ НЕ НРАВИТСЯ ЭТО МЕНЮ?

Невозможно, понравится десерт, приготовленный из сушеної кураги (10 шт.), 10 измельченных ядер миндаля и 1 ст. ложки сока (или сиропа) по вашему выбору. Все ингредиенты измельчите в миксере до состояния кашни. Полученную массу выложите на противень слоем в 1 см., запекайте в духовке 7 минут. Нарежьте на кусочки произвольной формы. У вас получился хороший десерт к чаю.



ФРУКТЫ НА ЗАВТРАК

2 яблока или 2 киви или...

ОБЕД

- 200 г муки крупного помола
- 1, 5 л теплой воды
- щепотка соли
- приправы по вкусу (например, смесь приправ "провансаль", чеснок, петрушка)
- 1 ч. ложка оливкового масла для теста
- томатный соус или кетчуп

7

Чапатти (лепешки)

В большой салатнице смешайте муку с солью, постепенно введите воду, растительное масло и приправы. Тесто должно быть однородным и неплотным. Сбрызните тесто водой, накройте его влажной салфеткой и оставьте примерно на полчаса. Сформируйте из теста 6 больших шариков. Раскатайте их в лепешки окружной формы равномерной толщины. Стряхните с лепешек излишки муки и выпекайте на горячей сковороде с двух сторон. Лепешки будут чрезвычайно вкусны, если их выпекать на жаровне или барбекю. Можно смазать томатным соусом или кетчупом. Есть их надо теплыми.

УЖИН

1 пирожное (или примерно то же количество печенья) и полоска черного шоколада.

Замочите сухофрукты для завтрашнего обеда!

ВАМ НЕ НРАВИТСЯ ЭТО МЕНЮ?

Тогда сварите 80 г гречневой крупы. Чтобы каша получилась вкуснее, добавьте грибов. На 1 ч. ложке растительного масла пережарьте лук и 2 горсти грибов (по вашему выбору), добавив немного воды. Посолить, поперчить, добавить толченый чеснок и посыпать измельченной зеленью петрушки.



Chocolat de Lorraine
A. KORKUNOFF
Prise

ЗАВТРАК

100 мл компота из любых ягод без добавления сахара (готового или замороженного приготовления - по вашему выбору).

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

курма.

ОБЕД

Торт из сухофруктов

Ливни, изюм, инжир замачиваются в воде, по меньшей мере, на 2 часа или ночь. Воду слейте (ее можно выпить), а сухофрукты измельчите до однородной массы. Отдельно измельчите орехи, добавьте к ним кокосовую муку. Соедините все ингредиенты и придайте смеси форму торта. Можно из этой массы сделать несколько шариков.

ПОЛДНИК

Подер миндаля и стакан чая.

УЖИН

1 большая желтая груша.

ВАМ НЕ НРАВИТСЯ ЭТО МЕНЮ?

Сварите компот из спелой, но не мягкой хурмы. Добавьте к нарезанной хурме кубики яблока или айвы, несколько капель лимонного сока, 1 ч. ложку рома, подсластитель или 1 ч. ложку промытого изюма. Этот десерт особенно вкусен, если подавать его охлажденным.

день пятни

8

ДЕНЬ I



БЕЛКИ

ДЕНЬ II



КРАХМАЛ

ФРУКТЫ НА ЗАВТРАК

Половина свежего ананаса или небольшая баночка консервированного компота или...

ОБЕД

- 2 отбивных из индейки
- 1 долька чеснока
- 1 ч. ложка рубленой зелени петрушки
- 1 ч. ложка растительного масла
- 1 ч. ложка уксуса
- соль, черный перец
- 1,5 л воды
- 2 кочанчика любого листового салата
- 1 ч. ложка приправ для салата

Отбивная из индейки и жареный салат

Филе индейки обжарьте на разогретом масле. Добавьте толченый чеснок, 1 ч. ложку уксуса, соль и перец. Тушите примерно 15 минут, периодически подливая кипяток. Когда вода испарится, посыпте блюдо зеленью петрушки. Кочан салата разрежьте, промойте и просушите. Обжарьте листья салата с обеих сторон в тефлоновой сковороде или на жаровне. Обжаренные листья сбрызните растительным маслом и заправьте салатными приправами. Салат ешьте с мясным блюдом и ломтиком хлеба. Можно его не обжаривать, а съесть сырьим. Выпейте 300 мл бульона, приготовленного из бульонного кубика.

день I

9

ФРУКТЫ НА ЗАВТРАК

Большое яблоко и 1 морковь среднего размера положите в миксер, долейте 1 стакан минеральной воды, каплю растительного масла и взбейте в пену. Не забудьте выпить.

Суп из цветной капусты

- небольшой кочан цветной капусты
- картофелины
- небольшая луковица
- 1 ч. ложка растительного масла
- 1 ч. ложка измельченной зелени петрушки
- горсть риса
- 300 мл воды или бульона
- соль, черный перец
- миндаль
- мускатный орех

В слегка подсоленный кипяток положите разобранную на соцветия цветную капусту и нарезанный кубиками картофель. Варите 10 минут. На 1 ч. ложке растительного масла пережарьте лук, тмин и рис, добавьте все в суп и варите еще 10 минут. Для вкуса добавьте мускатный орех, перец и петрушку. Посолите по вкусу. Съешьте с ломтиком хлеба.

день II

10

УЖИН

Отбивная из индейки и несколько листьев свежего салата.

УЖИН

Небольшая порция супа из цветной капусты.

ВАМ НЕ НРАВИТСЯ ЭТО МЕНЮ?

500 г различных овощей (брокколи, цветная капуста, брюссельская капуста, морковь) припустите в подсоленном кипятке. Слейте воду, положите овощи в огнеупорную посуду, посыпьте 100 г тертого нежирного сыра и 1 ст. ложку тертого пармезана. Выпекайте 15 минут при 200 °C. Запеченные овощи посыпьте зеленью петрушки или шнитт-луком и орегано. За обедом съешьте ломтик хлеба, на ужин приготовьте свежее блюдо, используя 50 г сыра.

ВАМ НЕ НРАВИТСЯ ЭТО МЕНЮ?

нарите 6 картофелин, дайте им остить и снимите кожуру. 400 г брокколи разделите на соцветия, сердцевину порежьте на крупные куски и тушите все это в подсоленной воде до мягкости. Поперчите. На 1 ч. ложке сливочного масла обжарьте миндаль и посыпьте им брокколи. Съешьте вместе с картофелем, сезонным салатом и ломтиком хлеба. На ужин - половина обеденной порции, но без хлеба.

ДЕНЬ III



УГЛЕВОДЫ

ФРУКТЫ НА ЗАВТРАК

1 банан или стакан черники или...

ОБЕД

- 120 г макаронных изделий
- 1 небольшая луковица
- 2 помидора среднего размера или несколько виноградных томатов
- 1 ст. ложка сладкого красного перца
- соль, черный перец
- 1 ч. ложка оливкового масла
- щепотка орегано

11

Томатные спагетти под соусом

Лук слегка обжарьте на растительном масле, добавьте очищенные нарезанные помидоры, немного потушите, добавьте сладкий красный перец, орегано, соль и черный перец. Этим соусом полейте только что сваренные до состояния "аль денте" макароны. Можно использовать готовый соус со средиземноморскими травами.

ДЕНЬ IV



ВИТАМИНЫ

ЗАВТРАК

измельчите в миксере 1 достаточно крупную и спелую, нарезанную на ломтики ягоду, добавьте к ней 1 стакан смородинового сока, сок из половины лимона, 200 мл воды и щепотку корицы. Украстьте листиком мяты и, по желанию, добавьте подсластитель.

ПОРОЙ ЗАВТРАК

стакан смородинового сока.

Фруктовые шашлычки

выведите на шпажки различные фрукты: 150 г клубники, кусочки 2 киви, 1 банана и 1 персика. Между ними наколите листочки мелиссы. Сбрызните лимонным соком и залейте прокипяченным соком 1 апельсина.

12

УЖИН

1 пирожное (или 3 шарика мороженого) и полоска черного шоколада.

ВАМ НЕ НРАВИТСЯ ЭТО МЕНЮ?

Сделайте лазанью из широкой лапши. Отварите 120 г широкой лапши, слейте воду и дайте остить. Тем временем нарежьте на тонкие ломтики 4 помидора, отцедите сок и сохраните его. Натрите 1 морковь. Небольшую форму смажьте маслом. На каждый слой лапши выложите слой помидорных ломтиков и тертой моркови, посыпьте базиликом. Сверху должен быть слой лапши. Залейте соком нарезанных помидоров, слегка разведенным водой. Выпекайте 30 минут при 190 °C. Подготовить лазанью можно накануне, заливать соком - непосредственно перед выпечкой.

ПИДНИК

несколько ломтиков яблока или других фруктов и стакан смородинового сока.

УЖИН

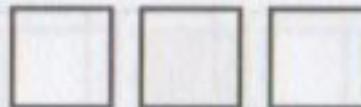
в миксере хорошо измельчите банан, добавьте чернику или клубнику (или другие фрукты). Слегка охладите и ешьте ложкой не торопясь.

ВАМ НЕ НРАВИТСЯ ЭТО МЕНЮ?

натрите 3 яблока и 1 морковь. Добавьте несколько капель растительного масла, сок 1 апельсина и подсластитель по вкусу. Яблоки можно заменить свеклой, а апельсин - лимоном.



ДЕНЬ I



БЕЛКИ

ДЕНЬ II



КРАХМАЛ

ФРУКТЫ НА ЗАВТРАК

2 яблока или 2 хурмы или...

ОБЕД

- 4 помидора
- 1 огурец
- 1 луковица
- 1 зеленый перец
- 5 маслин
- несколько листов зеленого салата
- 200 г сыра фета
- 100 мл нежирного йогурта
- 1 ч. ложка оливкового масла
- соль, черный перец
- орегано, розмарин

Греческий салат

Перец и лук нарежьте тонкими кольцами, огурец - кружочками, помидор - ломтиками, сыр - соломкой. Все перемешайте. Выстелите дно салатницы сухими листьями салата, выложите на них смесь сыра и овощей, добавьте маслины, посыпьте орегано, посолите и поперчите. Оставьте на 10 минут. Для заправки смешайте йогурт с оливковым маслом и розмарином. Салат ешьте с ломтиком хлеба. Выпейте 300 мл бульона, приготовленного из бульонного кубика.

13

УЖИН

Часть греческого салата, оставшаяся от обеда.

ВАМ НЕ НРАВИТСЯ ЭТО МЕНЮ?

Вместо сыра фета можно использовать сыр моцарелла. В настоящее время его делают также и из коровьего молока (изначально его производили из молока буйволицы), поэтому он более доступен по цене. Сыр моцарелла имеет свежий вкус, богат минеральными веществами, особенно кальцием и фосфором. Относится к разряду свежих сыров. В белковый день моцареллу можно есть с салатом и ломтиком хлеба. Это вкусно!

ФРУКТЫ НА ЗАВТРАК

апельсина или гроздь винограда или...

ДЕНЬ

- картофелин
- помидора или несколько минутов черри
- стакан отварной желтой чечевицы
- морковь
- 100 мл бульона
- лук, черный перец
- 1 ч. ложка измельченной зелени петрушки
- 1 ч. ложка растительного масла
- ингредиенты для салата

Картофельная мусака с салатом

Картофель сварите в мундире, охладите, снимите кожуру и нарежьте кружочками. Тем временем отварите чечевицу. В небольшую огнеупорную посуду уложите слоями картофель, чечевицу, тертую морковь и нарезанные ломтиками помидоры (последний слой). Залейте разогретым бульоном. Накройте посуду алюминиевой фольгой и запекайте при 200 °C. Посыпьте готовую мусаку измельченной зеленью петрушки. С этим блюдом великолепно сочетается зеленый салат, по желанию - ломтик хлеба. Чечевицу можно заменить фасолью.

14

ВАМ НЕ НРАВИТСЯ ЭТО МЕНЮ?

Если вы любите грибы, используйте их. На 1 ч. ложке растительного масла прожарьте нарезанную небольшую луковицу, добавьте 3 горсти резаных грибов (или других грибов), 2 зубчика толченого чеснока, залейте наибольшим количеством воды. Когда вода выкипит, посолите, поперчите и еще раз посыпьте измельченной зеленью петрушки. Съешьте с ломтиком хлеба. На ужин - половинная порция обеда.



ФРУКТЫ НА ЗАВТРАК

2 киви или 3 апельсина или...

ОБЕД

- 80 г любых макаронных изделий
- 2 горсти любых грибов
- 1 зубчик чеснока
- 1 ч. ложка оливкового масла
- 1 ст. ложка уксуса
- 1 ч. ложка измельченной зелени петрушки

15

Макароны с грибами

Отварите макароны, слейте воду. На разогретом растительном масле пережарьте нарезанные грибы, залейте небольшим количеством воды, добавьте толченый чеснок и 1 ст. ложку уксуса. Смешайте грибы с макаронами и посыпьте блюдо измельченной зеленью петрушки.

ЗАВТРАК

Большая виноградная гроздь или стакан малины или...

Можно приготовить энергетический очищающий напиток: в 200 мл воды замешать 1 ч. ложку меда и 1 ч. ложку уксуса.

ПОСТОЙ ЗАВТРАК

Стакан фруктового сока или лимонного напитка.

Печенные яблоки

Яблоки освободите от семян, уложите в форму, выстеленную пергаментом. Насыпьте яблоки любым повидлом или джемом с небольшим содержанием сахара. Запекайте 15 минут при 180 °С. В процессе приготовления поливайте яблоки апельсиновым соком с добавлением 1 ч. ложки специй для яблочного штруделя. 4 яблока - на обед, 2 - на ужин.

16

УЖИН

1 пирожное (или 3 печенья) и полоска черного шоколада.

ПОДЛИВНИК

Большая ст. ложка семян подсолнечника и стакан чая.

ВАМ НЕ НРАВИТСЯ ЭТО МЕНЮ?

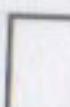
Попробуйте соленое печенье из слоеного теста. Разморозьте слоеное тесто, раскатайте его не очень тонким слоем и выложите на противень, выстеленный пергаментом. Тесто нарежьте на полоски или квадратики и посыпьте приправами по своему усмотрению: аниром, кунжутом, тмином... Выпекайте до поддумывания.

измельченных яблока.

Замените сухофрукты для завтрака на следующий день.

ВАМ НЕ НРАВИТСЯ ЭТО МЕНЮ?

Хотите попробовать фруктовый салат на листьях салата? 5 листьев салата положите в небольшую салатницу. Выложите на них нарезанные кубиками яблоко и грушу, а также разобранный на дольки грейпфрут. Украстьте сверху измельченными виноградинами.



ФРУКТЫ НА ЗАВТРАК

8 отварных или замоченных на ночь плодов кураги. Непременно выпейте воду.

ОБЕД

- 400 г нежирной говядины на кости
- овощи для супа
- 1 луковица
- 1 свежий перец
- 1 помидор
- пучок петрушки
- 1 ч. ложка тыквенного масла, уксус
- соль, черный перец

17

Мясной салат

Сварите обычный мясной бульон. Если вы готовите только для себя, излишки можно заморозить порциями и использовать в белковые дни. Отварную говядину нарежьте тонкими ломтиками. Овощи почистите, промойте, нарежьте кружочками или соломкой. Ингредиенты поместите в посуду, посолите, поперчите и хорошо перемешайте. Залейте смесью растительного масла, уксуса и измельченной зелени петрушки. Оставьте, как минимум, на полчаса, чтобы блюдо настоялось. Съешьте с ломтиком хлеба. Выпейте 300 мл бульона.

УЖИН

Небольшая порция мясного салата.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ!

Отдавайте предпочтение хлебу из муки грубого помола с добавлением семян. Такой хлеб содержит в себе все богатство природы. В нем - различные витамины, минеральные вещества, волокна, это источник энергии и свежести. Такой хлеб дольше хранится. Разнообразьте свой выбор, покупайте хлеб с маркировкой "диетический продукт".

ФРУКТЫ НА ЗАВТРАК

апельсина или 2 персика или...

Стручковая фасоль с картофелем

- 100 г стручковой фасоли
- картофелины
- луковица среднего размера
- 1 ч. ложка растительного масла
- 1 ч. ложка чеснока
- 1 ч. ложка сладкого перца
- майоран по вкусу
- соль, черный перец
- 1 ч. ложка измельченной зелени петрушки
- 300 мл воды

Пережарьте на растительном масле измельченный лук, добавьте сладкого красного перца и 400 мл воды. После закипания добавьте стручковую фасоль, толченый чеснок и майоран, посолите, поперчите. Фасоль варите до мягкости. Готовое блюдо посыпьте петрушкой. Картофель порежьте кубиками и отварите в подсоленной воде. Отварной картофель подайте к фасоли. Съешьте с ломтиком хлеба. Если вам кажется, что вы не насытитесь, сделайте салат.

Небольшая порция стручковой фасоли с картофелем.

ПРИЧЕМ НРАВИТСЯ ЭТО МЕНЮ?

Приготовьте капусту. 500 г свежей капусты порежьте широкой лапшой. На 1 ч. растительного масла прогрейте сахар (на кончике ножа) до золотистой окраски, затем введите мелко нарезанный лук. Слегка обжарьте и добавьте капусту. Перемешайте, долейте воды и тушите под крышкой. Когда капуста станет мягкой, добавьте немного томат-пюре, картофелины - на обед, 1 - на ужин).

ДЕНЬ III



УГЛЕВОДЫ

ФРУКТЫ НА ЗАВТРАК

8 фиников или 2 яблока или...

ОБЕД

- 400 г муки
- не менее 300 мл минеральной воды
- 1 пакетик разрыхлителя
- 1 кофейная ложка соли
- 1 ст. ложка оливкового масла

19

Каравай

Муку смешайте с разрыхлителем и солью, постепенно добавьте минеральную воду и вымесите мягкое тесто (оно должно слегка прилипать к рукам). Смажьте противень растительным маслом, растяните тесто по противнику и разровняйте рукой, смоченной в воде. Выпекайте в духовке при 220 °С до подрумянивания. Выпеченный каравай сбрызните холодной водой, накройте салфеткой и дайте ему немного остить. Каравай не режьте, а ломайте. Съешьте половину, остальное заморозьте для следующего углеводного дня.

УЖИН

1 пирожное (или приблизительно такое же количество печенья, например ванильных крендельков) и полоска черного шоколада.

ВАМ НЕ НРАВИТСЯ ЭТО МЕНЮ?

Отварите 120 г макарон из качественной муки и залейте их соусом песто (генуэзский соус). Готовится соус следующим образом: в миксере измельчите большой пучок свежего базилика, горсть кедровых орехов, толченый чеснок, оливковое масло и соль. Этот соус можно купить в готовом виде.



Chocolat de L'
A. KORKUN

ДЕНЬ IV



ВИТАМИНЫ

ЗАВТРАК

Свежая виноградная гроздь или стакан клубники или...

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

Стакан фруктового сока.

Обжаренные бананы с клубникой

Банана очистите от кожуры и разрежьте вдоль. Сбрызните лимонным соком и быстро обжарьте на 1 ст. ложке растительного масла. Подавайте на стол с клубникой или другими ягодами.

ПЕРВНИК

Полный ст. ложка тыквенных семян и стакан чая.

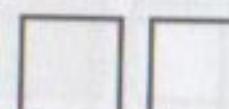
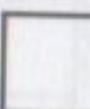
Сочный зрелый плод манго, кусочек перца чили, 1/2 ч. ложки толченого имбиря, 2 ч. ложки измельченных листьев мяты, несколько кристаллов соли, 1 ч. ложка минеральной воды, подсластитель по вкусу. Измельчите в миксере и добавьте в кашу.

ВАМ НЕ НРАВИТСЯ ЭТО МЕНЮ?

Половину мякоти спелого манго и 1 плод папайи порежьте ломтиками. По одному ломтику каждого фрукта нарежьте мелкими кубиками. Остальное отварите, добавив 1 лимона и подсластитель. Полученную смесь взбейте миксером и добавьте кубиками манго и папайи.

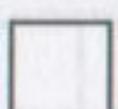
20

ДЕНЬ I



БЕЛКИ

ДЕНЬ II



КРАХМАЛ

ФРУКТЫ НА ЗАВТРАК

300 мл компота ассорти

ОБЕД

- 3 шашлычка из курицы
- 100 мл воды
- ингредиенты для салата из кабачков

21

Куриные шашлычки и салат

2 шашлычка из курицы (или индейки) поместите в тефлоновую посуду, добавьте примерно 100 мл воды, закройте крышкой и тушите. Когда вода выкипит, обжарьте мясо двух сторон. Шашлычки можно также испечь на гриле. 300 г кабачков нарежьте тонкими ломтиками и припустите в течение 5 минут в небольшом количестве воды. Измельчите 1 луковицу и смешайте с кабачками. Из 1 ч. ложки растительного масла, уксуса и соли приготовьте заправку. Шашлычки и салат ешьте с ломтиком хлеба. Данный салат можно заменить другим сезонным салатом. Выпейте 300 мл бульона из бульонного кубика или воспользуйтесь приготовленным ранее замороженным бульоном.

УЖИН

Свежезапеченный шашлычок из курицы и свежеприготовленный салат.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ!

О жирах, как и о многом другом в этой жизни, известно, что они вредны для здоровья, если ими злоупотреблять, и полезны, если их правильно выбирать и потреблять в умеренном количестве. Жиры играют в нашем питании весьма разнообразную роль, поскольку содержат жизненно важные жирные кислоты, которые повышают усвоемость витаминов, растворимых в жирах (A, D, E и K). Жиры могут быть видимыми и скрытыми. Видимые следует удалять, скрытые вы должны научиться распознавать, покупая продукты.

ФРУКТЫ НА ЗАВТРАК

под папайи или освежающий сок папайи. Чтобы получить сок, папайю нарежьте, удалите семена и протрите мякоть. Поместите ее в миксер, добавьте сок 1 лимона и 1 ч. ложку меда. Не спеша выпейте.

Фаршированный перец

перца среднего размера
картофелины
одна большая луковица
1 ч. ложка измельченной зелени петрушки
1 ч. ложка измельченного чеснока
1 ч. ложка томат-пюре
1 ч. ложка чеснок-перец
1 ч. ложка оливкового масла
1 ч. ложка бульона
1 ч. ложка сушеных овощей
1 ч. ложка риса
ингредиенты для сезонного салата
воды

Перец очистите от семян и промойте. Картофель почистите, нарежьте кубиками и отварите. Затем разомните и добавьте пережаренный на растительном масле репчатый лук, петрушку, шнитт-лук, томат-пюре, соль и черный перец. Этой смесью нафаршируйте перец. Уложите его в небольшую кастрюлю, посыпьте сушеными овощами и залейте бульоном. Тушите до тех пор, пока перец не станет мягким (примерно 25 минут). Прекрасным дополнением к этому блюду является сезонный салат. Съешьте все это с ломтиком хлеба. Перец можно нафаршировать отварным рисом и овощами или отварным картофелем с чечевицей.

22

Фаршированный перец, оставшийся от обеда, и свежеприготовленный сезонный салат.

ПРИЧЕМ НРАВITСЯ ЭТО МЕНЮ?

Приготовьте блюдо из чечевицы. 150 г чечевицы с вечера замочите в 700 мл воды. Репчатый лук, морковь и лук-порей нарежьте и пережарьте на 1 ч. на растительном масле. Пережаренные овощи поместите в воду, в которой была замочена чечевица. Добавьте 1 ст. ложку томат-пюре и 1 ст. ложку приправ для супа. Варите 45 минут. За 15 минут до окончания варки добавьте отваренный кубиками картофель. Готовое блюдо посолите и поперчите. Съешьте с ломтиком хлеба, часть блюда оставьте на ужин.



ДЕНЬ III



УГЛЕВОДЫ

ДЕНЬ IV



ВИТАМИНЫ

ФРУКТЫ НА ЗАВТРАК

1 плод манго или 1 гроздь винограда или...

ОБЕД

- 80 г поленты
- соль
- 1 ст. ложка растительного масла
- 1 ч. ложка сладкого красного перца

Полента с паприкой

Сварите поленту так, как указано на упаковке. В слегка разогретое масло введите 1 ч. ложку молотого сладкого красного перца. Кастрюлю тотчас отставьте с огня, чтобы перец не сгорел. Используйте это как заправку для поленты.

23

ЗАВТРАК

Приготовьте компот из сушеного чернослива, не отваривая его: 8 сушеных сливы замочите и замочите в 300 мл воды (лучше всего это сделать накануне вечером). Утром воду перелейте в небольшую кастрюльку, прокипятите ее и залейте сливы. Употребите в теплом виде.

ПОСЛЕДНИЙ ЗАВТРАК

Фаршированные печенные яблоки

Яблоки вымойте, хорошо просушите и разрежьте на половинки. Удастите от семян. Тщательно очистите 2 апельсина, ломтики порежьте на кусочки, сок сохраните. Смешайте мякоть апельсина с 50 г измельченных фисташек и 1 ст. ложкой дробленого миндаля. Нафаршируйте яблоки подготовленной массой и разложите их на противне. Запекайте при температуре 25 минут при 180 °C. Печенные яблоки полейте горячей смесью из 100 мл воды и остатка апельсинового сока с добавлением 1 ч. ложки приправ для яблочного штруделя. Съешьте теплыми.

24

УЖИН

1 пирожное (или 3 печенья) и полоска черного шоколада.
Замочите сухофрукты для завтрака!

ДРУГИЙ

Протрите любых злаковых хлопьев и стакан чая.

ВАМ НЕ НРАВИТСЯ ЭТО МЕНЮ?

Готовую поленту можно полить грибным или томатным соусом или посыпать кольцами жареного лука. Это очень вкусно!

Поленту можно приготовить как пиццу. Готовую поленту переложите на смазанный растительным маслом противень, разровняйте ее, смажьте сливочным маслом, посыпьте 1 ч. ложкой растительного масла и посыпьте колечками лука. Выпекайте 15 минут при 200 °C. Это блюдо можно заменить готовой лазаньей.

Печенные яблоки с апельсиновой начинкой. Они вкусны и в холодном виде.

ВАМ НЕ НРАВИТСЯ ЭТО МЕНЮ?

Можно сделать фруктовый салат из половинки свежего ананаса, 1 хурмы и 1 клубники. Ананас и хурму порежьте кусочками, добавьте резаную клубнику и хорошо перемешайте. Дайте салату постоять, можно полить его фруктовым соком. А если хотите, посыпьте салат льняным семенем и кунжутом.



Barilla

№1 В ИТАЛИИ





ФРУКТЫ НА ЗАВТРАК

Половина дыни средней величины или 4 свежие сливы или

ОБЕД

- 2 стебля лука-порея
 - 250 г куриной ветчины
 - 1 ч. ложка растительного масла
 - 1 луковица
 - 3 зубчика чеснока
 - 1 ст. ложка томат-пюре или 1 крупный помидор
 - 700 мл бульона
 - 200 г кольраби
 - соль, черный перец, щепотка тимьяна, зелень петрушки

25

Густой суп из лука-порея с куриной ветч

Зелень почистите, промойте и нарежьте. На разогретом растительном масле пережарьте репчатый лук, лук-порей и чеснок, добавьте нарезанный помидор или томат-пюре и кольраби. Все слегка обжарьте, долейте бульон и тушите примерно 10 минут. Затем добавьте нарезанную кубиками ветчину, соль, черный перец и тимьян. Тушите до мягкости. Украсть блюдо измельченной зеленью петрушки. Съешьте с ломтиком хлеба. Выпейте 300 мл бульона, приготовленного из бульонного кубика.

Съешьте с ломтиком хлеба. Выпейте 300 мл бульона, приготовленного из бульонного кубика.

ПУКТЫ НА ЗАВТРАК

или 1 папайи или 2 киви или...

Картофельный гуляш

На растительном масле пережарьте лук и порезанный на кусочки свежий перец. Добавьте нарезанный кубиками картофель, молотый красный перец, чеснок, лавровый лист и черный перец. Залейте все горячей водой так, чтобы она покрывала картофель. Во время тушения воды не добавляйте, блюдо периодически помешивайте. Тушите примерно полчаса. Готовый картофельный гуляш посыпьте измельченной петрушкой и майораном. Съешьте с ломтиком хлеба и солеными огурцами.

26

УЖИН

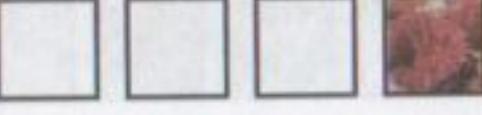
Небольшая порция густого супа с куриной ветчиной

штук картофельного гуляша и большой соленый огурец.

ВАМ НЕ НРАВИТСЯ ЭТО МЕНЮ?

Тогда - тарелка салата с куриной ветчиной или поджаренной сосиской. Салат готовится из 1 кочанчика мягкого салата, 1 тертой моркови, 1 ложки тертое сельдерея, 1 маленького порезанного кружочками огурца и 1 порезанного кубиками небольшого яблока. Все ингредиенты смешайте и заправьте по вашему вкусу. Если хотите, добавьте в салат размятый авокадо, приправленный лимонным соком, и 0,5 ч. ложки горчицы. Мясо можно заменить тофу с травами или подкопченным тофу.

отварите густой суп из квашеной капусты или репы. В подсоленной воде отварите в большие картофелины, порезанные кубиками. Затем отцедите воду и отставьте ее. Разомните половину картофеля. Отдельно отварите квашенную капусту (или репу), добавив лавровый лист и несколько горошин перца. Отцедите воду и сохраните ее. Поместите в кастрюлю размятый и отваренный картофель, половину содержимого небольшой консервной банки соли, отварную квашеную капусту (или репу) и воду, в которой варился картофель. Слегка перемешайте и, если необходимо, долейте воды из-под крана (речки).



ФРУКТЫ НА ЗАВТРАК

2 яблока или 1 гроздь винограда или...

ОБЕД

- 120 г макаронных изделий
- небольшая банка томатной пасты
- 1 ч. ложка оливкового масла
- 100 мл воды
- 1 зубчик чеснока
- соль, черный перец, базилик

Макаронные изделия из грубой муки под соусом

Чеснок очистите, подавите и вместе с томатной пастой пелатти обжарьте на оливковом масле. Залейте водой и припустите в течение 5 минут. Полученный соус взбейте миксером и приправьте солью, перцем и базиликом. Проварите в течение еще 1 минуты. Полейте полученным соусом отварные макароны.

УЖИН

1 пирожное (или 3 шарика мороженого) и полоска черного шоколада.

ВАМ НЕ НРАВИТСЯ ЭТО МЕНЮ?

Вы не любите готовые томатные соусы? Тогда сделайте соус сами и храните его в холодильнике в плотно закрытой емкости.

В миксере смешайте 4 помидора, 1 ст. ложку оливкового масла, 1 луковицу, 1 зубчик чеснока, немного перца, щепотку базилика и 1 ч. ложку измельченной зелени петрушки. Полученную смесь варите на умеренном огне в течение 10 минут. Солите по вкусу.

ЗАВТРАК

1 яблоко или стакан черники или...

ГОТОВЫЙ ЗАВТРАК

анчоусы,

Фрукты в соку

фруктов (nectарины, абрикосы и персики) вымойте и порежьте ломтиками. Помойте лимонным или апельсиновым соком и, по желанию, добавьте мед. Вскипятите 500 мл воды с гвоздикой, корицей и ванилью. Залейте этой водой фрукты. Съешьте в теплом виде.

ДЕНЬ

1 полоска греческого ореха и стакан чая.

НРАВИТСЯ ЭТО МЕНЮ?

Если вам не привлекает смесь различных фруктов, выберите какой-нибудь один вид, полейте фрукты соком 1 лимона или апельсина и подсладите 1 ч. ложкой вымытого изюма. А можно весь день есть только яблоки.



Chocolat de
A. KORKUM

РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ



ТОЛЬКО ВОДА

Вода - это самый лучший напиток. В ней много минеральных веществ, которые организм теряет вместе с потом. Минимальное количество воды, которое надо выпивать в течение дня, - 2 литра. Воду можно подкислить соком лимона или 1 ч. ложкой яблочного уксуса. Если вы пьете только тогда, когда испытываете жажду, то этого недостаточно. Носите с собой пластиковую бутылочку воды и пейте в течение всего дня. Так вы сможете контролировать количество выпиваемой жидкости. В разгрузочный день пейте только воду, хотя к жидкостям относятся также чай, прозрачные супы, фруктовые и овощные соки, разумеется, без добавления сахара. Если вы пьете фруктово-овощной сок, то это также приравнивается к приему пищи.

В разгрузочный день пейте только воду.

В день выпивайте не менее 2 литров воды.

Натощак выпивайте стакан щелочной минеральной воды.

29

РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ



ТОЛЬКО ВОДА

ВСЕСТЬЕ И ПРОИЗВЕДИТЕ ЗАМЕРЫ

Попробуйте измерить одежду в бутике, вы обнаружите, что ваш прежний размер стал велик. Вернувшись домой, взвесьтесь и измерьте объем талии, бедер и окружность бедра. Сравните результаты и порадуйтесь. Похвалите себя и продолжайте в том же духе!

МАЯ

КМТ

МАССА ТЕЛА

ОБЪЕМ ГРУДИ

ОБЪЕМ ТАЛИИ

ОБЪЕМ ПРЕДПЛЕЧЬЯ

ОБЪЕМ БЕДЕР

ОКРУЖНОСТЬ БЕДРА

СОВЕТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ

Сегодня вам выпало тяжелое испытание. Весь день вы пьете только воду. Положительный эффект сегодняшнего дня будет долгосрочным. Чтобы не поддаваться соблазнам, попробуйте отвлечься следующим образом:

- Отправьтесь в дальнюю прогулку.
- Сходите в театр.
- Посетите какую-нибудь выставку.
- Загляните в кино.
- Поболтайте с подругами.
- Помедитируйте.
- Можете быть, стоит сходить в сауну или в бассейн.
- Покатайтесь на велосипеде.
- Уделите внимание семье.
- Почитайте книгу!

ФОТОГРАФИЧЕСКАЯ ДОКУМЕНТАЛЬНО ЗАКРЕПИТЕ ВАШ УСПЕХ

Чему бы вам не пойти сфотографироваться?

Просто запишите, какие внешние (или внутренние) изменения вы заметили.

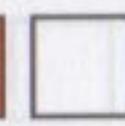
29

ДЕНЬ I



БЕЛКИ

ДЕНЬ II



КРАХМАЛ

ФРУКТЫ НА ЗАВТРАК

2 яблока или 1 стакан малины или...

ОБЕД

- 2 окорочка курицы (или индейки) без кожи
- 3 луковицы
- 1 большой кабачок
- 1 свежий перец
- соль, черный перец
- 1 ч. ложка растительного масла
- 1 ч. ложка молотого сладкого красного перца
- 2 зубчика чеснока
- 300 мл бульона
- ингредиенты для сезонного салата

день 30

30

Куриные окорочки с кабачком

Лук и кабачок нарежьте крупными кубиками. Окорочка обжарьте на 1 ч. ложке растительного масла. Выньте окорочка из формы, положите в нее лук, кабачки, свежий перец, толченый чеснок, молотый сладкий красный перец, соль и черный перец. Добавьте бульон и немного потушите. Окорочка уложите поверх овощей и запекайте в духовке при 200° примерно полчаса. С этим блюдом замечательно сочетается полевой салат (фавор). Не забудьте про ломтик хлеба! Выпейте 300 мл бульона, приготовленного из бульонного кубика. Окорочка можно заменить тремя куриными бедрышками или четырьмя куриными голенями.

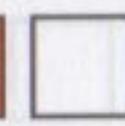
УЖИН

Половина куриного окорочка и порция полевого салата.

ВАМ НЕ НРАВИТСЯ ЭТО МЕНЮ?

Куриные окорочки можно заменить на тофу. Тофу обеспечивает нашему организму белки растительного происхождения, не содержит холестерина, в нем очень низкое содержание жиров, в то же время у него интересные и разнообразные возможности применения. В нем нет молочного белка, поэтому он идеально подходит аллергикам. Вкусны также тофу на травах и подкопченный тофу.

ДЕНЬ II



ФРУКТЫ НА ЗАВТРАК

2 яблока или 1 грейпфрут или...

Рис с луком-пореем

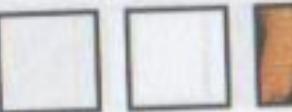
Лук-порей нарежьте тонкими кольцами и поджарьте на растительном масле. Добавьте промытый рис, посолите, поперчите и залейте водой в соотношении к рису 2:1. Хорошенько перемешайте и тушите под крышкой, пока рис не станет мягким. Посыпьте зеленью петрушки. Можно добавить также ложку гороха. Съешьте с ломтиком хлеба и сезонным салатом. Одну треть риса можно заменить желтой чечевицей, а лук-порей соответствующим количеством брокколи. Салат из помидоров: 4 помидора нарежьте на ломтики достаточной толщины. Уложите их в сотейник, посыпьте нарезанным кольцами луком и измельченной зеленью петрушки, добавьте щепотку органико и черный перец. Заправьте 1 ч. ложкой растительного масла и уксусом.

день 31

31



KOTANYI
-ТВОЙ
кулинарный шоу



ФРУКТЫ НА ЗАВТРАК

2 апельсина или 2 яблока или...

ОБЕД

- 120 г муки
- 0,125 л воды
- немного соли
- 1 луковица
- 1 ст. ложка оливкового масла
- 1 ст. ложка тархуна (по желанию)

32

Макароны-клецки

Замесите тесто из муки, воды и соли. Масса должна иметь густоту, которая позволяла бы ей протекать через редкий дуршлаг. Влейте тесто (через дуршлаг) в большое количество кипящей подсоленной воды, в которую предварительно было добавлено несколько капель растительного масла. При варке периодически помешивайте, затем, когда тесто сварится, откиньте на дуршлаг и обдайте холодной водой. Вкус можно улучшить, посыпав готовое блюдо кольцами пережаренного лука или мелко нарубленным тархуном, приправленным 1 ст. ложкой лимонного сока. Такие изделия можно купить в готовом виде. Для одной порции вам понадобится 120 г.

УЖИН

1 пирожное (или 3 печенья "медвежьи лапы") и полоска черного шоколада.

Замочите инжир для завтрака.

ПОБАЛУЙТЕ СЕБЯ!

- 200 г маргарина
- 100 г сахара
- 1 пакетик ванильного сахара
- 1 яйцо
- 300 г муки
- 50 г молотых грецких или лесных орехов или...

Сахар, ванильный сахар, маргарин и 1 яйцо перемешайте до однородной массы и добавьте орехи и муку. Тесто не должно прилипать к рукам, но и не должно быть слишком крутым. Выложите его в формочки, предварительно смазанные маргарином. У вас получится примерно 30 "лап". Выпекайте при 200 °С в течение 15-20 минут, пока не подрумянятся края. Слегка охладите и выньте из формочек. В закрытой емкости печенье сохранит свой вкус целый месяц. Съешьте только 3 штуки.

ЗАВТРАК

8 плодов инжира промойте и залейте 300 мл воды. Оставьте на ночь. Воду процедите, прокипятите и вновь залейте ею инжир. Инжир и воду употребите в таком виде.

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

или стакан фруктового сока.

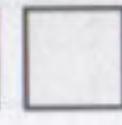
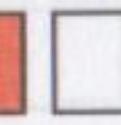
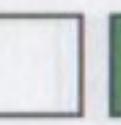
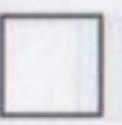
Фаршированные яблоки

Яблоки очистите от кожуры, выньте середину, освободите от семян. Нижняя часть яблока должна остьаться целой. 2 ст. ложки дробленых грецких орехов смешайте с 1 ст. ложкой заранее промытого и просушенного изюма. Нафаршируйте яблоки полученной массой и варите их в течение 15 минут, лучше всего на пару. Или 15 минут запекайте в духовке при 180 °С. 4 яблока съешьте на обед, или ужин.

или стакан злаковых хлопьев и стакан чая.

ЧТО ПРИДЕЛЯТЬ ЭТО МЕНЮ?

Приготовленное блюдо - пюре из инжира. 8 плодов сушеного инжира замочите в кипятке и измельчите в блендере с кубиками и замочите в 200 мл воды. Добавьте горсть промытого изюма и варите, по меньшей мере, на 2 часа, еще лучше замачивать инжир на ночь. Варите смесь в течение 10 минут на умеренном огне. Яблоки нарежьте ломтиками 1 кислое яблоко, сбрызните его лимонным соком, смешайте с инжиром и изюмом и варите еще 5 минут.



ФРУКТЫ НА ЗАВТРАК

3 мандарина или 1 банан или...

ОБЕД

- 40 г нежирной говядины на кости
- овощи для супа
- соль, черный перец
- ингредиенты для сезонного салата

Отварная говядина и капустный салат

Сварите бульон так, как вы это уже делали. Мясо поделите на две части - на обед и (вдвое меньше) на ужин. Приготовьте к нему салат из свежей капусты. Нарезанную капусту посолите для мягкости, заправьте растительным маслом, уксусом, тмином, анисом и черным перцем. Обед ешьте с ломтиком хлеба. Выпейте 300 г бульона, остальное заморозьте для последующего применения.

3 картофелин
1 моркови
1 луковица
чайная ложка растительного масла
1 чайная ложка уксуса
1 чайная ложка тмина
1 чайная ложка аниса
1 чайная ложка черного перца
ингредиенты для салата

Морковное пюре и салат

5 картофелин сварите в мундире. Отдельно сварите морковь и сохраните воду. Очищенный картофель и морковь разомните, посолите, поперчите и добавьте растительное масло. Если необходимо, долейте воду, в которой варились морковь. Сделайте салат, в который добавьте 1 ст. ложку кукурузы. Съешьте с ломтиком хлеба.

УЖИН

Порция говядины с капустным салатом.

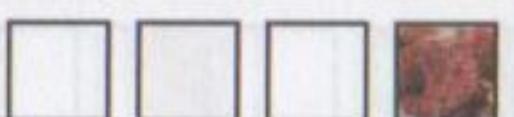
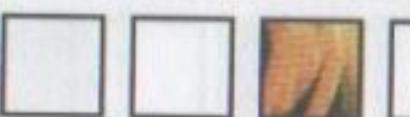
Приготовленное пюре из 3 картофелин и 1 моркови и салат.

ВАМ НЕ НРАВИТСЯ ЭТО МЕНЮ?

Из отварной говядины можно приготовить вкусный мясной салат на обед и ужин. Помимо лука, нарежьте в салат огурец, свежий перец и помидор. Заправьте 1 ч. ложкой растительного масла, уксусом, солью и черным перцем. Отличный вкус придаст салату 1 ч. ложка капрсов. С салатом съешьте ломтик хлеба. На ужин оставьте половинную порцию.

ВАМ НЕ НРАВИТСЯ ЭТО МЕНЮ?

С измельченными листьями одуванчика смешайте с нарезанной луковицей, 1 ст. ложкой растительного грецкого ореха и содержимым 1 небольшой консервной банки фасоли. Отдельно смешайте 1 ч. ложку растительного масла, уксус и чайную ложку горчицы. Заправьте этой смесью салат из одуванчиков и фасоли. Салат съешьте с ломтиком хлеба. Часть этого блюда оставьте



ФРУКТЫ НА ЗАВТРАК

2 яблока или 3 мандарина или...

ОБЕД

- 120 г шпинатной лапши
- 3 зубчика чеснока
- 1 ч. ложка растительного масла
- 1 ст. ложка томат-пюре или кетчупа
- 1 ч. ложка измельченной зелени петрушки
- немного мускатного ореха
- щепотка орегано

Шпинатная лапша с чесноком

Толченый чеснок слегка поджарьте на разогретом масле. Добавьте 1 ст. ложку томат-пюре или кетчупа, 2 ст. ложки воды, немного потушите и заправьте мускатным орехом. Затем соусом залейте шпинатную лапшу и посыпьте петрушкой и орегано.

УЖИН

1 пирожное (или аналогичное количество печенья) и полоска черного шоколада.

ВАМ НЕ НРАВИТСЯ ЭТО МЕНЮ?

Сварите в подсоленной воде 800 г кускуса, как указано в инструкции на упаковке. Добавьте 2 мелко нарезанных очищенных помидора. Если желаете, приправьте базиликом.

ЗАВТРАК

инжир или 2 персика или...

ПОСЛЕ ЗАВТРАК

стакан фруктового сока.

Фаршированная дыня

дыню разрежьте на 2 части и удалите семена. Мякоть половины дыни удалите ложкой и заполните полость смесью разных ягод (можно замороженных) или черным виноградом. Сверху выложите мякоть дыни. Покройте лимонным соком и украсьте листиками мяты.

ДИК

одна ложка кашу из отварных ядер и стакан чая.

приправите ягодами вторую половинку дыни.

ВАМ НЕ НРАВИТСЯ ЭТО МЕНЮ?

от времени готовьте себе кашу из отварных фруктов. Мякоть фруктов разомните фрукты с подсластителем проварите и добавьте для аромата корицу и лимонный сок. Ешьте в теплом виде.

ДЕНЬ I



БЕЛКИ

ДЕНЬ II



КРАХМАЛ

ФРУКТЫ НА ЗАВТРАК

Половина ананаса или стакан клубники или...

ОБЕД

- 3 кусочка филе хека
- 1 ст. ложка оливкового масла
- 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки
- 1 зубчик чеснока
- соль, черный перец
- 100 мл воды
- ингредиенты для салата из помидоров

Тушеный хек с салатом

Положите на сковороду 2 кусочка филе хека, залейте их смесью воды и растительного масла и только потом поставьте на разогретую плиту. Тушите до полного выпаривания воды, затем слегка обжарьте с обеих сторон, посыпьте зеленью петрушки и тертым чесноком. Посолите и поперчите. Подавайте салатом из помидоров и ломтиком хлеба. Можно подавать также с мангольдом (блитами). Для салата нужны: помидор, свежий перец, лук, чеснок, базилик, соль, черный перец, 2 ложки растительного масла, уксус по вкусу. Можно посыпать салат жареным кунжутом. Филе хека можно заменить филе другой рыбы или мясом цыпленка. Отлично заменяет рыбное мясо жареный тофу. Выпейте 300 мл бульона, приготовленного из бульонного кубика.

УЖИН

Свежеприготовленные филе хека и салат. Замочите фрукты на завтра.

ВАМ НЕ НРАВИТСЯ ЭТО МЕНЮ?

Очень хорош также куриный паприкаш. Пережарьте на 1 ч. ложке растительного масла 2 луковицы, добавьте нарезанную ломтиками куриную грудку (крупную, без кожи) и жарьте все это в течение нескольких минут, постоянно помешивая. Добавьте толченый чеснок, 1 ч. ложку молотого сладкого перца, красного перца, по желанию - острый красный перец на кончике ножа или кусочек перца чили, лавровый лист и щепотку майорана. Залейте бульоном кипятком (немного!) и тушите до мягкости. Съешьте с ломтиком хлеба и салатом по вашему выбору. На ужин - половина обеденной порции без хлеба. Куриную грудку можно заменить 3 куриными бедрышками.



KOTANYI

-Твой

кулинарный шеф

ФРУКТЫ НА ЗАВТРАК

Половина ананаса или стакан клубники или... 1 чайная ложка меда 2 яблока 100 г сушеной кураги накануне вечером замочите в 300 г воды. С утра выпейте воду и съешьте курагу.

Перловый суп с овощами

Все овощи очистите, промойте, нарежьте или натрите на терке и пережарьте на разогретом растительном масле. Добавьте промытую перловую крупу (ее лучше замочить заранее). Перловка может быть предварительно поджарена. Залейте бульоном, введите специи и варите до мягкости. Если необходимо, долейте воды. В конце варки добавьте консервированную фасоль и перемешайте. Посолите, поперчите. Съешьте с ломтиком хлеба.

39



УГЛЕВОДЫ

ФРУКТЫ НА ЗАВТРАК

2 яблока или 2 груши или...

ОБЕД

- 1 стаканчик (из-под йогурта) рыхлой белой муки
 - 1 стаканчик (из-под йогурта) муки грубого помола
 - 1 стаканчик (из-под йогурта) бланшированных грибов
 - 2 стаканчика (из-под йогурта) минеральной воды
 - 1 ч. ложка измельченной зелени петрушки
 - 1 ч. ложка измельченного шнитт-лука
 - 1 зубчик чеснока - растереть
 - щепотка разрыхлителя
 - немного соли
 - 1 ч. ложка оливкового масла

40

УЖИН

1 пирожное (или 3 печенья, например с мюсли) и полоска черного шоколада

ПОБАЛУЙТЕ СЕБЯ!

- 4 яйца
 - 80 г бурого сахара
 - 40 г пшеничной муки крупного помола
 - 100 г любых злаковых мюсли
 - 200 г фруктов - по вашему выбору

Белки взбейте в устойчивую пену. Взбейте пену желтки с сахаром и постепенно введите белки. Добавьте муку и мак.

Массу равномерным слоем выложите в жаропрочную форму. Сверху

равномерно разложите очищенные и
свежие фрукты. Выпекайте около 20

нарезанные фрукты при 180 °С. Охладите, нарежьте на кусочки и съешьте, оставшуюся часть заверните в пакет и храните в морозильной камере.

алюминиевую фольгу, заморозьте и
до следующего раза.

IPAK

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

тышой банан, нарезанный кружочками, или 2 яблока или...

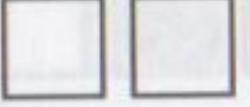
Яблочное пюре

свежие яблоки освободите от семян, нарежьте тонкими ломтиками и
запеките в небольшом количестве воды с добавлением лимонной цедры,
аними, ванили и 2 бутонов гвоздики. Можно добавить подсластитель или 1
стакан кокосовой муки.

спелых и нежареных ядер арахиса и стакан фруктового сока.

шинки абрикоса (свежие или консервированные) посыпте изюмом и
заправьте лимонным соком.

ПРИДАРИТСЯ ЭТО МЕНЮ?



ФРУКТЫ НА ЗАВТРАК

1 папайя или 1 киви или...

ОБЕД

- 3 кусочка говяжьей вырезки
- 200 мл бульона
- черный перец, сладкий красный перец
- 1 ч. ложка горчицы
- 1 ч. ложка оливкового масла
- ингредиенты для зеленого салата

Говяжья вырезка с горчицей и зеленым салатом

Вырезку промойте, обсушите бумажной салфеткой и слегка обжарьте с обеих сторон на сковороде с растительным маслом. Залейте горячим бульоном, поперчите, добавьте щепотку сладкого красного перца и тушите на медленном огне. Если необходимо, доливайте теплую воду, пока мясо не будет готово. Когда вода почти полностью выкипела, введите горчицу. Съешьте с зеленым салатом и ломтиком хлеба. Выпейте 300 мл бульона.

ФРУКТЫ НА ЗАВТРАК

1 киви, 1 яблоко, 1 банан, 1 стакан ягодного компота ассорти

Запеченная фасоль и салат из свеклы

Фасоль промойте холодной водой. Лук измельчите и слегка обжарьте на растительном масле. В огнеупорную или глиняную посуду уложите слой фасоли, выровняйте его, сверху положите слой лука, поперчите, посолите, добавьте молотый перец и лавровый лист. Продолжайте укладывать компоненты слоями. Последним слоем должна быть фасоль. Можно положить сверху ломтики свежего перца. Залейте горячей водой и запекайте при 200 °С 30 минут, не перемешивая. Дайте готовому блюду настояться в течение 10 минут. "Пребранец" обладает прекрасным вкусом как в холодном, так и в горячем виде. С этим блюдом великолепно сочетается свекольный салат. Не забудьте про ломтик хлеба!

УЖИН

Один кусочек вырезки с салатом.

ПРАВИТЕСЯ ЭТО МЕНЮ?

Вы торопитесь? Вырезку можно заменить жареным филе цыпленка, которое нужно лишь разогреть. Или рыбой, или поджаренным тофу с травами. В качестве дополнения - огуречный салат, и у вас получился вкусный обед. Огуречный салат готовится из 1 огурца, 1 зубчика чеснока, 1 маленькой нарезанной перышками луковицы и 2 ст. ложек измельченной зелени укропа и петрушки. Добавьте 1 ч. ложку растительного масла, уксус, соль и перец по вкусу.

Приготовленный суп из 2 стеблей лука-порея, 3 морковин, пучка корневой петрушки, 1 небольшой луковицы, 1 зубчика чеснока, 1 лаврового листа, 1 чайной ложки горошин черного перца и 1 л воды. Варите 15 минут на медленном огне, овощи протрите, добавьте кофейную чашку отварного риса. Добавьте соль, поперчите, посыпьте измельченной зеленью петрушки. Добавьте сметану и вы получите очень сытное блюдо. Приготовленной порции хватит и для обеда, и для ужина.



ФРУКТЫ НА ЗАВТРАК

2 яблока или 2 ломтя арбуза или...

ОБЕД

- 4 тортильи
- 3 помидора среднего размера или виноградные помидоры
- орегано или базилик

Тортилья с томатным соусом

Купите 4 готовых тортильи. Разогрейте их пару или в духовке. Помидоры погрузите в кипяток, очистите их, нарежьте мелкими кусочками, поместите в тефлоновую кастрюлю, добавьте орегано или базилик и слегка пропустите. Этот соус отлично сочетается с тортильей.

УЖИН

1 пирожное (или 3 шарика мороженого) и полоска черного шоколада.

ВАМ НЕ НРАВИТСЯ ЭТО МЕНЮ?

Можете его нарушить! Выберитесь в пицерию!



Chocolat de Luxe
A. KORKUM

www.korkum.com

запеченный грейпфрут или стакан малины или...

ДРУГОЙ ЗАВТРАК

стакан фруктового сока.

Груша с размятым бананом

грушу очистите, нарежьте кубиками и отварите в небольшом количестве воды с добавлением 2 бутонов гвоздики. Пюре из груш смешайте с размятым бананом и посыпьте жареным миндалем.

ДЕНЬ I



БЕЛКИ

ДЕНЬ II



КРАХМАЛ

ФРУКТЫ НА ЗАВТРАК

Разомните нектарин и залейте его 200 мл сока по вашему выбору. Добавьте 1 ст. ложку льняного семени и дайте настояться в течение 10 минут.

ОБЕД

- 2 нежирные свиные отбивные
- 2 большие луковицы
- соль, черный перец
- лавровый лист, имбирь
- 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки
- 200 мл бульона
- 1 ст. ложка горчицы
- 1 ч. ложка растительного масла
- ингредиенты для салата из квашеной или свежей капусты

46

Свиные отбивные под луковым соусом

Отбивные ополосните, обсушите бумажной салфеткой и обжарьте с обеих сторон до золотистой корочки. Выньте из сковороды, образовавшемся мясном соке обжарьте измельченный лук, добавьте имбирь, лавровый лист и залейте бульоном. Положите отбивные в луковый соус и тушите примерно 15 минут. Конце добавьте соль, перец, горчицу и петрушку. В качестве дополнения сделайте салат из квашеной или свежей капусты. Съешьте с ломтиком хлеба. Выпейте 300 мл бульона, приготовленного из бульонного кубика. Отбивные можно заменить мясом цыпленка или индейки.

УЖИН

Одна отбивная в соусе и немного салата.

ПРОДУКТЫ НА ЗАВТРАК

Грейпфрут или 4 свежих сливы или...

Рис с приправами

Рис отварите и оставьте в закрытой кастрюле на несколько минут, чтобы он "упрел". Пока рис не остыв, добавьте петрушку и шнитт-лук, заправьте солью, перцем и шафраном. Посыпьте укропом и злаковыми ростками. Позвольте себе большую порцию салата-латука и ломтик хлеба.

47

Большая порция риса с приправами и свежеприготовленный салат.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ!

Приправы улучшают вкус пищи. Правильное сочетание приправ позволяет достичь невероятной гармонии вкуса, а ошибочное применение приправ или избыточное количество приправ может "убить" любое блюдо. Поэтому имеет смысл хорошо изучить различные приправы, попробовать их в небольших количествах и таким образом научиться их применять. Поэкспериментируйте также и с различными приправами. Приправы обладают низкой калорийностью, кроме того, они содержат драгоценные витамины и минеральные вещества.



KOTANYI
-ТВОЙ
СВИНОЙ



ФРУКТЫ НА ЗАВТРАК

2 апельсина или 2 персика или...

ОБЕД

- готовое тесто для пиццы
- помидор
- луковица
- орегано

УЖИН

1 пирожное, например ореховое, и полоска черного шоколада.

На завтрак следующего дня можно приготовить компот.

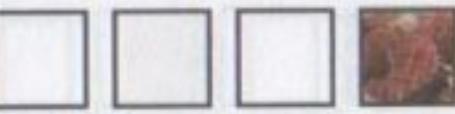
ПОБАЛУЙТЕ СЕБЯ!

- 8 яиц
- 200 г сахарной пудры
- 250 г измельченных грецких орехов
- 3 большие ложки сухарной крошки
- 1 пакетик ванильного сахара
- для начинки: повидло с низким содержанием сахара и сок 1 апельсина

Отделите желтки от белков. Взбейте до состояния пены желтки и сахарную пудру. Белки взбейте в густую пену. Сухарную крошку, ванильный сахар и орехи смешайте. Добавьте к взбитым желткам и сахару, затем постепенно введите взбитые белки. Выложите массу на противень пергаментом, вылейте на него сок апельсина и выпекайте в духовке, разогретой до 200°С, в течение 20 минут. Охладите, разрежьте на коржи, сбрызните соком апельсина и промажьте повидлом с низким содержанием сахара. Съешьте лишь одну порцию!



KOTANYI
-Твой
кулинарный шедевр



ЗАВТРАК

100 мл компота из фруктов (по вашему выбору) сварите накануне. Можно добавить подсластитель или изюм. На завтрак выпейте 300 мл.

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

ОБЕД

Шарики из сушеного инжира

Сушеных плодов инжира измельчите, добавьте 1 нарезанный апельсин и 1 ложку молотых лесных орехов. Сформируйте из этой массы шарики, обваляйте их в кокосовой муке.

ЧАСТИК

100 г вяленых хлопьев и стакан чая.

НРАВИТСЯ ЭТО МЕНЮ?

Сварите фруктовую кашу из любого компота (по вашему выбору). Можно использовать и консервированный компот с низким содержанием сахара. Кашу отцедите, разомните, заправьте лимонным соком, если хотите, добавьте подсластитель. Используя отцеженную жидкость, слегка разведите кашу до желаемой густоты.

ДЕНЬ I



БЕЛКИ

ФРУКТЫ НА ЗАВТРАК

2 мандарина или...

ОБЕД

- 500 г замороженного шпината
- 2 зубчика чеснока
- соль, черный перец
- мускатный орех (по желанию)
- не менее 100 мл воды
- 2 яйца

Шпинат с яйцами

Замороженный шпинат положите в воду и дайте закипеть. Варите на умеренном огне, подливая, если необходимо, воду. Когда шпинат загустеет, добавьте измельченный чеснок, мускатный орех, соль и перец. Вместе со шпинатом вы можете съесть яичницу из 2 яиц, приготовленную в тefлоновой сковороде без добавления масла, и ломтик хлеба. Яйца можно заменить сосиской, порцией нежирной мяса или тофу (то же самое и на ужин). Со шпинатом сочетается и нежирный творог. Выпейте 300 мл бульона.

ДЕНЬ II



КРАХМАЛ

ФРУКТЫ НА ЗАВТРАК

киви или 2 апельсина или...

ОБЕД

- 6 картофелин
- 1 небольшая луковица
- 1 ст. ложка растительного масла
- измельченная зелень петрушки
- соль
- ингредиенты для салата

Картофель с салатом

Картофель сварите, снимите кожуру и нарежьте тонкими кружочками. На растительном масле пережарьте лук до золотистого цвета. Добавьте картофель, посолите и еще немного пожарьте. Готовое блюдо посыпьте зеленью петрушки. Приготовьте зеленый салат, например из одуванчиков. В этом случае одну из картофелин не обжаривайте, а добавьте в салат. Посыпьте салат тыквенными семечками.

51

УЖИН

Шпинат и яичница из 1 яйца.

ВАМ НЕ НРАВИТСЯ ЭТО МЕНЮ?

Приготовьте себе 3 куриные котлеты с овощами (2 котлеты - на обед, 1 - на ужин). Для салата нацинкуйте полкочана краснокочанной капусты, 1 грушу, кусочек свежего хрена. Как следует перемешайте и заправьте 1 ч. ложкой растительного масла, уксусом, молотым тмином и солью.

ВАМ НЕ НРАВИТСЯ ЭТО МЕНЮ?

Для приготовления савойской капусты с картофелем вам понадобится: 1 кочан савойской капусты, 1 луковица, 4 картофелины (можно и больше), 1 ч. ложка молотого сладкого красного перца, 1 ч. ложка растительного масла, 1 ч. ложка суповых овощей и вода. Лук пережарьте, добавьте 1 ч. ложку суповых овощей, нарезанный кубиками картофель, овощи для супа и нарезанную савойскую капусту. Залейте водой, перемешайте и варите до готовности капусты и картофеля или до загустения. Солите по вкусу.

50

ДЕНЬ III



УГЛЕВОДЫ

ФРУКТЫ НА ЗАВТРАК

Смешайте 1 натертую яблоко, 1 натертую морковь, сок из половинки лимона и несколько капель растительного масла. Ешьте не торопясь и с наслаждением.

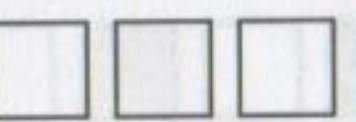
ОБЕД

- 120 г макаронных изделий
- 1 ст. ложка сухарной крошки
- 1 ст. ложка масла
- несколько кальмаров (по желанию)

Лапша с сухариками

Лапшу сварите, слейте воду. Сухарную крошку обжарьте на масле. Добавьте лапшу, хорошо перемешайте, накройте крышкой, дайте несколько минут постоять. Если хотите, добавьте кальмары.

ДЕНЬ IV



ВИТАМИНЫ

ЗАВТРАК

Стакан фруктового сока или 2 яблока или...

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

1 стакан свекольного сока.

ОБЕД

Фруктовый салат

5 свежих сливы разделите на половинки и выньте косточки. Половину дыни нарежьте ломтиками, а 2 колечка свежего или консервированного ананаса - кубиками. Очистите и вымойте стакан клубники. Все это перемешайте и посыпьте дробленым миндалем.

53

ПОДНИК

Пить яблочных хлопьев и стакан свекольного сока.

УЖИН

Яйца, сахар и ванильный сахар взбейте в миксере до заметного увеличения объема и загустения (примерно 10 минут). Добавьте дробленые орехи и взбивайте полученную массу еще немного на малых оборотах. Вылейте массу на противень, выстеленный пергаментом (смазывать его не надо). Выпекайте в духовке, разогретой до 180 °C, в течение 10 минут. Выньте из духовки и оставьте на противне до охлаждения. Отделите корж от пергамента, промажьте диетическим повидлом и закатайте рулет. Съесть вы можете лишь три кусочка!

УЖИН

1 пирожное (или 3 печенья, например рулет из лесных орехов) и полоски черного шоколада.

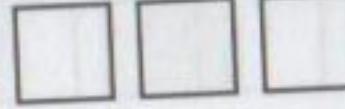
ПОБАЛУЙТЕ СЕБЯ!

- 5 яиц
- 5 ст. ложек (с горкой) дробленых лесных орехов
- 2 ст. ложки сахара
- 1 пакетик ванильного сахара
- 3 ст. ложки диетического повидла

ЧЕМ НЕ НРАВИТСЯ ЭТО МЕНЮ?

5 свежих сливы разделите на половинки, удалить косточки и варить до густой консистенции в 200 мл воды с добавлением подсластителя, 1 чайной ложки гвоздики, корицы, сока и лимонной цедры 1 лимона. Съешьте в теплом виде.

ДЕНЬ I



БЕЛКИ

ДЕНЬ II



КРАХМАЛ

ФРУКТЫ НА ЗАВТРАК

300 мл компота ассорти.

ОБЕД

- 3 кусочка любого рыбного филе
- 1 ст. ложка растительного масла
- 100 мл воды
- 1 крупный стебель аниса
- 1 зубчик чеснока
- 1 помидор
- сок 1 лимона
- пучок петрушки
- стебель розмарина
- ингредиенты для салата

Рыба с анисом

2 кусочка любого рыбного филе потушить в воде с добавлением небольшого количества растительного масла. Когда вся жидкость выпарится, обжарить филе с двух сторон. Вынуть рыбу из сковороды. Потушить в сковороде помидор с розмарином. Когда томатная масса загустеет, положите сверху обжаренное филе. Отдельно смешайте толченый чеснок, измельченную петрушку и лимонный сок. Полейте этой смесью филе. Разнообразьте свой обед сезонным салатом или маслинами и ломтиком хлеба. Выпейте 300 мл бульона. Рыбу можно запекать в фольге. Выпотрошив ее, посолите и поперчите изнутри, добавьте чеснок и розмарин. Заверните в фольгу и запекайте в духовке при 210 °С примерно 30 минут. Таким образом лучше всего готовить дораду, морского волка (лангу) и карася.

УЖИН

1 кусочек печенного рыбного филе с гарниром.

ВАМ НЕ НРАВИТСЯ ЭТО МЕНЮ?

Приготовьте себе омлет с овощами. Мелко нарежьте 200 г овощей (по вашему выбору). Взбейте 2 яйца, смешайте с зеленью и жарьте на 1 ч. на разогретом растительном масле. Готовый омлет посолите, поперчите, посыпьте измельченной зеленью петрушки. Съешьте также ломтик хлеба, если вы голодны, салат. На ужин приготовьте себе свежий омлет из 100 г овощей и 1 яйца.

ФРУКТЫ НА ЗАВТРАК

Половинка дыни среднего размера или 3 абрикоса или...

ОБЕД

- 100 г соевых хлопьев
- 1 кабачка
- 1 луковица
- 1 ст. ложка растительного масла
- 100 г шампиньонов
- 1/2 луковицы чеснока
- 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки
- соль, черный перец
- ингредиенты для зеленого салата

Мусака из сои

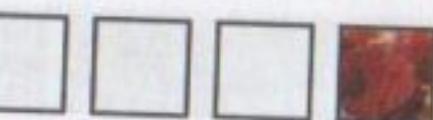
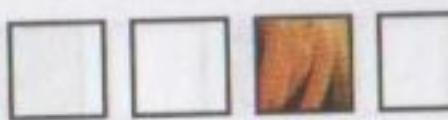
Соевые хлопья замочите на 15 минут в теплой воде и слейте воду. Пережарьте на растительном масле лук и шампиньоны, добавьте соль, перец и размоченные соевые хлопья и все хорошо перемешайте. Кабачки нарежьте кружочками. В огнеупорную посуду уложите слоями сначала кабачки, затем соевую массу... Последний слой - кабачки, поверх него - тонкий слой сои. Сверху посыпьте чесноком и измельченной зеленью петрушки. Залейте водой так, чтобы она покрыла всю массу, и запекайте при 180 °С до тех пор, пока излишки воды не выпарятся. Блюдо при этом должно оставаться сочным. Съешьте с ломтиком хлеба и зеленым салатом.

55

НРАВИТСЯ ЭТО МЕНЮ?

Любите сою, несмотря на то, что это один из наиболее здоровых видов пищи на нашей планете? Тогда отварите отдельно 120 г риса и 1 стаканчик (или йогурта) гороха. Все вместе смешайте и обильно посыпьте измельченной зеленью петрушки (треть приготовленного оставьте на ужин). Съешьте с ломтиком хлеба и салатом.

— МАКИЯЖ



ФРУКТЫ НА ЗАВТРАК

2 хурмы или 1 банан или...

ОБЕД

- 120 г рожков
- 4 помидора
- 1 небольшая луковица
- 1 ст. ложка винного уксуса
- 1 ч. ложка оливкового масла
- 1 ч. ложка сахара
- соль, черный перец
- 1 стебель базилика

Рожки в кисло-сладком соусе

Очищенные от кожицы помидоры потушите на пережаренном луке и протрите через дуршлаг либо измельчите в миксере до однородной консистенции. Посолите, поперчите и добавьте остальные ингредиенты. Соуса хватит на два раза. Храните его в плотно закрытой емкости в холодильнике. Полейте приготовленным соусом макаронные изделия.

УЖИН

1 пирожное (или 3 шарика мороженого) и полоска черного шоколада.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ!

Наверное, вы уже заметили, что в углеводный день в вашем меню всегда присутствуют помидоры. Этот овощ богат витаминами А и С, которые способствуют продлению молодости клеток нашего организма. В помидорах содержится множество минеральных веществ, в особенности калий и фосфор, а также ликопен, являющийся самым мощным антиоксидантом, устойчивым к термической обработке. Помидоры снабжают организм водой и обладают легким мочегонным действием. Вполне допустимо использовать томатные консервы-полуфабрикаты. Тем не менее, делая покупки, прочтите этикетку — повышенное содержание соли и других искусственных добавок наносит вред здоровью. Помидоры "любят", когда их сочетают с базиликом и орегано.

ЗАВТРАК

Стакан морковного сока.

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

1 яблоко.

ОБЕД

Тушеные яблоки с малиновым пюре

Яблока очистите, освободите от семян и нарежьте крупными ломтями. Уложите их в сковороду, добавьте 6 ст. ложек воды, сок 1 лимона, лимонную цедру, ваниль и корицу по вкусу, несколько бутонов гвоздики. Все это тушите на умеренном огне до полуготовности, затем выложите на тарелку и уберите в духовку на 10 минут. Добавьте 200 г малины (или других ягод) вымойте и доведите в миксере до однородной консистенции пюре. Полейте малиновым пюре тушеные яблоки. Можно добавить подсластитель.

ПОЛДНИК

1 большая ст. ложка тыквенных семян и стакан морковного сока.

УЖИН

Измельчите в миксере персик и банан. Добавьте немного воды, должна получиться не слишком густой сок. Если хотите, добавьте подсластитель и присыпьте кусочками свежих фруктов.

ЧТО ЕСТЬ, ЕСЛИ МЕНЮ НЕ НРАВИТСЯ ЭТО МЕНЮ?

Приготовьте себе компот из 1 стакана черной смородины, 2 свежих слив, 1 груши и 800 мл воды. Можно добавить подсластитель, корицу, лимонную цедру. Этот компот одинаково вкусен как в горячем, так и в холодном виде.



Вода - это самый лучший напиток. В ней много минеральных веществ, которые организм теряет вместе с потом. Минимальное количество воды, которое надо выпивать в течение дня, - 2 литра. Воду можно подкислить соком лимона или 1 ч. ложкой яблочного уксуса. Если вы пьете только тогда, когда испытываете жажду, то этого недостаточно. Носите с собой пластиковую бутылочку воды и пейте в течение всего дня. Так вы сможете контролировать количество выпиваемой жидкости. В разгрузочный день пейте только воду, хотя к жидкостям относятся также чай, прозрачные супы, фруктовые и овощные соки, разумеется, без добавления сахара. Если вы пьете фруктово-овощной сок, то это также приравнивается к приему пищи.

В разгрузочный день пейте только воду.

В день выпивайте не менее 2 литров воды.

Натощак выпивайте стакан щелочной минеральной воды.

СОВЕТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ

Сегодня вам выпало тяжелое испытание. Весь день вы пьете только воду. Положительный эффект сегодняшнего дня будет долгосрочным. Чтобы не поддаваться соблазнам, попробуйте отвлечься следующим образом:

- Отправьтесь в дальнюю прогулку.
- Сходите в театр.
- Посетите какую-нибудь выставку.
- Загляните в кино.
- Поболтайте с подругами.
- Помедитируйте.
- Может быть, стоит сходить в спа или в бассейн.
- Покатайтесь на велосипеде.
- Уделите внимание семье.
- Почитайте книгу!

ВЗВЕСЬТЕСЬ И ПРОИЗВЕДИТЕ ЗАМЕРЫ

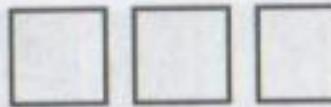
Примеряя одежду в бутике, вы обнаружите, что ваш прежний размер стал вам велик. Вернувшись домой, взвесьтесь и измерьте объем талии, бедер и окружность бедра. Сравните результаты и порадуйтесь. Похвалите себя и продолжайте в том же духе!

ДАТА	_____	КМТ	_____
МАССА ТЕЛА	_____	ОБЪЕМ ГРУДИ	_____
ОБЪЕМ ТАЛИИ	_____	ОБЪЕМ ПРЕДПЛЕЧЬЯ	_____
ОБЪЕМ БЕДЕР	_____	ОКРУЖНОСТЬ БЕДРА	_____

ДОКУМЕНТАЛЬНО ЗАКРЕПИТЕ ВАШ УСПЕХ

Почему бы вам не пойти сфотографироваться?

Либо просто запишите, какие внешние (или внутренние) изменения вы заметили.



ФРУКТЫ НА ЗАВТРАК

1 стакан клубники или 3 плода инжира или...

ОБЕД

Отбивная из мяса индейки с листовым салатом и морковью

- 2 отбивные из мяса индейки
- 3 моркови
- 2 зубчика чеснока
- 500 г листового салата
- соль, черный перец
- 1 ч. ложка оливкового масла
- 1 ч. ложка лимонного сока
- ингредиенты для салата

Отбивные из мяса индейки посолите, поперчите, смажьте маслом. Листья салата промойте, листочки оборвите, стебельки порежьте. Морковь нарежьте кружочками. Чеснок измельчите либо подавите. Обжарьте на тefлоновой сковороде без масла мясо индейки, залейте небольшим количеством воды и тушите до готовности. Накройте крышкой. В другой кастрюле припустите листья салата и морковь, добавьте чеснок. Потушите еще немного. Слегка посолите, поперчите, добавьте лимонный сок. Съешьте с ломтиком хлеба и зеленым салатом. Поверх салата натрите морковь. Выпейте 300 мл бульона.

УЖИН

Небольшая отбивная и свежеприготовленный зеленый салат.

ВАМ НЕ НРАВИТСЯ ЭТО МЕНЮ?

Может быть, вам больше понравится яичное блюдо по-балкански. На 1 ч. ложке разогретого растительного масла поджарьте 1 мелко нарезанную луковицу и 1 свежий перец, нарезанный соломкой. Добавьте 2 нарезанные кубиками помидора и 2 дольки толченого чеснока. Посолите, поперчите, добавьте 2 взбитых яйца, посыпьте измельченной зеленью петрушки. Съешьте с ломтиком хлеба. На ужин - то же самое, только каждого ингредиента возьмите в два раза меньше.

Если вы любите творог, ешьте его в этот день.

ФРУКТЫ НА ЗАВТРАК

манго или половинка небольшой дыни или...

ОБЕД

Картофельный салат

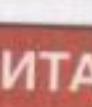
- картофелин
- ст. ложки тыквенного масла
- луковица
- чеснок, черный перец
- 100 мл бульона
- ложечный уксус, вода
- 1 ст. ложка измельченного шинт-лука
- 100 г листового салата

Картофель вымойте и сварите в мундире в подсоленной воде. Слегка охладите, снимите кожуру (5 картофелин - на обед, 3 - на ужин) и нарежьте кружочками. Смешайте с тонко нарезанным луком, посолите, поперчите, заправьте уксусом и маслом, долейте немного воды и добавьте мелко порубленный шинт-лук. Картофельный салат посыпьте порубленными салатными листочками. Съесть при этом ломтик хлеба - почти обязательно!

или картофельного салата, оставшаяся от обеда.

ВАМ НЕ НРАВИТСЯ ЭТО МЕНЮ?

Лук можно заменить фасолью или турецким горохом, который по своей ценности занимает первое место среди бобовых. Приготовьте себе суп из турецкого гороха: 150 г турецкого гороха, замоченного накануне в теплой воде, отварите с 1 луковицей и лавровым листом в течение 40 минут. Половину отварного турецкого гороха разомните и положите обратно в суп. На 1 ч. ложку растительного масла пережарьте нарезанные овощи (морковь, свежий лук, порей), добавьте толченый чеснок, щепотку розмарина и ложку горчицы. Залейте небольшим количеством воды и тушите 5 минут. Суп с супом, посолите и поперчите. Полную глубокую тарелку этого супа съешьте с ломтиком хлеба. На ужин - половинная порция, но без хлеба.



ФРУКТЫ НА ЗАВТРАК

1 нектарин разомните вилкой и смешайте с 2 большими ложками клубники или других ягод (можно замороженных или из компота).

ОБЕД

- 400 г белой пшеничной муки
- 1 пакетик разрыхлителя
- 3 зубчика чеснока
- 1 ч. ложка розмарина
- 1 ч. ложка базилика
- 1 ст. ложка измельченного шнитт-лука
- 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки
- 1 ч. ложка соли
- 1 ст. ложка оливкового масла
- не менее 300 мл минеральной воды

61

Пирог с травами

В муку добавьте все приготовленные травы, толченый чеснок, соль и разрыхлитель. Все перемешайте и постепенно добавляйте минеральную воду, пока не получится эластичное тесто. Выложите его на промасленный противень, сверху смажьте маслом. Поставьте в разогретую до 220 °С духовку и выпекайте примерно 30 минут до образования румяного оттенка. Испеченный пирог сбрызните водой, накройте салфеткой и дайте остыть. Пирог надо не резать, а ломать. Половину съешьте, остальное заморозьте на следующий раз.



УЖИН

1 пирожное (или 3 шарика мороженого) и полоска черного шоколада.

ВАМ НЕ НРАВИТСЯ ЭТО МЕНЮ?

Приготовьте себе макароны с одним из замороженных вами соусов. Макароны должно быть 120 г.

ЗАВТРАК

2 яблока или стакан черники или...

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

1 стакан сока из красного винограда.

ОБЕД

Пестрый коктейль

Половину дыни очистите, удалите семена, мякоть нарежьте кубиками и выложите в салатницу. Добавьте горсть черешен без косточки, и горсть клубники (ягоды могут быть замороженным или из компота). Если хотите, можно добавить подсластитель. Все хорошо перемешайте и украсьте листиками мяты.

62

ПОЛДНИК

Пирожные хлопьев и стакан сока из красного винограда.

УЖИН

Фрукты, оставшиеся от обеда.

ВАМ НЕ НРАВИТСЯ ЭТО МЕНЮ?

Тогда наслаждайтесь в течение всего дня фруктовыми и овощными соками. Ваш организм будет вам благодарен.



ФРУКТЫ НА ЗАВТРАК

3 мандарина или 2 персика или...

ОБЕД

- 400 г говядины
- 1 большая луковица
- 1 перец
- 3 зубчика чеснока
- 1 ст. ложка растительного масла
- 1 ч. ложка сладкого красного перца
- соль, черный перец
- 800 мл воды
- майоран, тимьян, тмин
- 1 ч. ложка яблочного уксуса
- 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки
- ингредиенты для салата

Суп-гуляш

Измельченный лук и нарезанный перец пережарить на растительном масле. Добавить нарезанное мясо и обжарить его. Залить горячей водой и ввести приправы, чеснок, молотый красный перец, соль, черный перец и уксус. Варить, пока мясо не станет мягким. Положить в гуляш измельченную зелень петрушки. Съешьте ломтик хлеба и, кроме того: соленые огурцы или маринованный сладкий перец (либо какой-нибудь другой салат). Выпейте 300 мл бульона из бульонного кубика. Говядину можно заменить тремя куриными бедрышками.

3

УЖИН

Тарелка гуляша, оставшегося от обеда, и соленый или маринованный огурец (сладкий перец либо свежеприготовленный салат).

ВАМ НЕ НРАВИТСЯ ЭТО МЕНЮ?

Приготовьте себе порцию нежного салата с добавлением консервированного тунца. Часть масла из консервной банки вылейте, часть добавьте в салат. Не забудьте про чеснок. Салат можно разнообразить, добавив в него нарезанный соленый огурец. С ломтиком хлеба это блюдо будет более чем замечательно! На ужин то же самое, только в 2 раза меньше и без хлеба.



ОБЕД

ФРУКТЫ НА ЗАВТРАК

2 яблока или 4 крупные сливы или...

Пикантный рис

Измельченный лук слегка пережарьте на растительном масле. Добавьте соус "пелатти", молотый сладкий и острый перец, толченый чеснок. Все это залейте горячей водой и немного потушите. Заправьте солью, черным перцем и "табаско". Добавьте промытый отцеженный рис. Перемешайте и варите на умеренном огне, пока рис не станет мягким. Съешьте с ломтиком хлеба и зеленым салатом, поверх которого можно натереть небольшую морковь. Рис можно предварительно отварить.

64

УЖИН

Порция пикантного риса, оставшегося от обеда, и свежеприготовленный салат.

ВАМ НЕ НРАВИТСЯ ЭТО МЕНЮ?

Приготовьте рагу из 300 г сезонных овощей. Очищенные овощи нарежьте на небольшие кусочки и пережарьте вместе с измельченным луком на растительном масле (1 ч. ложка). Добавьте немного горячей воды, чтобы овощи не пересохли. В процессе тушения посолите, поперчите, добавьте приправы по вкусу. К приготовленным таким образом овощам добавьте 100 г предварительно отваренного риса. На обед - ломтик хлеба, ужин - без хлеба.

ДЕНЬ III



УГЛЕВОДЫ

ФРУКТЫ НА ЗАВТРАК

2 апельсина или стакан клубники или...

ОБЕД

- 120 г макаронных изделий
- 1 ч. ложка измельченной зелени петрушки
- 1 ст. ложка измельченного шнитт-лука
- 1 ч. ложка измельченной зелени кервеля
- 1 ч. ложка оливкового масла
- щепотка соли

Макаронные пластинки с маринадом на травах

Отварите макароны в подсоленной воде с добавлением 1 ч. ложки растительного масла. Откиньте макароны на дуршлаг и обдайте холодной водой. Приправьте макароны маринадом, приготовленным из трав, соли и оливкового масла.

65

УЖИН

1 пирожное (или 3 печенья, например коричного) и полоска черного шоколада

ПОБАЛУЙТЕ СЕБЯ!

Коричное печенье

- 8 яиц
- 100 г бурого сахара
- 300 г манной крупы
- 1 пакетик ванильного сахара
- цедра 1 лимона
- 2 пакетика корицы
- 1 кофейная ложка тертого имбиря
- по желанию: 200 г изюма, молотых грецких орехов, сушеного чернослива, кураги...

Яйца и сахар взбейте в пену. Добавьте в муку ванильный сахар, лимонную цедру, корицу и имбирь. Эту смесь постепенно введите в муку из взбитых с сахаром яиц. Выложите массу на противень и накройте пергаментом. Выпекайте при 200 °С в течение примерно 30 минут. Охладите, нарежьте на кусочки произвольной формы. Это печенье сохранит свою свежесть довольно долго. Съешьте только 3 штуки!



KOTANYI
-Твой
кулинарный шеф-

ДЕНЬ IV



ВИТАМИНЫ

ЗАВТРАК

1 персика или 1 манго или...

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Стакан фруктового сока.

ОБЕД

Фруктовый салат

Смешайте нарезанный кружочками банан с кусочками грейпфрута и дольками мандарина (или 1/2 содержимого небольшой банки консервированных мандаринов). Хорошо перемешайте, залейте соком апельсина и дайте немного постоять для пропитки. Тем временем поджарьте кедровых орехов и несколько слегка измельченных ядер миндаля. Покройте ими салат.

66

ШОПДНИК

1 чайная ложка несоленого и нежареного арахиса и стакан чая.

УЖИН

100 мл компота из фруктов по вашему выбору.

ЕСЛИ ВАМ НЕ НРАВИТСЯ ЭТО МЕНЮ?

Любите бананы, испеченные на гриле. Очистите 2 банана, смажьте их 1 ст. ложкой топленого масла и обвалийте в корице. Испеките на гриле. Если у вас нет гриля, смажьте бананы топленым маслом, обжарьте в тефлоновой сковороде и лишь затем обвалийте в корице.



ФРУКТЫ НА ЗАВТРАК

2 апельсина или 2 киви или...

ОБЕД

- 1 небольшой цыпленок (750 г)
- овощи для супа
- 1/2 луковицы
- 1 зубчик чеснока
- соль, 2 горошины черного перца
- 1 л воды
- ингредиенты для зеленого салата

Отварной цыпленок с салатом

Цыпленка промойте и нарежьте крупными порционными кусками. Овощи положите в воду, посолите и поперчите. Когда основа закипит, добавьте мясо и варите на умеренном огне примерно 40 минут. Выньте цыпленка из бульона. Если хотите, можно обжарить его в тefлоновой сковороде без добавления жира. Часть мяса оставьте на ужин. К мясу сделайте салат из китайской капусты. Небольшой кочан китайского салата нарежьте тонкой лапшой, добавить толченый чеснок и 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки. Заправить 1 ст. ложкой растительного масла, уксусом, солью и перцем. Съешьте с ломтиком хлеба. Выпейте 300 мл бульона.

УЖИН

Цыпленок, оставшийся от обеда, и несколько листьев зеленого салата.

ВАМ НЕ НРАВИТСЯ ЭТО МЕНЮ?

Приготовьте салат из различных овощей (по вашему выбору). Накроите сверху яйца, сваренные вскруты (2 яйца - на обед, 1 - на ужин). Салат можно посыпать натертым сыром (100 г - на обед, 50 г - на ужин) либо мелко нарезанными куриными сосисками (2 сосиски - на обед, 1 - на ужин).

ФРУКТЫ НА ЗАВТРАК

4 абрикоса или 8 фиников или...

ОБЕД

- 100 г пшеничной каши
- 1 свежий перец
- 1 помидор
- 1 ст. ложка измельченного лука
- 1 небольшой баклажан
- 1 ст. ложка оливкового масла
- щепотка базилика
- щепотка розмарина
- соль, черный перец
- 1 ч. ложка горчицы
- ингредиенты для сезонного салата

Овощное ассорти с пшеничной кашей

Баклажан, перец и лук нарежьте небольшими кубиками, поджарьте на растительном масле, добавьте порезанный кубиками помидор, приправы и горчицу. Тушите в течение 5 минут. Смешайте с готовой пшеничной кашей. Съешьте с ломтиком хлеба и небольшой порцией любого салата (по вашему выбору).

УЖИН

Небольшая, оставшаяся от обеда, порция овощей ассорти с пшеничной кашей и несколько листов зеленого салата.

ВАМ НЕ НРАВИТСЯ ЭТО МЕНЮ?

Чем больше нравится горох? Тогда 500 г гороха обжарьте на 1 ч. ложке изогретого растительного масла. Долейте немного бульона, чтобы он покрыл весь горох. Во время тушения периодически помешивайте. Когда горох станет мягким, посолите, поперчите и посыпьте измельченной зеленью петрушки. Горох в соусе можно сделать более густым, добавив 2 тертых картофелины. Если вам кажется, что вы не наедитесь, приготовьте салат. Съешьте ломтик хлеба. Не забудьте часть приготовленного блюда отложить на ужин.



ФРУКТЫ НА ЗАВТРАК

2 груши или 4 крупные свежие сливы или...

ОБЕД

- 250 г муки
- 15 г дрожжей
- немного соли
- 1 ст. ложка оливкового масла
- теплая вода
- 5 ст. ложек баклажанной подливы
- орегано

Пицца с баклажанами

Подливу из баклажанов приготовьте на 3 раза. Храните остатки в холодильнике в плотно закрытой емкости. Для подливы потребуется: 2 баклажана, 1 небольшая луковица, 2 зубчика чеснока, 4 помидора, сок 1 лимона, стебель мяты, 2 стебля петрушки, соль, перец и 1 ст. ложка оливкового масла. Очищенные и нарезанные баклажаны сбрызните оливковым маслом и обжарьте в тefлоновой сковороде. Охладите и сбрызните лимонным соком. В той же сковороде поджарьте мелко нарезанный лук, затем добавьте нарезанный помидор. Смешайте все компоненты в миксере до консистенции густой кашицы, добавьте соль, перец, измельченную зелень петрушки, мяту и остаток оливкового масла. Еще раз прокипятите. Из подсоленной муки, дрожжей, 1 ст. ложки оливкового масла и теплой воды, которую следует добавлять по мере необходимости, замесите эластичное тесто. Дайте тесту постоять 30 минут. Раскатайте его, выложите на смазанный маслом противень, смажьте приготовленной подливой и посыпьте орегано. Выпекайте примерно 20 минут в духовке при температуре 200 °C. Можно купить уже готовое тесто для пиццы, а также готовую овощную подливу.

УЖИН

1 пирожное (или 3 шарика мороженого) и полоска черного шоколада.



ЗАВТРАК

8 фиников или 1 папайя или...

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Стакан сока из черной смородины.

ОБЕД

Экзотический салат

Нарезанный кусочками авокадо и нарезанный кружочками банан сбрызните соком половины лимона. Разрежьте пополам дольки мандарина. Мелко нарежьте 1 киви. Все компоненты хорошо перемешайте.

70

ПОЛДНИК

Большая ложка семян подсолнечника и стакан чая.

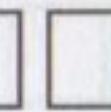
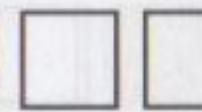
УЖИН

Яблочный

Приготовьте компот на завтра следующего дня.

ЧТО ЕСТЬ, ЕСЛИ НЕ НРАВИТСЯ ЭТО МЕНЮ?

Приготовьте себе фрукты на пергаменте. Вам потребуется: 1 банан, 1 небольшой киви, 1 киви, немного лимонного сока и подсладитель по вкусу. Очищенный банан разрежьте вдоль и сбрызните его лимонным соком, чтобы не потемнел. Киви и манго очистите и нарежьте кубиками. В форму, выстеленную пергаментом, положите обе половинки банана, на них - остальные фрукты. Поставьте в духовку, разогретую до 220 °C, на 10 минут. Съешьте в горячем виде.



ФРУКТЫ НА ЗАВТРАК

Из 3 стеблей ревеня сварите накануне компот. Чтобы он был не очень кислым, добавьте чернослив и немного изюма, при необходимости - подсластитель.

ОБЕД

- 400 г морепродуктов
- 1 небольшая луковица
- 1 ст. ложка оливкового масла
- 3 зубчика чеснока
- 200 мл бульона
- 1 ст. ложка измельченного шнитт-лука
- щепотка орегано
- зелень петрушки
- ингредиенты для сезонного салата

Морепродукты с салатом

Лук обжарьте на растительном масле, добавьте бульон и дайте закипеть. Положите морепродукты, измельченный чеснок, часть измельченной зелени петрушки и шнитт-лука. Накройте крышкой и дайте воде выпариться. Перед готовностью добавьте орегано и остальную часть зелени петрушки и шнитт-лука. Съешьте с салатом из огурцов и помидоров, посыпанным укропом. Не забудьте про ломтик хлеба! Выпейте 300 мл бульона (его можно приготовить из бульонного кубика)



ФРУКТЫ НА ЗАВТРАК

2 яблока или 2 ломтя арбуза или...

ОБЕД

- 6 картофелин
 - 1 луковица
 - 2 зубчика чеснока
 - 1 ст. ложка сладкого красного перца
 - овощи для супа
 - щепотка тимьяна
 - 3 горошины черного перца
 - 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки или шнитт-лука
- ингредиенты для салата

Густой картофельный суп

Положите в кастрюлю мелко нарезанный картофель, измельченный лук, чеснок, молотый красный перец, овощи для супа и горошины черного перца. Залейте водой так, чтобы она полностью покрыла ингредиенты. После закипания варите до мягкости картофеля. Посыпьте измельченной зеленью петрушки или шнитт-лука. Не забудьте про ломтик хлеба! Можете побаловать себя также сезонным салатом.

УЖИН

Небольшая порция морепродуктов со свежеприготовленным салатом.

ВАМ НЕ НРАВИТСЯ ЭТО МЕНЮ?

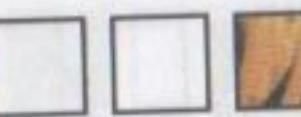
Если вы не любите морепродукты, приготовьте себе блюдо из цыпленка, которое называется "обара". На 1 ч. ложке растительного масла пережарьте небольшую луковицу, добавьте нарезанное кусочками мясо 3 куриных бедрышек. Помешивайте, чтобы мясо обжарилось со всех сторон. Залейте бульоном, добавьте нарезанную колъраби, 1 морковь и 1 большую ст. ложку гороха. Из приправ - соль, перец, немного тимьяна, можно использовать также красный перец и томат-пюре. С ломтиком хлеба этого блюда хватит на обед, и на ужин.

УЖИН

Немного картофельного супа, оставшегося от обеда. Приготовьте себе компот на следующий день для завтрака.

ВАМ НЕ НРАВИТСЯ ЭТО МЕНЮ?

Приготовьте чудесный суп сразу на два крахмальных дня. Для этого вам потребуется: 3 луковицы, 1 большой свежий перец, половина корня сельдерея, полкочана капусты, 3 моркови, 1 зубчик чеснока, половина банки консервированного соуса "пелатти", соль и черный перец. Чистые и промытые ингредиенты нарежьте, поместите в кастрюлю, залейте 1 л воды и варите на медленном огне в течение часа. Для улучшения вкуса добавьте бульонный кубик. С ломтиком хлеба вы вполне наедитесь.



ФРУКТЫ НА ЗАВТРАК

Сварите накануне 300 мл компота из фруктов по вашему выбору. Добавьте немного ванили и корицы. Можно положить подсластитель и крупу соли. Утром компот слегка разогрейте.

ОБЕД

- 120 г спагетти
- 1 луковица
- 2 больших помидора
- горсть грибов
- соль, черный перец
- тимьян

Пицца "спагетти"

Лук и помидор нарежьте кружочками, сок из помидора отцедите и сохраните. Отварите спагетти в подсоленной воде с добавлением нескольких капель растительного масла. Слейте воду. Поместите спагетти в огнеупорную форму, смазанную маслом. Положите сверху помидоры, грибы и лук, поперчите, полейте томатным соком и посыпьте тимьяном. Запекайте в духовке при 200 °C 15 минут.

73

УЖИН

1 пирожное (или печенье приблизительно такого же объема) и полоска черного шоколада.

ВАМ НЕ НРАВИТСЯ ЭТО МЕНЮ?

Приятен на вкус грибной суп, заправленный гречневой крупой. Положите в 600 мл воды 2 горсти грибов (по вашему выбору), щепотку кориандра, щепотку майорана, корневую петрушку и варите примерно 25 минут. Тем временем сварите 80 г гречневой крупы. Слейте воду и введите крупу в суп.

ЗАВТРАК

Смешайте в миксере 1 небольшой банан и 1 апельсин. Вместо апельсина можно использовать какой-либо сок из ваших запасов. Банановую пену перелейте в стакан и украсьте кружочком банана.

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

2 абрикоса.

ОБЕД

Груши с медом

3 большие желтые груши нарежьте тонкими ломтиками. Припустите в небольшом количестве воды с добавлением ванильного сахара и нескольких бутонов гвоздики. Охладите, добавьте большую ст. ложку меда и корицу на кончике ножа. Осторожно перемешайте, чтобы мед разошелся, и посыпьте блюдо дробленым грецким или лесным орехом.

74

ПОЛДНИК

Горсть любых злаковых хлопьев и стакан сока из черной смородины.

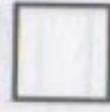
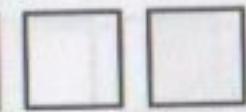
УЖИН

1 яблоко, 1 груши и 1 ст. ложки промытого изюма сварите компот. Кожуру фруктов не счищайте.

ВАМ НЕ НРАВИТСЯ ЭТО МЕНЮ?

Попробуйте компот из крыжовника, красной смородины и малины. По 1 накануне каждого вида ягод разомните вилкой, залейте водой таким образом, чтобы она покрыла фруктовую кашицу, и доведите до кипения. Протрите через дуршлаг. Полученному густому соку дайте остуть и добавьте в него немного свежих ягод. Это вкусно как в горячем, так и в холодном виде.





ФРУКТЫ НА ЗАВТРАК

2 яблока или стакан малины или...

ОБЕД

- 2 куриных бедрышка без кожицы
- соль, черный перец
- 1 ч. ложка сладкого красного перца
- 1 ст. ложка растительного масла
- 500 мл воды

для салата:

- 200 г замороженной или свежей брюссельской капусты
- 200 г замороженной или свежей цветной капусты
- 200 г замороженной или свежей капусты брокколи
- 1 ст. ложка оливкового масла
- соль, перец
- уксус
- 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки

Жареные куриные бедрышки и салат

Бедрышки промойте и обсушите бумажной салфеткой. Приготовьте маринад из растительного масла, соли, черного и сладкого красного перца. Смажьте маринадом бедрышки, поместите их в тефлоновую сковороду, добавьте воду и под крышкой тушите до выпаривания воды, после чего бедрышки обжарьте со всех сторон. Приготовьте в качестве дополнения салат ассорти: кольраби, брюссельскую и цветную капусту отварите в подсоленном кипятке до полуготовности и слейте воду. Охладите, залейте смесью масла, уксуса, соли и перца, посыпьте измельченной зеленью петрушки. Не забудьте про ломтик хлеба!

1 бедрышко оставьте на ужин. Выпейте 300 мл бульона, приготовленного из бульонного кубика

ОБЕД

- 120 г риса
- 1 ст. ложка миндальной стружки
- 1 небольшой красный перец
- 2 ст. ложки гороха
- 1 ст. ложка оливкового масла
- 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки
- 1 ст. ложка измельченного шнитт-лука
- соль, черный перец

ингредиенты для салата:

- 1 небольшой кочан любого листового салата
- несколько маслин
- 1 тертая морковь
- 1 ст. ложка свежей измельченной зелени
- соль, черный перец
- уксус
- 1 ч. ложка тыквенного масла

УЖИН

Жареное куриное бедрышко и небольшая тарелка салата, оставшегося от обеда.

ВАМ НЕ НРАВИТСЯ ЭТО МЕНЮ?

Вам не хочется мяса? Можно подать к салату 100 г сыра и ломтик хлеба. На ужин съешьте с салатом только 50 г сыра.

К салату подходит также нежирный творог с добавлением трав и красного перца.

ФРУКТЫ НА ЗАВТРАК

2 яблока или 2 ломтя арбуза или...

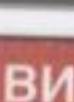
ОБЕД

Рис с миндалем

Рис сварите, как указано на упаковке. К отварному рису добавьте порезанный лапшой красный перец, миндальную стружку и остальные компоненты. Из перечисленных ингредиентов приготовьте вкусный салат ассорти, съешьте с ломтиком хлеба. Рис вам понравится даже без добавок, просто с салатом и ломтиком хлеба.

ВАМ НЕ НРАВИТСЯ ЭТО МЕНЮ?

Сварите 120 г риса и приготовьте на его основе салат. Добавьте к рису 1 красный перец, нарезанный лапшой, 2 порезанных кубиками помидора, 1 луковицу нарезанную луковицу, 3 ст. ложки горошка (можно консервированного) измельченную зелень петрушки (1 пучок). Посолите, поперчите, добавьте 1 ч. ложку растительного масла и уксус. Хорошо перемешайте и съешьте с ломтиком хлеба.



ФРУКТЫ НА ЗАВТРАК

8 плодов сушеного инжира промойте и замочите в 300 мл воды. Оставьте на ночь. Утром сначала съешьте инжир, затем выпейте воду, в которой он был замочен.

ОБЕД

- 120 г макарон
- 1 пучок зеленой спаржи
- соль
- 1 ч. ложка сахара
- 2 стебля базилика
- 1 пучок петрушки
- 2 зубчика чеснока
- сок 1 лимона
- 1 ст. ложка соевого соуса
- 1 ст. ложка оливкового масла

УЖИН

1 пирожное (или 3 печенья) и полоска черного шоколада.

ВАМ НЕ НРАВИТСЯ ЭТО МЕНЮ?

Приготовьте себе макароны с подливой из помидоров, грибов и приправ. Можно использовать готовый томатный соус с базиликом и красным вином.



ЗАВТРАК

Приготовьте фраппе из любых ягод и 1 банана с добавлением небольшого количества минеральной воды.

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

2 мандарина.

ОБЕД

Фруктовый салат под соусом

В две салатницы (одна побольше, другая поменьше) поместите вымытые нарезанные фрукты: клубнику, бананы, виноград, апельсин, киви... Фрукты в большой салатнице залейте смородиновым соусом, сваренным из одного стакана красной смородины и небольшого количества воды с добавлением подсластителя. Если у вас нет красной смородины, разбавьте водой 1 большую столовую ложку смородинового (или любого другого) повидла или джема с пониженным содержанием сахара.

Салат в большой салатнице предназначен для обеда, в маленькой - для ужина.

ПОЛДНИК

Одна большая столовая ложка тыквенных семечек и стакан чая.

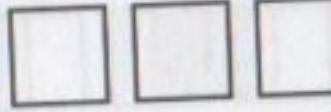
УЖИН

Фруктовый салат, оставленный в маленькой салатнице, посыпьте 1 ст. ложкой промытого изюма.

ВАМ НЕ НРАВИТСЯ ЭТО МЕНЮ?

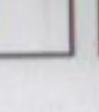
Стакан красной смородины и столько же малины протрите через сито. Стакан на сите залейте небольшим количеством воды и протрите еще раз. В полученный сок добавьте сок 1 лимона, 1 ст. ложку повидла или джема с пониженным содержанием сахара, подсластитель и несколько свежих ягод малины.

ДЕНЬ I



БЕЛКИ

ДЕНЬ II



КРАХМАЛ

ФРУКТЫ НА ЗАВТРАК

Стакан черешни или 2 мандарина или...

ОБЕД

- 3 вида разного листового салата (по 1 кочану)
- горсть злаковых ростков
- 1 банка рыбных консервов (сардины или тунец)
- уксус, масло (можно из рыбных консервов)
- немного соли, белый перец
- пучок редиса (по желанию)

Салат ассорти с рыбой

Три вида салата помойте и просушите. Затем разберите на листья, нарежьте и смешайте в большой салатнице со смесью масла, уксуса, соли и белого перца. Сверху выложите сардины или тунец. Для украшения можно использовать редис. Салат съешьте с ломтиком хлеба. Выпейте 300 мл бульона, приготовленного из бульонного кубика.

Стакан клубники или 1 банан или...

ОБЕД

- 300 г различных свежих или замороженных овощей (морковь, корень петрушки, стручковая фасоль, брокколи, лук-порей, горошек, кабачки, помидоры)
- 3 картофелины
- 1 луковица
- 700 мл бульона
- 1 ст. ложка растительного масла
- 1 зубчик чеснока
- соль, черный перец
- измельченная зелень петрушки
- щепотка базилика

Суп-пюре из овощей

Пережарьте на растительном масле нарезанный лук, добавьте измельченную зелень петрушки, толченый чеснок и порезанный кубиками картофель. Залейте бульоном и варите примерно 20 минут до мягкости овощей. Поместите суп в миксер и доведите до состояния пюре. По вкусу посолите, поперчите, посыпьте петрушкой и базиликом. Не забудьте про ломтик хлеба! Можно использовать овощной суп быстрого приготовления.

80

УЖИН

Из указанных компонентов приготовьте свежий салат (половинную порцию обеда).

ВАМ НЕ НРАВИТСЯ ЭТО МЕНЮ?

Вместо рыбных консервов можно использовать зейтан, тофу или яйца, сваренные вскруты (2 яйца - на обед, 1 - на ужин) или сосиски-гриль из куриного мяса. Салат и ломтик хлеба обязательны. Ужинайте без хлеба.

УЖИН

Тарелка супа, оставшегося от обеда.

ВАМ НЕ НРАВИТСЯ ЭТО МЕНЮ?

Салатницу выложите промытыми салатными листьями (1 кочан). Поместите салатницу в холодильник. Тем временем подготовьте содержимое 1 небольшой банки консервированной кукурузы, нарезанные кубиками 1 помидор и 1 свежий перец, 1 измельченную небольшую луковицу. Отдельно приготовьте заправку для салата: 1 ч. ложка растительного масла, уксус по вкусу, 1 ч. ложка горчицы, пучок укропа. Все смешайте, залейте этой смесью овощи и выложите в салатницу. Съешьте с кусочком хлеба. Не забудьте оставить небольшую порцию салата на вечер.



ФРУКТЫ НА ЗАВТРАК

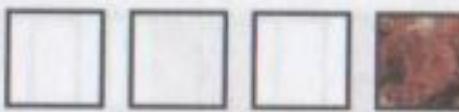
2 персика или стакан малины или...

ОБЕД

- 120 г макарон
- 1 ст. ложка оливкового масла
- соль, черный перец
- 1 ст. ложка измельченного базилика
- 1/2 ч. ложки порошка чили (по желанию)

Макароны "перышки" с чили

Макароны отварите в подсоленной воде с добавлением нескольких капель растительного масла. Оставшееся масло, перец, базилик и чили используйте для приготовления маринада, который добавьте в отцеженные макароны.



ЗАВТРАК

Очистите небольшую дыню, удалите семена и нарежьте ее ломтиками. 2 ломтика отложите, остальное нарежьте кубиками и перемешайте со стаканом повидла с пониженным содержанием сахара.

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Стакан сока из красного винограда.

ОБЕД

- 1 небольшой кочан любого листового салата
- половина стебля аниса
- 2 помидора
- 1 ломтик дыни
- 1 ломтик ананаса
- сок 1 лимона
- 1 ч. ложка растительного масла
- 1 стебель шалота, 1 долька чеснока
- соль, черный перец
- 1 ст. ложка петрушки
- 100 г консервированных креветок
- 1 ч. ложка горчицы

Фруктово-овощной салат

Фрукты и овощи вымойте, очистите и нарежьте. Все компоненты поместите в салатницу и смешайте с креветками. Для заправки используйте измельченный лук-шалот, толченый чеснок, растительное масло, лимонный сок, соль, перец и горчицу. Полейте приготовленный салат заправкой и посыпьте сверху измельченной зеленью.

ПОЛДНИК

1 большая столовая ложка тыквенных семян и стакан чая.

УЖИН

Горсть любых злаковых хлопьев и стакан чая.

ЕСЛИ НЕ НРАВИТСЯ ЭТО МЕНЮ?

Для разнообразия приготовьте себе на целый день освежающий напиток, содержащий множество активных веществ, фруктовых энзимов и витамина С. Измельчите очищенный ананас, залейте его свежевыжатым соком 1 апельсина, 1 лимона и 1 грейпфрута. Хорошо перемешайте. Разомните фрукты, к полученному коктейлю добавьте примерно 500 мл минеральной воды и подсладитель.

УЖИН

1 пирожное (или 3 шарика мороженого) и полоска черного шоколада.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ!

Натуральное оливковое масло холодного отжима (virgin oil) обладает высоким содержанием ненасыщенных жирных кислот и поэтому не повышает уровень холестерина в крови. Кроме того, он увеличивает содержание полезного холестерина HDL, который предотвращает ряд заболеваний, вызываемых современным образом жизни. Оливковое масло в ряде случаев оказывает целебное воздействие, улучшает усваиваемость растворимых в жирах витаминов. Ограничивайте потребление жиров, используйте высококачественное растительное масло, стремитесь приобретать продукты с маркировкой "диетический продукт".



ФРУКТЫ НА ЗАВТРАК

Стакан черешни или 2 персика или...

ОБЕД

Жареные свиные ребрышки с разноцветным салатом

- 500 г нежирных свиных ребрышек
- соль, черный перец, тмин
- 3 зубчика чеснока
- 300 мл бульона или воды

для разноцветного салата:

- пучок редиса
- 1 небольшой кабачок
- 1 небольшой кочан любого листового салата
- соль, черный перец
- растительное масло, уксус
- зелень для салата

3

УЖИН

2 холодных ребрышка и порцию салата из перечисленных ингредиентов, за исключением кабачка.

ВАМ НЕ НРАВИТСЯ ЭТО МЕНЮ?

Запеките до поджаристой корочки небольшого цыпленка. С порцией сезонного салата и ломтиком хлеба это будет очень вкусно. Третья часть должна остаться на ужин. Если вы не любите мясо, используйте другие продукты, богатые белками (сыр, тофу, яйца, творог, рыба).

ФРУКТЫ НА ЗАВТРАК

2 мандарина или 2 ломтика арбуза или...

ОБЕД

Запеченная фасоль

- 50 г белой фасоли (можно консервированной)
- 2 луковицы
- 1 баклажан
- 2 свежих перца
- 2 помидора
- 1 острый перчик
- 1 ч. ложка растительного масла
- черный перец, лавровый лист
- 300 мл бульона или воды

Пережарьте на растительном масле измельченный лук, нарезанный лапшой перец и нарезанный кубиками помидор. По желанию, добавьте острый перчик и черный перец. Введите фасоль. Ломтики баклажана поджарьте в тефлоновой сковороде. Выложите на противень слой фасоли, положите сверху ломтики обжаренного баклажана, затем снова слой фасоли и ломтики баклажанов. Залейте бульоном и выпекайте 30 минут в духовке при 200 °C. Съешьте с ломтиком хлеба или небольшой порцией зеленого салата

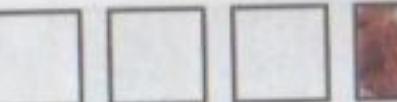
84

УЖИН

Половина порции запеченной фасоли.

ВАМ НЕ НРАВИТСЯ ЭТО МЕНЮ?

Вы больше любите картофель? 6 очищенных промытых картофелин разрежьте пополам. Щедро посыпьте половинки тмином и майораном, посолите. Выстелите противень пергаментом. Картофель уложите на пергамент срезом вверх и запеките. С салатом и ломтиком хлеба это очень вкусно. 4 половинки картофеля оставьте на ужин.



ФРУКТЫ НА ЗАВТРАК

Стакан черники или 2 персика или...

ОБЕД

- 120 г макаронных изделий
- небольшая банка томатной пасты
- 1 зубчик чеснока
- 1 небольшая луковица
- соль, черный перец
- 1 стебель базилика

85

Макаронные изделия из грубой муки под соусом

На разогретой сковороде обжарьте до золотистого оттенка мелко нарезанный лук. Добавьте чеснок вместе с томатной пастой, перемешайте, посолите, поперчите и тушите в течение 5 минут. Полученный соус выложите на отварные макароны. Украсьте веточкой базилика. От пармезана на некоторое время вам придется отказаться.

УЖИН

1 пирожное (или 3 печенья) и полоска черного шоколада.

ВАМ НЕ НРАВИТСЯ ЭТО МЕНЮ?

Если вам надоели макароны, сварите 120 г поленты и заправьте ее 1 ст. ложкой растопленного масла. Или нарушьте режим и сходите в пиццерию.

ЗАВТРАК

2 нектарина или стакан клубники или...

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Стакан лимонного напитка с добавлением подсластителя.

ОБЕД

Горячий фруктовый салат

Выньте косточки из 2 персиков, 2 нектаринов и 2 больших слив (рекомендуется чернослив). Все нарежьте тонкими ломтиками. В тефлоновую сковороду положите щепотку корицы, немного ванили, ванильный сахар и подготовленные фрукты. Тушите примерно 5 минут, непрерывно помешивая деревянной лопаткой. Можно добавить подсластитель. Посыпьте обжаренной миндальной стружкой. Съешьте горячим.

ПОЛДНИК

8 ядер миндаля и стакан чая.

УЖИН

1 красный грейпфрут.

ВАМ НЕ НРАВИТСЯ ЭТО МЕНЮ?

Вам понравится холодный компот. Очистите 3 яблока и нарежьте ломтиками. Выньте косточки из 3 абрикосов и 3 слив, нарежьте их. Варите фрукты в течение 5 минут в воде с добавлением 1 ч. ложки специй для приготовления яблочного рулета.



Вода - это самый лучший напиток. В ней много минеральных веществ, которые организм теряет вместе с потом. Минимальное количество воды, которое надо выпивать в течение дня, - 2 литра. Воду можно подкислить соком лимона или 1 ч. ложкой яблочного уксуса. Если вы пьете только тогда, когда испытываете жажду, то этого недостаточно. Носите с собой пластиковую бутылочку воды и пейте в течение всего дня. Так вы сможете контролировать количество выпиваемой жидкости. В разгрузочный день пейте только воду, хотя к жидкостям относятся также чай, прозрачные супы, фруктовые и овощные соки, разумеется, без добавления сахара. Если вы пьете фруктово-овощной сок, то это также приравнивается к приему пищи.

В разгрузочный день пейте только воду.

В день выпивайте не менее 2 литров воды.

Натощак выпивайте стакан щелочной минеральной воды.

ВЗВЕСЬТЕСЬ И ПРОИЗВЕДИТЕ ЗАМЕРЫ

Примеряя одежду в бутике, вы обнаружите, что ваш прежний размер стал вам велик. Вернувшись домой, взвесьтесь и измерьте объем талии, бедер и окружность бедра. Сравните результаты и порадуйтесь. Похвалите себя и продолжайте в том же духе!

ДАТА	КМТ
МАССА ТЕЛА	ОБЪЕМ ГРУДИ
ОБЪЕМ ТАЛИИ	ОБЪЕМ ПРЕДПЛЕЧЬЯ
ОБЪЕМ БЕДЕР	ОКРУЖНОСТЬ БЕДРА

СОВЕТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ

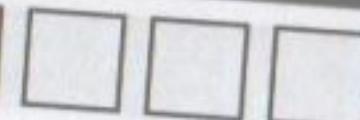
Сегодня вам выпало тяжелое испытание. Весь день вы пьете только воду. Положительный эффект сегодняшнего дня будет долгосрочным. Чтобы не поддаваться соблазнам, попробуйте отвлечься следующим образом:

- Отправьтесь в дальнюю прогулку.
- Сходите в театр.
- Посетите какую-нибудь выставку.
- Загляните в кино.
- Поболтайтесь с подругами.
- Помедитируйте.
- Может быть, стоит сходить в сауну или в бассейн.
- Покатайтесь на велосипеде.
- Уделите внимание семье.
- Почитайте книгу!

ДОКУМЕНТАЛЬНО ЗАКРЕПИТЕ ВАШ УСПЕХ

Почему бы вам не пойти сфотографироваться? Или просто запишите, какие внешние (или внутренние) изменения вы отметили.

ДЕНЬ I



БЕЛКИ

ФРУКТЫ НА ЗАВТРАК

Стакан свежей клубники или половинка свежего ананаса или...

ОБЕД

- 2 потрошеные форели
- соль, белый перец
- 1 лимон
- листья и стебли базилика
- 1 ст. ложка оливкового масла

ингредиенты для

освежающего салата:

- 2 помидора
- 1 огурец
- 1 небольшая луковица
- пучок укропа
- соль, черный перец
- 1 ч. ложка оливкового масла
- уксус
- смесь специй для салата

день другого

88

УЖИН

Запеките форель, к ней приготовьте салат из тех же ингредиентов, только половинную порцию.

ВАМ НЕ НРАВИТСЯ ЭТО МЕНЮ?

Тогда ешьте на обед и ужин йогурты с добавлением льняного семени. Льняное семя богато витамином Е и жирами "омега-3", которые предотвращают развитие рака, сердечно-сосудистых заболеваний, а также понижают уровень холестерина и триглицеридов у людей с повышенным уровнем липидов в организме. Этот продукт способствует также здоровому виду ногтей, кожи и волос и благотворно влияет на пищеварение. В стакан йогурта введите 3 ч. ложки льняного семени и дайте постоять 30 минут. Приготовленное блюдо - источник здоровья. Можно добавить в йогурт 200 мл томатного сока, приправив все это тмином и несколькими крупицами соли.

ДЕНЬ II



КРАХМАЛ

ФРУКТЫ НА ЗАВТРАК

1 банан или 2 груши или...

ОБЕД

- 6 картофелин
- 1 кочан любого листового салата
- 1 ст. ложка оливкового масла
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- 1,5 л воды

Картофель с листовым салатом

Картофель очистите, промойте, нарежьте на четвертинки и отварите в подсоленной воде. Листья салата промойте и нарежьте лапшой. На оливковом масле пережарьте порубленный лук, залейте водой и добавьте нарезанный салат. Тушите примерно 10 минут. В конце добавьте толченый чеснок. Полейте картофель соусом из салатной лапши.

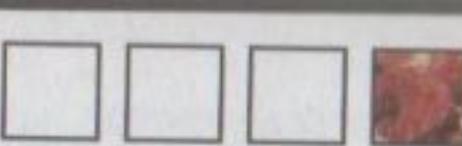
89

УЖИН

Часть блюда, приготовленного вами на обед.

ВАМ НЕ НРАВИТСЯ ЭТО МЕНЮ?

Запеките овощи. Нарежьте ломтиками 3 отварных картофелины, небольшой кабачок и 3 помидора. Поместите в огнеупорную посуду, между овощами разместите соцветия цветной капусты и кружочки моркови. Залейте смесью толченого чеснока, щепотки розмарина, соли, перца, 1 ч. ложки кунжутного семени, 1 ч. ложки оливкового масла и небольшого количества воды. Запекайте в духовке, разогретой до 180 °C примерно 25 минут. Съешьте с ломтиком хлеба. На ужин - половинная порция этого же блюда, но только без хлеба.



ФРУКТЫ НА ЗАВТРАК

Стакан клубники или 2 хурмы или...

ОБЕД

- 3 крупных плотных помидора
- 1 кофейная ложечка овсяных хлопьев
- соль, черный перец
- 1 ч. ложка измельченной зелени петрушки
- базилик
- сок 1/2 лимона

90

Фаршированные помидоры

Овсяные хлопья замочите на 15 минут в воде, затем отожмите их. Помидоры вымойте, срежьте с них крышечку и аккуратно выньте сердцевину. Мякоть помидоров смешайте с овсяными хлопьями, посолите, поперчите, добавьте петрушку и базилик, сбрызните соком лимона. Нафаршируйте полученной массой подготовленные помидоры. Накройте их "крышечками". Поставьте на 1 час в холодильник для пропитки. Затем поместите в огнеупорную посуду и запекайте в духовке при 180 °С в течение 15 минут.

УЖИН

1 пирожное (или 3 шарика мороженого) и полоска черного шоколада.

ВАМ НЕ НРАВИТСЯ ЭТО МЕНЮ?

Съешьте пиццу с баклажанным соусом, который хранится у вас в холодильнике.

ЗАВТРАК

Стакан малины или 2 яблока или...

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Стакан свекольного сока, в который можно добавить немного минеральной воды.

ОБЕД

Фруктовая "ладья"

Разрежьте пополам небольшой арбуз. Ложкой выньте мякоть, добавьте к ней различные ягоды, нарезанный кружочками банан и горсть изюма. Хорошо перемешайте компоненты и выложите обратно в вычищенную половинку арбуза. Поместите на некоторое время в холодильник.

91

ПОЛДНИК

8 ядер лесного ореха и стакан чая.

УЖИН

2 ломтика арбуза.

ВАМ НЕ НРАВИТСЯ ЭТО МЕНЮ?

Приготовьте освежающий фруктовый салат. Очищенный плод папайи нарежьте кубиками, банан - кружочками, апельсин разберите на дольки. На дно небольшой салатницы положите сначала дольки апельсина, затем - кружочки банана, сверху - кусочки папайи. Сбрызните лимонным соком и добавьте подсластитель.