

ЧЕМ БОЛЬШЕ, ТЕМ БЫСТРЕЕ

Если лишнего веса много, первые 10–20 кг можно сбрасывать со скоростью, большей чем 1 кг в неделю. Ведь у очень полных людей даже небольшие изменения в питании и двигательной активности приводят к поразительным результатам. Однако в дальнейшем им нужно быть бдительными. Стремительное похудение для человека с весом, например, 120 кг допустимо до появления желания съесть «чего-то такого» – первого признака надвигающегося срыва. В этот момент нужно срочно пересмотреть тактику похудения: увеличить калорийность рациона за счет сложноуглеводных и нежирных белковых продуктов. Борьба с собой ни к чему хорошему не приведет, это прямая дорога к возврату веса.

Если сбрасывать больше чем 1 кг в неделю, будет уходить не столько жир, сколько мышцы.

13 Лосось по-восточному

Сложность ●●●●●

Порций (4)

В каждой порции:

4 балла, 210 ккал

и 16 г жира.

ПОТРЕБУЕТСЯ • 4 куска (по 120 г) филе лосося.

ДЛЯ МАРИНАДА • 4 ст. л. несоленого соевого соуса, 2 ч. л. растительного масла, 2 ст. л. белого винного уксуса или лимонного сока, 2 нарезанных зубчика чеснока, 1 ч. л. имбиря, 1 стакан апельсинового сока, соль, черный перец по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Смешать все ингредиенты маринада, полить им рыбу. Оставить на 30 минут, периодически переворачивая куски лосося. Запекать рыбу в духовке при 200°С 20 минут. Во время приготовления пару раз полить маринадом.

14 Овощной омлет

Сложность ●●●●● Порций (6)

В каждой порции: 4 балла,

200 ккал и 13 г жира.

ПОТРЕБУЕТСЯ • 8 яиц, 1 ст. л. горчицы, 50 г сыра (до 12% жирности), 1 ч. л. соли, по ½ ч. л. черного перца и тимьяна, 3 вареных картофелины средней величины, ½ стакана сладкой кукурузы, 2 ч. л. растительного масла, 4 ст. л. нарезанного зеленого лука, 12 помидоров черри.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Смешать яйца, горчицу, нарезанный сыр и специи. Нарезать картофель кружочками. Разогреть в сковороде масло, выложить картошку и кукурузу. Готовить, помешивая, 2–3 минуты, затем влить яичную смесь. Уменьшить огонь и жарить омлет до готовности, периодически подцепляя его лопаткой с краев к центру, чтобы прожаривался равномерно. Сверху выложить нарезанный лук и разрезанные пополам помидоры черри. Накрыть крышкой, оставить на пару минут, после чего подавать.

7.00–9.00

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК:

- 200 г овсяной каши, сваренной на 0,5%-ном молоке с ½ банана;
- 200 мл 0,5%-ного молока или кефира.

11.00–12.00

ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

- 2 очищенные моркови;
- 1 апельсин.

14.00–15.00

ОБЕД:

- 100 г сваренного бурого риса;
- порция лосося по-восточному (см. рецепт №13);
- 300 г теплых овощей (морковь, брокколи, цветная капуста), заправленных 1 ч. л. растительного масла;
- порция яблочного киселя (см. рецепт №12);
- 1 стакан воды.

16.00–17.00

ПОЛДНИК:

- **бутерброд** из кусочка (30 г) бородинского хлеба с 50 г обезжиренного творога, щепоткой соли, перца и кружочками помидора;
- чай или кофе без сахара и молока.

19.00–21.00

УЖИН:

- порция **овощного омлета** (см. рецепт №14);
- кусочек (30 г) ржаного хлеба;
- 200 г овощного салата, заправленного 1 ч. л. растительного масла;
- 1 стакан воды.

ПЕРЕД СНОМ:

- 30 г зерновых хлопьев;
- 200 мл 0,5%-ного молока;
- ½ банана;
- фруктовый или травяной чай без сахара и молока.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ:

- часовая велосипедная прогулка в быстром темпе.

Среда

1335 ккал

7.00–9.00

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК:

- 200 г овсяной каши, сваренной на 0,5%-ном молоке с 1 средним яблоком и 1 ч. л. корицы;
- кофе или чай без сахара и молока.

11.00–12.00

ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

- 2 очищенные моркови.

14.00–15.00

ОБЕД:

- порция **салата из индейки с перловкой** (см. рецепт №15);
- 1 стакан воды.

16.00–17.00

ПОЛДНИК:

- **ягодный смуси:** измельчить в блендере смесь 100 г обезжиренного творога, ½ стакана ягод (черника, брусника, малина или клубника), 2 ст. л. овсяных хлопьев и ½ стакана 0,5%-ного молока;
- чай или кофе без сахара и молока.

19.00–21.00

УЖИН:

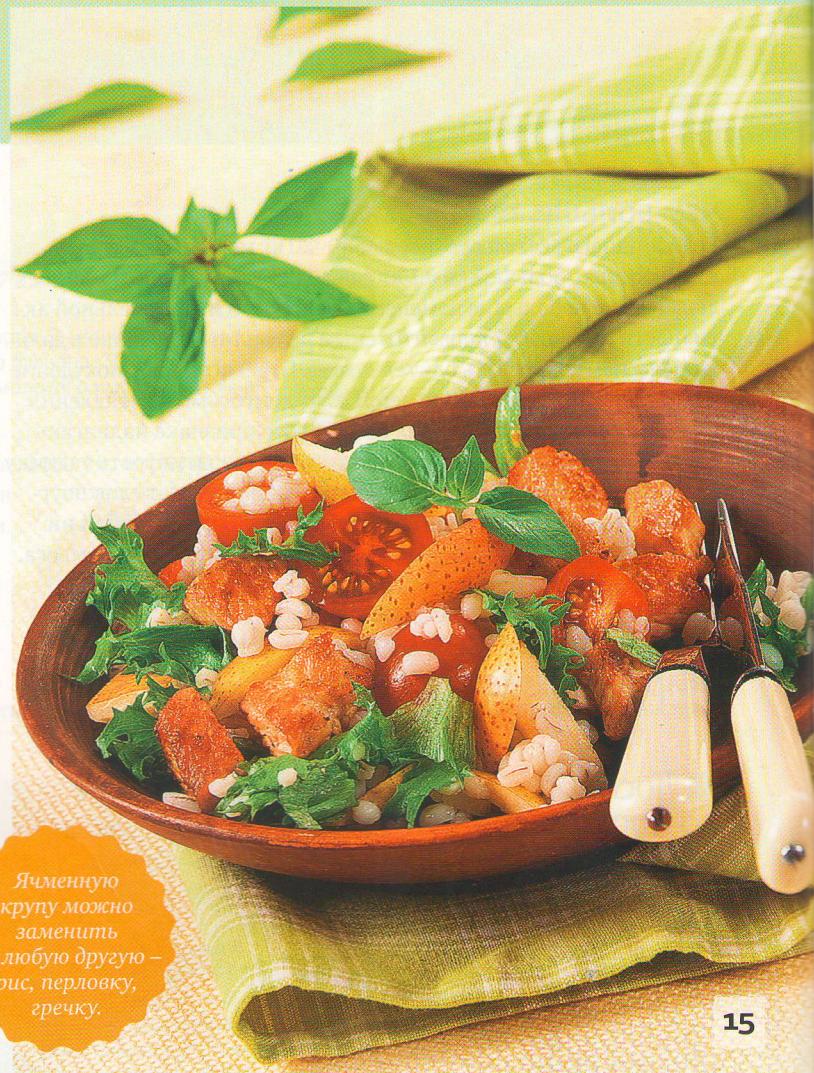
- порция **ухи из судака с рисом** (см. рецепт №17);
- 200 г овощного салата, заправленного 1 ч. л. растительного масла;
- 200 мл 0,5%-ного молока или нефира.

ПЕРЕД СНОМ:

- порция **клюквенных мюсли** (см. рецепт №18);
- 200 мл простокваша (до 3% жирности);
- фруктовый или травяной чай без сахара и молока.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ:

- часовая пешая прогулка в быстром темпе.



Ячменную крупу можно заменить на любую другую – рис, перловку, гречку.

15

15 Салат из индейки с перловкой

Сложность Порций 4

В каждой порции: 5 баллов, 310 ккал и 6 г жира.

ПОТРЕБУЕТСЯ • 1 стакан вареной ячменной крупы, 300 г филе индейки, 2 ч. л. растительного масла, 2 ч. л. паприки, 1 ч. л. соли, ½ ч. л. черного перца, 10 помидоров черри, 6 листиков базилика, 2 груши, листья салата ромэн или другого зеленого салата.

ДЛЯ ПОДЛИВКИ • 100 г натурального йогурта (до 3% жирности), 2 ст. л. томатной пасты.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Вареную перловку остудить. Нарезать индейку на мелкие кусочки. Обжарить их на сковороде в растительном масле, добавить паприку, посолить, поперчить. Разрезать помидоры черри пополам. Мелко нарезать груши. Порвать листья салата и листики базилика руками. Смешать в салатнице перловку, индейку, помидоры, груши и зелень. Приготовить подливку, смешав все ингредиенты. Заправить ею салат.

ФОТО: СТИЛЬ ОЛЕГ КУЛАГИН