

УМНЫЙ ОРГАНИЗМ

Наше тело неохотно расстается с запасами, особенно если худеть быстро, неправильно. Мы начинаем скучно питаться, и организм переходит на экономный режим расходования энергии, вес «встает». По мнению специалистов, во время похудения нужно «съедать» не меньше 1200 ккал в день. В противном случае мы столкнемся с дефицитом необходимых нам витаминов, минералов и микроэлементов. Оптимальная калорийность суточного рациона для худеющих – 1500 ккал. Если питаться при этом сбалансированно, организм получит все необходимые ему питательные вещества.

23 Солнечное куриное рагу

Сложность ●●●●● **Порций** (4)
В каждой порции: 2 балла,
120 ккал и 1,5 г жира.

ПОТРЕБУЕТСЯ • 250 г куриного филе, 1 луковица, 2 моркови, 1 ч. л. карри, ½ ч. л. соли, ¼ ч. л. черного перца, 1 ст. л. муки, 1 стакан воды, 1 неполный стакан консервированной кукурузы, базилик для украшения.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Обжаривать мелко нарезанную курицу на сухой сковороде 5 минут. Добавить измельченные лук и морковь и жарить еще 5 минут. Посыпать карри, перцем, посолить, добавить муку. Перемешать. Влить стакан воды. Довести смесь до кипения, постоянно помешивая. Уменьшить огонь и тушить около 10 минут, при необходимости добавляя немного воды. Выложить кукурузу. Украсить измельченным базиликом.

Пятница

1335 ккал

7.00–9.00**ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК:**

- кусочек (30 г) ржаного хлеба;
- 1 вареное яйцо;
- листья зеленого салата, 1 огурец, 1 сладкий перец;
- 2 киви или 1 апельсин или нектарин;
- кофе или чай без сахара и молока.

11.00–12.00**ВТОРОЙ ЗАВТРАК:**

- 2 очищенные моркови.

14.00–15.00**ОБЕД:**

- порция **говяжьего фарша под красным соусом** (см. рецепт №19);
- 2 маленькие вареные картофелины или 1 средняя;
- ½ стакана тертой моркови, заправленной лимонным соком и 1 ч. л. оливкового масла;
- ½ стакана зеленого гороха;
- 1 стакан воды.

16.00–17.00**ПОЛДНИК:**

- 2 дольки темного шоколада;
- кофе или чай со 100 мл 0,5%-ного молока.

19.00–21.00**УЖИН:**

- отварное или запеченное куриное филе (80 г);
- 300 г тушенных в духовке овощей (пастернак, репа, лук, морковь) с травами, заправленных 2 ч. л. растительного масла;
- 200 г овощного салата, заправленного лимонным соком;
- 200 мл 0,5%-ного молока или кефира.

ПЕРЕД СНОМ:

- 3 хлебца типа Finn Crisp, смазанных 1 ч. л. спреда (до 60% жирности);
- 3 сливы;
- фруктовый или травяной чай без сахара и молока.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ:

- часовая пешая прогулка в быстром темпе.

Суббота

1100 ккал

7.00–9.00**ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК:**

- 200 г овсяной каши, сваренной на 0,5%-ном молоке, с 50 г свежих или замороженных ягод;
- 100 г помидоров;
- чай или кофе без сахара и молока.

11.00–12.00**ВТОРОЙ ЗАВТРАК:**

- 2 очищенные моркови.

14.00–15.00**ОБЕД:**

- порция **«Солнечного куриного рагу»** (см. рецепт №21);
- 100 г вареной гречки;
- 200 г салата из салатных листьев, 1 цукини и 1 помидора, заправленного 1 ч. л. растительного масла;
- 1 стакан воды.

16.00–17.00**ПОЛДНИК:**

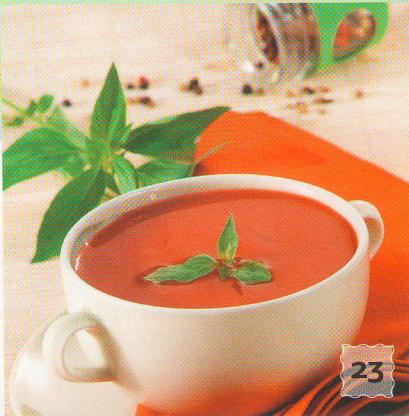
- 200 мл 0,5%-ного молока или кефира;
- 1 стакан ягод (смородина, черника, брусника);
- кофе или чай без сахара и молока.

19.00–21.00**УЖИН:**

- порция **«Португальского салата»** (см. рецепт №20);
- кусочек (30 г) ржаного хлеба;
- 200 мл 0,5%-ного молока или кефира;
- порция **яблочного киселя** (см. рецепт №12).

ПЕРЕД СНОМ:

- кусочек (30 г) зернового или ржаного хлеба (до 260 ккал на 100 г);
- 1 стакан салата из тертой моркови, яблока и измельченного лука-порея, заправленного апельсиновым или лимонным соком;
- фруктовый или травяной чай без сахара и молока.



22 Кролик с черносливом

Сложность ●●●●● Порций 6

В каждой порции: 3 балла, 200 ккал и 4,5 г жира.

ПОТРЕБУЕТСЯ • щепотка соли и черного перца, 1 ст. л. муки, 500 г кролика, 2 ч. л. растительного масла, 1 луковица, 2 стебля листьев сельдерея, 4 ст. л. красного винного уксуса, 1,5 стакана куриного бульона, 2 ст. л. томатной пасты, по 1 ч. л. тимьяна и розмарина, 10 черносливин без косточек.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Смешать соль, перец и муку. Нарезать кролика на мелкие куски, обвалять их в этой смеси. Разогреть в сотейнике масло, пассеровать в нем измельченные лук и сельдерей. Выложить кролика. Добавить остальные ингредиенты, довести до кипения. Накрыть крышкой и запекать в духовке при 200°С один час.

ДИЕТОЛОГИЧЕСКИЙ ТУПИК

Что делать, если лишнего веса всего 5 кг? Можно ли в этом случае худеть быстро? Можно, но опять-таки сочетая изменения в питании с увеличением двигательной активности. Иначе будет сложно удержать достигнутый результат.

Пользоваться нашим примерным меню разрешается максимум 3–4 недели. Потом следует перейти на более щадящий режим, на рацион в 1500 ккал и больше. И еще. Если ваш вес несколько раз в течение года «ходит» туда-сюда, лучше проанализировать пищевые привычки, а не искать очередную чудо-диету.

Хороших диет не бывает. Чтобы похудеть и удержать вес, нужно пересмотреть образ жизни в целом.

23 Томатный суп-пюре с базиликом

Сложность ●●●●●

Порций 4

В каждой порции:
5 баллов, 75 ккал
и 7 г жира.

ПОТРЕБУЕТСЯ • 3 ч. л. растительного масла, 1 большая луковица, 1 зубчик чеснока, 1 морковь, 400 г нарезанных помидоров, 1 л нежирного мясного бульона, 2 ст. л. измельченного базилика, щепотка соли и черного перца.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Пассеровать в масле измельченные лук, чеснок и тертую морковь. Добавить помидоры, очищенные от кожуры. Тушить несколько минут. Добавить бульон. Довести смесь до кипения, затем уменьшить огонь и варить под крышкой 15 минут. Измельчить суп в блендере, добавить базилик.

Воскресенье

1570 ккал

7.00–9.00

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК:

- 200 г овсяной каши, сваренной на 0,5%-ном молоке с 1/2 банана;
- 200 мл 0,5%-ного молока или кефира;
- чай или кофе без сахара и молока.

11.00–12.00

ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

- 2 очищенные моркови;
- 1 апельсин.

14.00–15.00

ОБЕД:

- порция **кролика с черносливом** (см. рецепт №22);
- 100 г вареного бурого риса;
- 300 г теплых овощей (морковь, брокколи, цветная капуста), заправленных 1 ч. л. растительного масла;
- 1 стакан воды.

16.00–17.00

ПОЛДНИК:

- 100 г зерненного творога (до 5% жирности);
- ½ стакана нарезанных фруктов;
- кофе или чай без сахара и молока.

19.00–21.00

УЖИН:

- порция **томатного супа-пюре с базиликом** (см. рецепт №23);
- 2 кусочка (по 30 г) ржаного хлеба;
- 200 мл 0,5%-ного молока или кефира;
- 100 г зерненного творога (до 5% жирности);
- нарезанный огурец, сладкий перец и помидор;
- 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.