



экспресс-рецепты

Любовь Невская

ФРАНЦУЗСКАЯ БЕЛКОВАЯ ДИЕТА



Экспресс-рецепты

Любовь Невская

**Экспресс-рецепты.
Французская белковая диета**

«Питер»

2014

Невская Л.

Экспресс-рецепты. Французская белковая диета / Л. Невская — «Питер», 2014 — (Экспресс-рецепты)

Белковая диета – одна из самых эффективных на сегодняшний день диет для снижения веса, обретения здоровья и тонуса. Протеины, содержащиеся в белковых продуктах, утоляют голод и восстанавливают мышечную ткань после физической нагрузки. Правильно подобранные продукты, продуманная система питания – ключ к здоровому образу жизни и хорошему настроению! Изучайте, пробуйте и готовьте разнообразные, вкусные блюда на каждый день – и худейте без усилий!

© Невская Л., 2014

© Питер, 2014

Содержание

Предисловие	5
Часть 1. Секреты французской диеты	6
Принципы диеты	6
Разрешенные продукты	8
Про и контра: всем ли подходит французская диета?	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Любовь Невская

Экспресс-рецепты.

Французская белковая диета

Предисловие

Как похудеть, не отказываясь от любимых продуктов? Как сидеть на диете, не страдая от постоянного чувства голода? Как сделать так, чтобы в период борьбы с лишним весом не готовить для себя и остальных членов семьи отдельно?

Эти и многие другие вопросы встают перед современной женщиной, желающей иметь прекрасную фигуру. Кефирные дни, похудение на яблоках и другие «драконовские» методы снижения веса сегодня более не актуальны. В моде белковые диеты, которые набирают все большую популярность во всем мире. Ведь они позволяют не голодать, не отказываться от приготовления любимых блюд и по-прежнему радовать семью всевозможными вкусностями.

Существует их немало. Одни из самых известных – французская белковая диета Дюкана, американская диета Аткинса и кремлевская диета. Несмотря на общие черты – ограничение употребления углеводов, они имеют и характерные различия. А значит, и результаты их применения будут разными. Что же отличает одну белковую диету от другой?

Основное положение теории Аткинса таково: углеводы стимулируют секрецию инсулина, что, в свою очередь, способствует повышению аппетита. Автор считает, что, ограничив потребление углеводов до 10–20 г в сутки, может добиться развития доброкачественного кетоза, при котором ощущение голода и аппетит снижаются, а килограммы улетучиваются.

Американская диета Аткинса, которой увлекаются многие голливудские звезды, не исключает углеводы полностью. Разрешены овощи: листовой салат, редис, огурец, сельдерей, а также травы, грибы и растительное масло. Фрукты тоже можно употреблять время от времени. Полностью запрещены картофель, зерновые, сладости. Тепловая обработка продуктов не принципиальна – их можно и жарить, и варить, и запекать. Постепенно в меню добавляются углеводные продукты. Калории не подсчитываются.

Кремлевская диета похожа на американскую по своему подходу к углеводам (некоторые специалисты считают ее вариацией диеты Аткинса): запрещены хлеб, рис, картофель, сладкое. Овощи разрешены в небольшом количестве, не исключаются орехи; фрукты можно есть спустя 2 недели от начала диеты. Можно употреблять даже алкоголь и выпечку. Однако если Аткинс не призывает подсчитывать калории, то кремлевская диета это подразумевает. Для нее разработана специальная таблица, позволяющая измерить продукт в баллах: 1 балл = 1 грамм углеводов на 100 граммов продукта. Диета предполагает ежедневное ограничение потребления калорий.

И диета Аткинса, и кремлевская диета привлекательны тем, что дают быстрый результат – потерю 5–7 кг за неделю и до 15 кг за две. Однако обе имеют и общий недостаток – потерянные килограммы быстро возвращаются.

Французская белковая диета тоже подразумевает снижение веса на 5–15 кг (и более). Однако благодаря тому, что она рассчитана не на 2 недели, а на гораздо больший срок (и пусть вас это не пугает!), быстрая потеря веса не оборачивается таким же быстрым его набором. Достигнутый идеальный вес закрепляется с помощью постепенного изменения своего рациона.

Что же делает французскую диету такой эффективной? Давайте разберемся.

Часть 1. Секреты французской диеты



Принципы диеты

Система питания, разработанная врачом П. Дюканом, включает четыре этапа. Первый этап – самый короткий. Полностью исключены все углеводы. Разрешены белок (нежирное мясо, птица, рыба и морепродукты, яйца), обезжиренные молочные продукты (молоко, сметана, йогурт, творог), овсяные отруби (1,5 ст. ложки в день), специи. Белковые продукты лучше готовить на пару, запекать или тушить. Но и обжаривание не исключено – капните 3 капли растительного масла на сковороду, разотрите салфеткой и жарьте мясо или рыбу.

Конечно, идеально использовать сковороды с тефлоновым покрытием – в таком случае жарить продукты можно без масла.

Отказ от масла для Дюкана принципиален. Единственное исключение составляет парафиновое масло. Но в чем провинилось, например, оливковое (средиземноморская диета без него вообще немыслима)?

Оказывается, заливая овощи растительным маслом (а овощи разрешены на втором этапе диеты, о которой мы поговорим позже), мы добавляем в блюдо лишние калории. И весь эффект диеты пропадает. Растительное масло – один из главных врагов приверженцев французской белковой диеты.

Овощи и фрукты исключены на первом этапе полностью. Но не стоит слишком об этом печалиться. Ведь длится первый этап от 1 до 7 дней (в зависимости от того, сколько килограммов вы хотите скинуть). Очень быстро мы переходим ко второму этапу, который занимает гораздо больше времени, но и добавляет в наш рацион множество вкусных продуктов.

На втором этапе вводится чередование белковых и белково-овощных дней. Принцип чередования подбирается индивидуально. Главное – не мучить себя! Самый легкий вариант – день через день. Из овощей предпочтительны капуста (все виды), огурцы и помидоры, шпинат, спаржевая фасоль, сельдерей, баклажаны и кабачки и т. д. Фрукты на этом этапе по-прежнему недоступны.

На всех этапах диеты важно пить достаточное количество жидкости. Помимо воды (1,5 л) можно употреблять чай и кофе (эти напитки позволительны на всех этапах диеты).

Продолжительность этапа – до достижения идеального веса. А далее главная задача – его поддерживать. Такую поддержку нам обеспечивает третий этап диеты.

Третий этап системы Дюкана не только расширяет список продуктов, но и позволяет устраивать белковый день только раз в неделю. Это значит, что шесть дней в неделю вы живете, практически ни в чем себе не отказывая. Список овощей значительно расширен, возможно даже употребление картофеля (не часто). Макароны из твердых сортов пшеницы, чечевица и рис также перестают быть запрещенными персонами, но злоупотреблять ими не стоит. В рацион вводятся фрукты: яблоки, груши, апельсины, грейпфруты и т. д. Запрещены орехи, сухофрукты, некоторые фрукты (бананы, виноград и т. д.).

Один раз в неделю теперь можно позволить себе праздничную трапезу – разрешается съесть то, что вы хотите.

Расчет длительности этапа производится следующим образом: каждый сброшенный килограмм нужно «закреплять» в течение 10 дней. Например, если вы потеряли 10 кг, то третий этап продлится 100 дней.

Четвертый этап диеты – по сути уже не диета, а обычный рацион (единственное требование – 1 белковый день в неделю). Секрет системы Дюкана в том, чтобы благодаря растянутым второму и третьему этапам приучить вас правильно питаться. Тогда на четвертом этапе у вас уже не будет срывов – правильное питание станет для вас нормой. Именно такой подход и делает французскую белковую диету одним из самых эффективных методов похудения.

В книгу включены рецепты для трех этапов диеты. Каждая глава имеет несколько разделов: блюда для завтраков, салаты и соусы, супы, основные блюда и десерты. Они несложны в приготовлении, позволяют сделать рацион разнообразным и значительно уменьшить ваш вес.

Разрешенные продукты

Основу первого этапа составляют 72 белковых продукта. Однако некоторые из них вряд ли подойдут для русского стола. Фазан или морские ежи не составляют основу нашего рациона. Поэтому в таблицу, приведенную ниже, включены те продукты, которые вы без труда найдете в магазине. Основные группы продуктов: белковые, молочные и специи. Дюкан советует не забывать об овсяных отрубях (1,5 ст. ложки) и достаточном употреблении воды.

Мясо, птица, рыба, яйца	Молочные продукты обезжиренные	Уксусы, масла, специи
Говядина, телятина, кролик	Молоко, обезжиренное сухое, молоко	Бальзамический уксус
Печень и почки телячьи	Йогурт	Парафиновое масло
Язык телячий	Творог	Петрушка
Курица, индейка	Сметана	Чеснок, лук, коришоны
Белая и красная нежирная рыба: хек, треска, кефаль, судак, форель, мольва, карась, сом и др.		Ароматические травы: базилик, тимьян, тмин, орегано, майоран и др.
Белая и красная жирная рыба: сардины, скумбрия, лосось, тунец		Лимон
Копченая (лосось, форель, индейка) и консервированная рыба (лосось, тунец, скумбрия)		Соль
Крабовые палочки		Горчица
Морепродукты: креветки, крабы, раки, омары, лангусты, устрицы, мидии, морские гребешки и т. д.		
Постная ветчина без свиной кожи		
Яйца куриные		

На втором этапе в меню сохраняются все продукты, подобранные для первого этапа, и добавляются помидоры, огурцы, редис, шпинат, спаржа, лук-порей, спаржевая фасоль, капуста, грибы, сельдерей, укроп, все виды листовых салатов, баклажаны, кабачки, перец, морковь и свекла (нечасто). Овощи можно употреблять как в вареном или тушеном виде, так и в сыром. В последнем случае для салатов стоит использовать заправку с добавлением парафинового масла. Готовится она следующим образом. Нужно взять по 1 ст. ложке горчицы и газированной воды, бальзамический уксус по вкусу и 1 кофейную ложку парафинового масла. Смешать все ингредиенты и залить овощи.

Третий этап предполагает еще большую свободу в выборе продуктов. К тем, которые вы уже освоили, добавляются фрукты (1 порция в день, то есть 1 яблоко, 1 груша и т. д.). Это яблоко, груша, апельсин, грейпфрут, персик, нектарин, арбуз, дыня, малина, клубника и др. Запрещены виноград, бананы, вишни, сухофрукты, а также орехи.

Расширен список молочных продуктов – можно употреблять сыр. Кроме того, в день можно съесть 2 ломтика хлеба грубого помола.

На третьем этапе диеты вы сможете себе позволить еженедельную порцию крахмалосодержащих продуктов. А это значит, что на вашем столе появятся картофель, рис, чечевица и даже макароны (из твердых сортов пшеницы). Два раза в неделю можно расширить спектр белковых продуктов: введите в меню окорок ягненка, жаркое из свинины и обычную ветчину. Как уже упоминалось выше, на третьем этапе в недельном рационе появляются и праздничные трапезы.

Все эти замечательные возможности расширения рациона могут сыграть с нами злую шутку. Поэтому Дюкан предлагает строгий график употребления «излишеств». Во время первой половины третьего этапа (а чтобы вычислить, сколько времени он займет, нужно заранее прикинуть весь срок, который вы отведете на третий этап) разрешите себе 1 праздничную трапезу и 1 порцию крахмалосодержащих продуктов в неделю. Во вторую половину третьего этапа вы сможете позволить себе еженедельно 2 такие трапезы и 2 порции картофеля (макарон, чечевицы).

Наконец, наступил четвертый этап диеты. Вы научились правильно питаться и поддерживать свой вес в норме. Изменился ваш обмен веществ. Теперь за основу вашего питания должен быть принят третий этап: разрешены все белковые продукты и овощи, 1 порция фруктов, 2 ломтика цельнозернового хлеба, 40 г сыра и 3 ст. ложки овсяных отрубей в день, 2 порции крахмалосодержащих продуктов и 2 праздничные трапезы в неделю; обязательно 1 раз в неделю должен быть белковый день (лучше всего четверг).

Как видите, в этой диете нет ничего сверхъестественного. Придерживайтесь рекомендаций Дюкана, и вы обретете прекрасную фигуру.

Про и контра: всем ли подходит французская диета?

Итак, вы познакомились со списком продуктов и принципами питания французской белковой диеты. Ее сильная сторона в том, что она обеспечивает не просто потерю веса, но поддержание идеального веса в течение долгого времени.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

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