Худеем, наслаждаясь пищей!

Кремлевская диета

300 лучших рецептов

МЯСО МОЖНО ЕСТЬ!

Евгений Черных

Кремлевская диета. 300 лучших рецептов

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6738732
Черных Е. Кремлевская диета. 300 лучших рецептов: Издательство «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»; Москва; 2013

Аннотация

Новая книга журналиста «Комсомольской правды», испытателя самой популярной и эффективной системы похудения в России. Ее с успехом применяют миллионы людей в нашей стране и за рубежом.

Только здесь вы найдете рецепты, которые идеально подходят для худеющих по кремлевской диете, саму методику похудения, подробную таблицу углеводной «стоимости» продуктов, напитков, готовых блюд, меню и много другой полезной информации.

Содержание

Будем худеть, наслаждаясь едой 4
Худеем правильно 6
Худеем медленно! 8
Держим вес! 10
Считаем углеводы 12
Идеальный вес 13
Кремлевская диета 15
Почем щи да каши на кремлевской кухне 43
Примерная «стоимость» готовых блюд 43
Меню на неделю 54
Первые шаги на кремлевской кухне 60
Конец ознакомительного фрагмента. 62

Евгений Черных
Кремлевская диета. 300 лучших рецептов

Будем худеть, наслаждаясь едой

Кремлевская диета, ушедшая в народ со страниц «Комсомолки», стала самым популярным методом похудения. Даже старший прапорщик Шматко в рейтинговом сериале «Солдаты» недавно перешел на нее! Маму «Прекрасной няни» Любовь Полищук сценаристы тоже подсаживали на кремлевку. Зато Людмила Гурченко сама настояла, чтобы сценаристы сериала «Осторожно, Задов!» отправили ее в Петрозаводск худеть на кремлевской диете. Если уж самое важнейшее ныне из искусств – телесериальное – нас заметило…

К сожалению, сейчас гуляет много мифов, небылиц о кремлевской диете. В том числе на ТВ, в оздоровительных журналах. Кто по незнанию, а кто сознательно запускает слухи, будто здесь надо худеть исключительно на сале, мясе, колбасе, запивая водочкой по полной программе. Все остальное, дескать, запрещено, даже овощи. А это опасно для жизни. Согласен, опасно. Так худеть нельзя! Я тоже против такого метода похудения, ведущего прямиком на боль-

ничную койку.

С другой стороны, выпущено очень много макулатуры о КД. Шустрые издатели, паразитируя на популярности «Комсомольской правды» и спекулируя на вашем здоровье, заполонили страну книжками псевдодиетологов. Суть диеты в них извращена, много противоречивых, бесполезных, а то и опасных для здоровья советов. Да что этим авторам ваше здоровье! Главное, успеть денежки заработать.

Поэтому, прежде чем перейти к обещанным на обложке книги рецептам, хочу познакомить вас с основными принципами кремлевской диеты.

Худеем правильно

+ Перед тем, как сесть на диету, сдайте необходимые анализы крови, выясните содержание сахара в крови, холестерина, триглицеридов. Сделайте УЗИ внутренних органов. Если у вас имеются серьезные заболевания, ОБЯЗАТЕЛЬНО посоветуйтесь с врачом, какие продукты и в каком виде вам разрешены, а какие нет. Из разрешенных продуктов и составляйте свое кремлевское меню.

Через несколько месяцев повторите анализы, чтобы знать изменения в организме.

Сам я регулярно прохожу обследования, консультируюсь с лечащим врачом.

+ Беременным, кормящим матерям кремлевская диета не рекомендуется. Как и людям, имеющим проблемы с почками.

+ Основа диеты – таблица содержания углеводов в СТА граммах продуктов и напитков. 1 очко равно 1 грамму углеводов.

+ Чтобы похудеть, нужно в день набирать с едой около 40 очков (кто-то лучше худеет на 20, кто-то – на 30 35 очках. На 0 очков сидеть категорически нельзя!)

+ Чтобы сохранить новый вес, придерживайтесь 60 и более очков (каждый подбирает свою индивидуальную норму в зависимости от обмена веществ, физической нагрузки, воз-

раста, пола).

Худеем медленно!

+ Первые две-три недели ваша еда – НЕЖИРНОЕ мясо, рыба, птица, яйца, сыр, морепродукты, грибы, ОВОЩИ. Именно за счет овощей вы и набираете необходимые углеводы (около 40 граммов).

+ Исключается хлеб и все мучное, сахар и все сладости, картофель, крупы, фрукты, ягоды, пиво, сладкие алкогольные и безалкогольные напитки. Чай, кофе – без сахара.

Если тяжело без сладкого, на первых порах добавляйте в чай, кофе сахарозаменители.

Крепкие напитки, сухое вино хоть и не запрещены, но первые недели лучше провести без них. Алкоголь задерживает процесс падения веса. Разве что бокал сухого вина, рюмка водки в выходные. За первые успехи.

+ Уже с третьей-четвертой недели (в зависимости от сброшенных килограммов) вы ПОСТЕПЕННО добавляете орехи, семечки, молоко, кефир, фрукты, ягоды (кроме винограда, бананов, арбузов). Укладываясь все в ту же суточную норму – около 40 очков.

+ По мере приближения к запланированному вами весу ПОСТЕПЕННО добавляете «Геркулес», овсянку, гречку, виноград, арбузы, бананы, сухофрукты, коричневый рис, черный хлеб, мед.

+ Главное – не спешить. Рекорды здесь не нужны. Орга-

низм должен постепенно привыкнуть к новому стилю питания. Помните: очень важно продержаться первые три-четыре недели. Чтобы организм адаптировался. Обязательно будут периоды, когда за неделю-две не уйдет ни одного килограмма. Не паникуйте. Так бывает у всех!

+ Если нарушите диету, наутро продолжайте строго соблюдать ее.

+ Не голодайте, не пропускайте завтраки, обеды, ужины. Если голодны, перекусите сыром, а начиная с третьей-четвертой недели – яблоком, апельсином, орехами. Ужинать можно и после 18.00. Помните: голодное брюхо к похуданию глухо!

+ Принимайте витамины.

Держим вес!

+ Главное в любой диете – не просто похудеть, а надолго – в идеале навсегда – удержать новый вес.

+ Если вы, сбросив лишний вес, на радостях начнете вновь поглощать каждый день картошку, торты, белый хлеб, сахар, пиво, словом, вернетесь к прежнему режиму питания, то килограммы, увы, вернутся. Чудес не бывает.

Поэтому кремлевская диета должна стать для вас образом жизни. Тогда новый вес сохранится, здоровье станет лучше.

+ Похудев, вы сможете есть ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕ. Ограничивая только сладкое и мучное. Белый хлеб, картошка, пиво, бананы, чернослив, изюм, не говоря уж про сахар, должны быть на вашем столе очень редко. Тот же сахар лучше заменить полезным для здоровья медом. Столовая ложка в день на весе не скажется. Да и кусочек торта, пирога в день рождения не отменяется.

+ Главное – не набрать вновь ТРИ лишних килограмма. Тогда СРОЧНО садитесь на сорок привычных очков, пока излишек не уйдет.

Но прелесть кремлевской диеты при правильном процессе похудания состоит в том, что ваш организм постепенно сам отвыкнет от сладостей, мучного и прочих продуктов, напитков, вызывающих ожирение и сопутствующие ему серьезные болезни. Вам просто не захочется потом это есть.

+ Не удивляйтесь, что станут меньше и сами порции. Ведь объем желудка придет в норму. Нормализуется давление, пропадут изжога, боли в желудке. Но для этого, повторяю, нужно время. Поэтому НЕ СПЕШИТЕ.

+ Кремлевскую диету желательно совмещать с УМЕРЕННОЙ физкультурой, баней, сауной.

Считаем углеводы

К сожалению, в одной таблице невозможно дать все продукты. Поэтому советую при походе в магазин внимательно изучать этикетки на упаковках, баночках, пачках, пакетиках, бутылках.

Там указана пищевая ценность, содержание белков, жиров, УГЛЕВОДОВ в СТА граммах продукта. На эти углеводы и ориентируйтесь.

Идеальный вес

Сколько килограммов надо сбросить? Вопрос далеко не праздный. Глупо гнаться за осиной талией. Так можно и здоровью навредить. Поэтому сбрасывать рекомендую действительно лишние килограммы.

Определить свой нормальный вес можно по формуле ИМТ – индексу массы тела.

Разделите свой вес в килограммах на рост в метрах, возведенный в квадрат.

Нормальный вес: результат от 19,5 до 24,9.

Излишняя худоба: ниже 19,5.

Избыточный вес: 25–27,9.

Ожирение 1-й степени: 28–30,9.

Ожирение 2-й степени: 31–35,9.

Ожирение 3-й степени: 36–40.9

Ожирение 4-й степени: свыше 41.

Пример: ваш вес – 83 кг. Рост – 1,78 м. Определяем, чему равен рост в квадрате в метрах. Умножаем 1,78 на 1,78 = 3,17. (Запишите каждый свое число, чтобы при дальнейших подсчетах не вычислять каждый раз!)

Нынешний вес 83 кг делим на 3.17 = 26. Вес избыточный. Будем худеть.

Я рассказал вам, друзья, лишь основные правила избав-

ления от лишнего веса на кремлевской диете. Наверняка у вас возникнет много вопросов. И у новичков, и у тех, кто уже сбрасывает лишние килограммчики. Здесь действительно очень много нюансов. Но книга, которую вы держите в руках, посвящена рецептам «кремлевских блюд».

Подробнее же обо всех нюансах самого популярного метода похудения я расскажу в следующей книге «КРЕМЛЕВСКАЯ ДИЕТА ОТ ЕВГЕНИЯ ЧЕРНЫХ: ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ». В ней использован опыт многих читателей «Комсомолки», сбросивших за последний год до 50 кг, советы врачей. Книга скоро выйдет из печати. Так что ждите.

Читайте по средам ежедневную «Комсомольскую правду», по четвергам – еженедельную. Я по-прежнему пишу о кремлевской диете.

Если есть компьютер – заходите на blog.kp.ru

Это международный клуб читателей «Комсомолки», худеющих на КД. Кроме советов, новички получат здесь еще и моральную поддержку, так важную в первые недели.

На следующей странице вас ждет основа нашей диеты – знаменитая таблица углеводной «стоимости» продуктов, напитков. Она станет вашей путеводной звездой на пути к новому, здоровому и стройному телу.

Успехов вам, дорогие читатели, в борьбе с лишним весом!

Кремлевская диета
Таблица «стоимости» основных продуктов питания

ПРОДУКТЫ (100 Г)	ОЧКИ (УСЛ. ЕД.)
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	
Ацидофилин	**4**
Брынза	**0 — 0,5**
Варенец	**4**
Йогурт несладкий 1,5% жирности	**5,9**
Йогурт несладкий 3,2% жирности	**3,5**
Йогурт несладкий 6% жирности	**3,5**
Йогурт сладкий	**8,5**
Йогурт плодово-ягодный	**14**
«Чудо-йогурты» с фруктовыми добавками	**16**
Какао со сгущенным молоком и сахаром (консерв.)	**52**
Кофе со сгущенным молоком и сахаром (консерв.)	**53**
Кефир нежирный	**4**
Кефир нежирный 1% жирности	**4**
Кефир нежирный 2,5% жирности	**4**
Кумыс из коровьего молока	**6,3**
Кумыс из кобыльего молока	**5**
Майонез столовый	**2 — 5**
Маргарин	**1**
Масло сладко-сливочное несоленое «33 коровы»	**0,8**
Масло сладко-сливочное «Вологодское»	**0,8**
Масло сладко-сливочное несоленое «Любительское»	**1**

ПРОДУКТЫ (100 Г)	ОЧКИ (УСЛ. ЕД.)
Масло сладко-сливочное соленое «Крестьянское»	1,3
Масло сливочное «Бутербродное»	1,7
Масло топленое	0
Молоко пастеризованное нежирное (стерилизованное)	4,9
Молоко пастеризованное 1,5% жирности	4,8
Молоко пастеризованное 2,5% жирности	4,8
Молоко пастеризованное 3,2% жирности	4,7
Молоко топленое нежирное	5
Молоко топленое 1% жирности	4,8
Молоко топленое 4% жирности	4,7
Молоко сухое «Смоленское» 15% жирности	45
Молоко сухое 25% жирности	39
Молоко сгущенное с сахаром (консерв.)	55
Молоко сгущенное стерилизованное (консерв.)	10
Простокваша нежирная	3,8
Простокваша 1% жирности	4,1
Простокваша 2,5% жирности	4,1
Ряженка	4,2
Сливки 8 — 10% жирности	4,5
Сливки 20% жирности	4
Сливки 25% жирности	3,9
Сливки 35% жирности	3,2
Сливки сгущенные с сахаром (консерв.)	47
Сливки сухие 42% жирности	30
Сметана 10% жирности	3,9
Сметана 15% жирности	3,6
Сметана 20% жирности	3,4
Сметана 25% жирности	3,2

ПРОДУКТЫ (100 Г)	ОЧКИ (УСЛ. ЕД.)
Сметана 30% жирности	**3,1**
Сыр домашний нежирный	**1,5**
Сыр домашний 4% жирности	**1,5**
Сыры:	
Адыгейский	**1,5**
Бийский	**0**
Голландский	**0**
Колбасный (копч.)	**4**
Костромской	**0**
Костромской (плавл.)	**2,5**
Латвийский	**0**
Пошехонский	**0**
Прибалтийский	**0**
Рокфор	**0**
Российский	**0**
Российский (плавл.)	**2,5**
Сулугуни	**0,5**
Угличский	**0**
Швейцарский	**0**
Чеддер	**0**
Ярославский	**0**
Сырки творожные сладкие 8% жирности	**12**
Сырки творожные сладкие с ванилином 16% жирности	**9,5**
Сырки творожные детские 23% жирности	**19**
Сырки глазированные с ванилином	**33**
Тан (айран)	**1,5 — 2,5**
Творог нежирный	**3,3**
Творог мягкий диетический нежирный	**3,3**

ПРОДУКТЫ (100 Г)	ОЧКИ (УСЛ. ЕД.)
Творог 2% жирности	3
Творог 5% жирности	3
Творог 18% жирности	2,8
Творог мягкий диетический 4% жирности	3
Творожная масса сладкая с ванилином 16% жирности	9,5
Творожная масса сладкая «Цитрон» 8% жирности	12
Творожная масса сладкая «Московская» с ванилином 20% жирности	15
Творожная масса сладкая с изюмом 23% жирности	27
Творожная масса сладкая с курагой «33 коровы»	29
Тофу мягкий	2
Тофу твердый	3
Тофу по-русски	3

ХЛЕБ, МУКА

Батон нарезной (из пшеничной муки высшего сорта)	51
Бородинский	40
Диабетический	38
Зерновой	43
Лаваш армянский	56
Паляница	50
Пшеничный хлеб	50
Ржаной	34
Рижский	51
Украинский	40
Мука пшеничная высший сорт	71
Мука пшеничная первый сорт	69
Мука пшеничная второй сорт	65

ПРОДУКТЫ (100 Г)	ОЧКИ (УСЛ. ЕД.)
Мука обойная	62
Мука из зародышей пшеницы	33
Мука ржаная сеяная	64
Мука гречневая	71
Мука кукурузная	70
Мука рисовая	80
Мука соевая необезжиренная	18
Мука соевая обезжиренная	22
Булочки молочные	50
Булочки сдобные	56
Булочки столичные	54
Баранки сдобные	60
Бублики	58
Лапша яичная	68
Лепешки ржаные	44
Макароны	69
Печенье затяжное	70
Печенье миндальное	67
Печенье овсяное	73
Печенье сахарное	74
Печенье сдобное	69
Пряники заварные	75
Рожки к чаю	57
Сушки	68
Сушки ванильные	71
Соломка сладкая	69
Сухари сливочные	67
Сухарики «Кириешки»	62

ПРОДУКТЫ (100 Г)	ОЧКИ (УСЛ. ЕД.)
Сухарики «Три корочки»	**64**
Толокно	**65**
Хлебцы докторские	**46**
Хлебцы хрустящие	**60**
Крахмал картофельный	**79**
Крахмал кукурузный	**85**
КРУПЫ (В СУХОМ ВИДЕ)	
«Геркулес»	**62**
Гречневая (ядрица)	**57**
Гречневая (продел)	**60**
Горох (зерно)	**50**
Горох лущеный	**48**
Кукуруза (зерно)	**60**
Кукурузная	**71**
Манная	**71**
Маш	**35**
Нут	**61**
Овес (зерно)	**55**
Овсяная	**60**
Перловая	**67**
«Полтавская»	**68**
Пшеница (зерно)	**57**
Пшено шлифованное	**67**
Рис (крупа шлиф.)	**74**
Рис «Басмати»	**77**
Рис дикий	**70**
Рис длиннозерный	**78,5**

ПРОДУКТЫ (100 Г)	ОЧКИ (УСЛ. ЕД.)
Рис «Мистраль» коричневый	**72**
Рис «Онтарио» дикий черный	**68**
Рис пропаренный	**78**
Рис «Техас»	**82**
Рожь (зерно)	**55**
Соя (зерно)	**17**
Фасоль	**47**
Чечевица	**46**
Ячмень (зерно)	**56**
Ячневая	**65**

МЯСО, СУБПРОДУКТЫ (отварное, жареное без панировки, копченое)

Баранина, говядина, конина, кролик, оленина, свинина, телятина	**0**
Китовое мясо	**0**
Мясо диких животных	**0**
Мясо ластоногих	**0**
Ветчина	**0**
Жир говяжий, свиной	**0**
Корейка	**0**
Мозги	**1**
Ножки свиные	**0**
Печень	**5**
Почки	**2**
Окорок	**0**
Сало	**0**

ПРОДУКТЫ (100 Г)	ОЧКИ (УСЛ. ЕД.)
Сердце	2
Язык	2
ПТИЦА (отварная, жареная без панировки, копченая)	
Бройлеры (цыплята)	0
Гуси	0
Дичь	0
Индейки	0
Курица	0
Яйца в любом виде (штука)	0,5
КОЛБАСЫ	
Вареные	0 — 2,5
Диабетическая	0
Диетическая	0
«Для завтрака»	2,5
«Докторская»	1,5
Молочная	0,2
Отдельная	1,5
Русская	1,5
Свиная	0,5
Столовая	2
Чайная	1,5
Варено-копченые, полукопченые, сырокопченые	0 — 0,5
Армавирская	0,3
Брауншвейгская	0,2
Московская	0,2
Одесская	0,3
Охотничьи колбаски	0,3

ПРОДУКТЫ (100 Г)	ОЧКИ (УСЛ. ЕД.)
Сервелат	0,2
Сардельки говяжьи	1,5
Сардельки свиные	2
Сосиски говяжьи	1
Сосиски молочные	0,5
Сосиски русские	1,5
Сосиски столичные	0,5

(**ВНИМАНИЕ!** Данные по колбасам приведены строго по ГОСТу. Скрытые добавки в виде сои, крахмала, манки, повышающие очки, — на совести иных производителей).

РЫБА, МОРЕПРОДУКТЫ
(в сыром, вареном, вяленом, жареном без панировки, соленом, копченом виде, в натуральных консервах)

Рыба	0
Икра черная	0
Икра красная	0
Кальмары	2
Крабы (натуральные)	0
Крабовые палочки	15
Крабовое мясо (искусств)	12
Креветки	0,5
Лангуст	0,5
Мидии	3
Морской гребешок	1
Омары	0,5
Раки речные	1
Устрицы	4,5
Морская капуста	1

ПРОДУКТЫ (100 Г)	ОЧКИ (УСЛ. ЕД.)
ОВОЩИ, БАХЧЕВЫЕ, БОБОВЫЕ	
Арбуз	**6**
Баклажаны	**4,5**
Икра из баклажан	**5**
Бобы	**8**
Брюква	**7,5**
Горошек зеленый	**8**
Дайкон (китайский редис)	**1**
Дыня	**7,5**
Кабачок	**4,5**
Кабачковая икра	**7,5**
Капуста белокочанная	**5**
Капуста квашеная	**3**
Капуста отварная	**4,5**
Капуста брюссельская	**3**
Капуста кольраби	**8**
Капуста краснокочанная	**5**
Капуста пекинская	**4**
Капуста цветная	**4**
Капуста цветная отварная	**3,5**
Картофель	**16**
Картофель отварной	**16**
Картофель пюре	**15**
Картофель жареный брусочками	**24**
Картофель жареный во фритюре	**30**
Драники	**19**
Лук зеленый	**3,5**
Лук-порей	**6,5**

ПРОДУКТЫ (100 Г)	ОЧКИ (УСЛ. ЕД.)
Лук репчатый	**9**
Морковь	**7**
Огурец парниковый	**2**
Огурец свежий	**3**
Огурец соленый	**2**
Пастернак (корень)	**9**
Помидоры	**4**
Помидоры консерв. с кожицей	**3,5**
Помидоры консерв. без кожицы	**2,5**
Перец зеленый сладкий	**5**
Перец красный сладкий	**5**
Петрушка (зелень)	**7,5**
Петрушка (корень)	**10**
Ревень	**2,5**
Редис	**3,5**
Редька	**6,5**
Репа	**6**
Салат листовой	**2**
Свекла	**9**
Сельдерей (корень)	**6,5**
Сельдерей (зелень)	**2**
Спаржа	**3**
Топинамбур	**13**
Тыква	**4**
Укроп (зелень)	**6**
Фасоль стручковая	**3**
Хрен	**11**
Черемша	**6**

ПРОДУКТЫ (100 Г)	ОЧКИ (УСЛ. ЕД.)
Чеснок	5
Шпинат	2
Щавель	3
ФРУКТЫ	
Абрикос	9
Авокадо	3
Айва	8
Алыча	8
Ананас	12
Апельсин	8
Банан	21
Гранат	11
Грейпфрут	6,5
Груша	9,5
Гуява	10
Инжир	12
Киви	8
Лимон	3
Мандарин	7,5
Нектарин	13
Папайя	9
Помело	7
Персик	9,5
Слива	9,5
Терн	9,5
Фейхоа	9
Финики	69
Хурма	15

ПРОДУКТЫ (100 Г)	ОЧКИ (УСЛ. ЕД.)
Шелковица	12,5
Яблоки	9,5
СУХОФРУКТЫ	
Груша сушеная	63
Изюм	66
Инжир сушеный	58
Кишмиш	66
Курага	51
Персик сушеный	58
Чернослив	58
Урюк	53
Яблоки сушеные	59
ЯГОДЫ	
Актинидия	10
Брусника	8
Виноград	15
Вишня	11
Голубика	7
Ежевика	4,5
Земляника садовая	7,5
Клюква	4
Крыжовник	9
Малина	8
Морошка	7,5
Облепиха	5,5
Рябина красная	9
Рябина черноплодная	11

ПРОДУКТЫ (100 Г)	ОЧКИ (УСЛ. ЕД.)
Смородина белая	8
Смородина красная	7,5
Смородина черная	7,5
Черешня	11
Черника	8
Шиповник свежий	10
Шиповник сушеный	21,5
ГРИБЫ	
Белые	1
Белые сушеные	9
Вешенки	0,5
Грузди свежие	1
Лисички свежие	1
Маслята свежие	0,5
Опята свежие	0,5
Подберезовики	1
Подберезовики сушеные	14
Подосиновики свежие	1
Подосиновики сушеные	13
Рыжики	0,5
Сморчки	0,2
Сыроежки	1,5
Шампиньоны	0,1
ОРЕХИ, СЕМЕНА	
Арахис	10
Арахис жареный	13,5
Грецкие	12
Кедровые	10

ПРОДУКТЫ (100 Г)	ОЧКИ (УСЛ. ЕД.)
Кешью	22,5
Кокос	20
Лещина	9
Миндаль	13
Миндаль жареный	12
Фисташки	15
Фундук	9,5
Мак	14,5
Подсолнечные семечки	11
Кунжут	12
Тыквенные семечки	12
Оливки (конс.)	5
ПРЯНОСТИ, ПРИПРАВЫ	
Горчица столовая	13
Горчичный порошок	33
Дрожжи прессованные	8,5
Желатин	0,7
Маринад овощной	11
Соус белый	4
Соус горчичный	15
Соус грибной	5
Соус клюквенный	13
Соус красный	6
Соус луковый	6
Соус молочный	7
Соус песто	6
Соус сметанный	6

ПРОДУКТЫ (100 Г)	ОЧКИ (УСЛ. ЕД.)
Соус соевый	7
Соус томатный	8
Соус с хреном	4
Соус черносмородиновый	68
Соль	0
Уксус столовый	0
Уксус яблочный	5

(ВНИМАНИЕ!: данные по стандартным соусам. Смотрите на этикетки, покупая их в магазинах).

МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ

Кукурузное	0
Подсолнечное	0
Оливковое	0
Рапсовое	0
Соевое	0

КОНСЕРВЫ

Зеленый горошек	6,5
Кукуруза десертная	20
Кукуруза сладкая	22
Оливки	5
Огурцы	3
Икра кабачковая	8,5
Икра баклажанная	5
Икра из свеклы	2
Салат с морской капустой	4
Рыба натуральная в масле	0

ПРОДУКТЫ (100 Г)	ОЧКИ (УСЛ. ЕД.)
Рыба в томатном соусе	6
Перец, фаршированный овощами	11
Печень трески	1,2
Томат-паста	19
Томат-пюре	12
Фасоль стручковая	2,5
Фасоль красная	13
Шпроты в масле	0

СЛАДОСТИ

Сахар-песок	99
Сахар-рафинад	99
Баунти	55
Вафли обычные	65
Вафли фруктовые	80
Гематоген	75
Грильяж в шоколаде	65
Драже сахарное	98
Жевательная резинка «Стиморол»	63
Жевательная резинка «Дирол»	60
Зефир	80
Зефир в шоколаде	68
Ирис	82
Карамель глазированная	93
Карамель леденцовая	96
Карамель с молочной начинкой	91
Карамель с фруктово-ягодной начинкой	92

ПРОДУКТЫ (100 Г)	ОЧКИ (УСЛ. ЕД.)
Карамель с шоколадно-ореховой начинкой	87
Конфеты-помадка	83
Мармелад	76
Мармелад фруктово-ягодный в шоколаде	64
Мед	75
Ментос	90
Пастила	80
Пастила в шоколаде	71
Пирожное слоеное	51
Пирожное бисквитное	63
Пирожное песочное	52
Пирожное воздушное с кремом	61
Пирожное миндальное	63
Пирожное заварное (трубочка)	49
Пирожное вафельное	55
Рахат-лукум	88
«Сластена»	75
Сникерс	52
Твикс	63
Фрутелла	84
Халва подсолнечная	55
Халва тахинная	50
Шоколад горький	48
Шоколад молочный	52
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	
Альмонде	64
Арриеро	55
Баунти	52

ПРОДУКТЫ (100 Г)	ОЧКИ (УСЛ. ЕД.)
Бонбонетти	54
Вечерний звон	49
Вдохновение	55
Визит	51
Вишня в ликере	62,5
Грильяж в шоколаде	65
Гурман	55
Дары моря	54
Дуэт	70
Зефир в шоколаде	68
Золотая нива	54
Золотые купола	51
Золотая марка	54
Комильфо	48
Комплимент	53
Красный бархат	58
Мерси	49
Мишка косолапый	57
Моцарт	52
Нестле классик	54,5
Осенний вальс	49
Райский орешек	54
Райский коктейль	52
Раффаэлло	39
Родные просторы	47
Синий бархат	56
Третьяковская галерея	57

ПРОДУКТЫ (100 Г)	ОЧКИ (УСЛ. ЕД.)
Чудный вечер	58
Трюфель	45
Чернослив в шоколаде	36
Черный бархат	56
Ферреро	32
Шарм	60
ТОРТЫ (фабричные)	
Зимняя вишня	47
Йогурт-маракуйя	59
Клюква	56
Королевский	47
Медовая сказка	55
Медовик	51
Наполеон	20
Отелло	55
Подарочный	60
Прага	53
Причуда	54
Сливки с фруктами	39
Творожный	36
Трюфель	51
Чародейка	57
Шоколадница	47
Ягодка	51
ВАРЕНЬЕ	
Абрикосовое	72
Айвовое	71
Грушевое	71

ПРОДУКТЫ (100 Г)	ОЧКИ (УСЛ. ЕД.)
Клубничное	74
Малиновое	70
Мандариновое	76
Персиковое	67
Сливовое	75
Черносмородиновое	73
Из черноплодки	75
Яблочное	68
Яблочное повидло	65
Яблочное пюре (конс.)	19
МОРОЖЕНОЕ	
Классическое российское	21,3
Молочное крем-брюле	22,9
Молочное шоколадное	21,2
Молочное с плодами и ягодами	21,2
Молочное в шоколадной глазури	20,6
Сливочное	19,4
Сливочное крем-брюле	21,4
Сливочное шоколадное	20
Сливочное с плодами и ягодами	20,1
Сливочное в шоколадной глазури	19,4
Пломбир	20,4
Пломбир крем-брюле	22,4
Пломбир шоколадный	20,1
Пломбир с плодами и ягодами	21,1
Пломбир в шоколадной глазури	20,1

ПРОДУКТЫ (100 Г)	ОЧКИ (УСЛ. ЕД.)
Пломбир «Холодильник»	18,5
«Таганка» в шоколадной глазури	23
«Боярское»	24
Пломбир ЮМО	24,3
«Снегурочка»	26
«Экстрем»	34
Maxi Bon	36

НАПИТКИ БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЕ

Вода	0
Минеральная вода	0
Чай, кофе без сахара	0
Чайный гриб	7
Квас хлебный	5
Кола диетическая	0
Кока-кола	10,6
Лимонад	7,5
Миринда	12,2
Пепси-кола	11,8
Спрайт	10,2
Фанта	12,9
Швепс	12,6

СОКИ (консервированные)

Абрикосовый	13
Айвовый	11
Ананасовый	12
Апельсиновый	13

ПРОДУКТЫ (100 Г)	ОЧКИ (УСЛ. ЕД.)
Виноградный	16
Вишневый	11
Гранатовый	14
Грейпфрутовый	8
Лимонный	4
Мандариновый	10
Морковный	13
Персиковый	17
Свекольный	14
Сливовый	15
Томатный	3
Черносмородиновый	7,5
Черноплодно-рябиновый	11
Шиповниковый	16
Яблочный	10
АЛКОГОЛЬ КРЕПКИЕ НАПИТКИ	
Абсент	1,5
Бренди	0
Водка	0
Виски	0
Джин	0
Джин с тоником	7
Коньяк	0
Ром	0
Текила	0

ПРОДУКТЫ (100 Г)	ОЧКИ (УСЛ. ЕД.)
ШАМПАНСКИЕ ВИНА	
Шампанское сухое	0,5
Шампанское полусухое	2,5
Шампанское полусладкое	5
Шампанское сладкое	8
СУХИЕ ВИНА	
Красное виноградное	1
Белое виноградное	1
ПОЛУСУХИЕ ВИНА	
Красное	2,5
Белое	2,5
ПОЛУСЛАДКИЕ ВИНА	
Красное	5
Белое	5
СЛАДКИЕ ВИНА	
Красное	8
Белое	8
ПОЛУДЕСЕРТНЫЕ ВИНА	
Лидия	10
Николь	12
Сливовое «Золотой дракон»	15
Виноградно-цветочное	11,5
Сливовое белое	14
Абрикосовое	14
Кагор	16
Десертные вина	20

ПРОДУКТЫ (100 Г)	ОЧКИ (УСЛ. ЕД.)
ВЕРМУТЫ	
Бюссо	14
Букет Молдавии	16
Вермут бланко	16
Вермут бьянко	16,5
Ганча бьянко	17
Ганча россо	17
Мартини россо	14,5
Мартини розе	16
Мартини бьянко	16
Мартини экстра драй	2,5
Перлино бьянко	14
Рикордонно бьянко	16,5
Салваторе бланко	16
Чинзано розе	14,5
Чинзано россо	15
Чинзано бьянко	18
ЛИКЕРЫ	
Амаретто	17
Бейлис	20
Гран-Марнье	25
Дулис	28
Кримфилд	23
Лаппония (клюквенный)	33
Куантро	25
Малибу	20

ПРОДУКТЫ (100 Г)	ОЧКИ (УСЛ. ЕД.)
«Мари Бризард»	
- апельсиновый	20
- вишневый	25
- голубой кюрасо	35
- земляничный	28
- кокосовый	21
Моцарт черный шоколад	21
Старый Таллин	32
Шеридан	10
АПЕРИТИВЫ	
Кампари биттер	25
Кампари розовое	25
Ксевен Амброс	20
Ксевен Руби	20
Ксевен Коко	25
Мартини биттер	30
Рикардонно бьянко	16,5
НАСТОЙКИ	
Клюква на коньяке	19
Русский сувенир	6,5
Нежинская рябиновая	10
Стольная брусничная	18
Стольная клюквенная	18
Уральская брусника	20
ПИВО	
Арсенальное классика	4,2
Арсенальное крепкое	4,4

ПРОДУКТЫ (100 Г)	ОЧКИ (УСЛ. ЕД.)
Балтика № 0	6,1
Балтика № 3 — 4	4,8
Балтика № 5	3
Балтика № 6	6
Балтика № 7	4,5
Балтика № 8	3,4
Балтика № 9	3,7
Бочкарев светлое	3,6
Будвайзер	3
Волжанин светлое	4,6
Велкопоповицкий козел	3,4
Доктор Дизель	6,2
Дон классика	4,5
Жигулевское	4,6
Золотая бочка светлое	4
Клинское светлое	4,6
Клинское люкс	4,7
Красный Восток	3,2
Крушовице светлое	4,4
Крушовице темное	3,9
Ловенброу светлое	3,4
Миллер	3,5
Невское светлое	4,6
Невское лайт	3,5
Оболонь лагер	4
Охота крепкое	4,5
Пит светлое	4,6
Сибирская корона классическое	4,7

ПРОДУКТЫ (100 Г)	ОЧКИ (УСЛ. ЕД.)
Сибирская корона праздничное	5,8
Сокол светлое	4,2
Солодов классика	3,2
Старый мельник классика	5,3
Старый мельник светлое	4,6
Тинькофф лайт	4,2
Тинькофф платиновое	5,3
Тинькофф золотое	5,8
Три медведя	4,6
Хайнекен	3
Холстен премиум	3,2
Эфес светлое	4,7
Ярпиво оригинальное	4,6
Ярпиво элитное	5,3
Ярпиво крепкое	5,8
Ярпиво янтарное	4,7

Состав углеводов может колебаться от 6 до 12 процентов. Для удобства подсчета десятые доли в некоторых продуктах округлены.

Почем щи да каши на кремлевской кухне

Примерная «стоимость» готовых блюд

(Внимание: это стандартные блюда по официальной общепитовской рецептуре. В домашних условиях пропорции и соответственно очки могут меняться.)

ПРОДУКТЫ (100 Г)	ОЧКИ (УСЛ. ЕД.)
ПЕРВЫЕ БЛЮДА	
Борщ из свежей капусты и картошки	5,5
Борщ украинский	6,5
Бульон куриный	0
Бульон мясной	0
Рассольник домашний	6
Солянка мясная	1,5
Солянка грибная	1,5

ПРОДУКТЫ (100 Г)	ОЧКИ (УСЛ. ЕД.)
Суп гороховый	5
Суп из свежих фруктов	12
Суп картофельный	8
Суп картофельный с перловкой	6,5
Суп-лапша	6
Суп молочный с капустой	7
Суп молочный с макаронами	8
Суп молочный с рисом	7,5
Суп молочный с тыквой и манкой	5,5
Суп перловый с грибами	6,5
Суп-пюре из моркови	4,5
Суп пшенный с мясом	6,5
Суп пшенный с черносливом	8
Суп рисовый	6
Суп сельдереевый	3
Суп фасолевый	7
Суп-харчо с мясом	5,5
Щи из щавеля	2
Щи из свежей капусты	2,5
Щи из квашеной капусты	1,5
Щи суточные	1,5

МЯСНЫЕ БЛЮДА

Антрекот	0
Баранина, говядина, свинина, курятина жареная	0
Баранина, говядина, свинина, курятина отварная	0
Бефстроганов	6
Биточки паровые	9

ПРОДУКТЫ (100 Г)	ОЧКИ (УСЛ. ЕД.)
Биточки с рисом	18
Бифштекс	0
Бифштекс рубленый	0
Бифштекс с яйцом	0,5
Блинчики с мясом	16
Голубцы с мясом, рисом	8
«Ежики» с рисом	15
Жаркое по-домашнему	10
Зразы рубленые	13
Кабачки, фаршированные мясом, рисом	10
Котлеты отбивные	9
Котлеты рубленые	13
Мозги отварные	0
Мозги, жаренные в яйце	4
Мясо духовое	10
Оладьи из печени	10
Пельмени отварные	13
Пельмени жареные	14
Перец, фаршированный мясом, рисом	10
Печень по-строгановски	8
Пирожки с мясом и луком	35
Плов	18
Поджарка	4
Почки по-русски	11
Почки тушеные	5
Расстегаи с мясом, луком	36
Рулет мясной	8
Рыба отварная, жареная, копченая, соленая, вяленая	0

ПРОДУКТЫ (100 Г)	ОЧКИ (УСЛ. ЕД.)
Рыба, жаренная в яйце	6
Тефтели мясные с рисом	14
Шашлык	0
Шницель отбивной	9
Эскалоп	0
Язык отварной	2

КАШИ

Геркулесовая жидкая	10
Гречневая вязкая	14
Гречневая рассыпчатая	30
Манная вязкая	16
Овсяная жидкая	11
Перловая вязкая	16
Пшенная вязкая	16
Пшенная рассыпчатая	26
Рисовая вязкая	17
Рисовая рассыпчатая	25
Ячневая вязкая	16
Ячневая рассыпчатая	23
Каша из тыквы	15,5
Крупеник гречневый	21
Котлеты манные	20

ОВОЩНЫЕ БЛЮДА

Баклажаны жареные	5
Винегрет	8
Голубцы овощные	7,5

ПРОДУКТЫ (100 Г)	ОЧКИ (УСЛ. ЕД.)
Горох отварной	20
Драники картофельные	19
Зразы картофельные	20
Запеканка капустная	13,5
Икра кабачковая	7,5
Кабачки отварные	4
Кабачки, тушенные в сметане	6
Капуста жареная	5
Капуста квашеная	3
Капуста отварная	4
Капуста жареная	4
Капуста припущенная	4
Картошка отварная	16
Картошка, тушенная с грибами	13
Картошка, запеченная в сметанном соусе	14
Картофельное пюре	15
Картошка, жаренная брусочками	24
Картофель во фритюре	30
Котлеты капустные	15
Котлеты картофельные	22
Котлеты морковные	19
Морковь отварная	6,5
Пудинг морковный	14
Пюре из моркови	8
Редька с маслом	6,5
Свекла с сыром, чесноком	7
Свекла тушеная	10
Свекла, тушенная с яблоками	10,5

ПРОДУКТЫ (100 Г)	ОЧКИ (УСЛ. ЕД.)
Суфле морковное	11
Тыква отварная	4
Рагу овощное	10
Шницель из капусты	11,5

РАЗНОЕ

Биг Мак	35
Блины	32
Вареники	16
Вареники ленивые	14
Галушки	20
Гамбургер	27
Грибы, жаренные в сметане	3
Запеканка творожная	14
Запеканка рисовая	20
Лапшевник с творогом	20
Макароны отварные	20
Макароны, запеченные с яйцом	15
Оладьи	32
Пицца	25
Пудинг рисовый	32
Роял Чизбургер	25
Суши (штука)	8
Сырники творожные	18
Чизбургер	27
Чизбургер двойной	30

Напоминаю, что в этой таблице приведена стоимость готовых блюд по общепитовским стандартным рецептам. Где-то есть картошка, подлива мучная, прочие высокоочковые продукты.

А сейчас давайте поучимся самостоятельно подсчитывать «стоимость» блюд.

Проще всего оценивать яичницу. Одно яйцо в кремлевской диете «стоит» 0,5 углеводного очка. Разбил в сковородку парочку – одно очко. Если жарите с ветчиной, тоже все проще пареной репы. В мясе – 0 очков. Поэтому сковородка «рассчитывается» только по количеству яиц. Мясо – не в счет.

С салатами сложнее. Очки-то разные в помидорах, огурцах, капусте. А главное, на глазок трудно определить, на сколько тянет синьор помидор. Есть, правда, таблицы примерного веса продуктов поштучно. Средний огурец весит 100 граммов, как и картошка. Помидор диаметром 5,5 см – 75 граммов, диаметром 6,5 см – 115 граммов и т. д. Но линейка, тем более штангенциркуль, для измерения диаметра вряд ли является инструментом первой кухонной необходимости. Да и какой огурец считать средним? В таблицах, разбросанных в популярных книжках о питании, например, мой любимый грейпфрут оценивают в 100–130 граммов. Но мне почему-то попадаются в магазинах исключительно великаны. Три штуки за килограмм зашкаливают.

Поэтому выход один – купить кухонные весы. Лучше про-

стенькие, без электронных наворотов – точность до сотых миллиграмма здесь не требуется.

С появлением на кухне весов вас могут ожидать не очень приятные сюрпризы, поверьте. Вдруг окажется, что средний, на ваш взгляд, помидор, который вы искренне считали за стограммовый, потянет на все 200! Такая же картина будет и с другими овощами, фруктами. А вы удивлялись, почему не худеете, набирая по норме около 40 очков на овощах. Перебирали с углеводами!

Зато с весами мороки не будет. Взвесили крупный помидорчик: 200 граммов – 8 очков. Огурчик стограммовый – еще три очка плюсуем. Посыпали вволю укропчиком (20 граммов) – вот еще одно очко (100 граммов укропа – 4 очка. Если быть точным, то в 20 граммах – меньше очка. Но лучше округлять в большую сторону).

Столовая ложка майонеза или сметаны (20 граммов) – плюс очко, если добавили две – 2 очка. (Растительное масло – по нулям! Да оно и более полезно.)

Теперь считаем. Самый простенький овощной салатик с майонезом или сметаной на триста с лишним граммов обойдется нам примерно в 14 очков.

Давайте определим, сколько очков содержится в 100 граммах? Вспомним школьные уроки математики.

Составим уравнение:

360 граммов салата – 14 очков

100 граммов салата – x очков

$x = 100 \times 14 : 360$ = примерно 4 очкам.

(Напоминаю: «стоимость» продуктов и готовых блюд в таблицах кремлевской диеты дается в расчете на 100 граммов.)

Если готовите мясной салат, плюсуйте к овощам вес говядины, колбасы, курятины. Только помните, что в мясе, рыбе – 0 очков. Колбасу вареную считайте за 1 очко.

Возьмем, к примеру, любимый всеми салат оливье – чаще всего меня про него спрашивают. Самый простой рецепт, чтобы облегчить подсчет очков:

- 300 г отварной курятины (или говядины) – 0 очков
- 200 г отварной картошки – 32 очка
- 1 огурец (100 г) – 3 очка
- 1 помидор (100 г) – 4 очка
- зеленый горошек консервированный (50 г) – 3 очка
- 2 столовые ложки майонеза или сметаны (50 г) – 2 очка

Солим по вкусу, но в соли очков нет.

Итого: 800 граммов салата потянули на 44 очка, 100 граммов – 5,5 очка.

Но у каждой хозяйки есть свой фирменный рецептик оливье. Да и щи, супы все готовят по-разному. Поэтому учитывайте все, что идет в ход. То есть в тарелку, миску, кастрюлю, на сковородку.

Но я вовсе не призываю всю жизнь держать под рукой весы на кухне. Скучно же это и муторно – каждый день все

строго подсчитывать, высчитывать. Никакого удовольствия от еды, одна сплошная арифметика. Не будем брать пример с поклонников низкокалорийных диет. Лучше посочувствуем им, бедолагам, вынужденным высчитывать пришедшие с каждой съеденной котлетой, морковкой килокалории.

Весы нам нужны на первых порах, чтобы примерно представлять, сколько в каком фрукте, овоще граммов. Ну а когда разовьете глазомер, да и с собственным весом все будет в ажуре, можете спокойно задвинуть весы на дальнюю полку. Да и очки тогда считать не придется. Будете примерно знать, чего и сколько можно съедать без вреда для здоровья и фигуры.

На примере оливье вы заметили, что основные очки салату дала картошка. Она же сильно «утяжеляет» щи, борщи. Картошка, способствующая повышению веса, в кремлевской диете не приветствуется. Как и мука. Пожарили мясо, рыбу – 0 очков. А обваляли в муке перед жаркой – и сразу «цена» подскочила. В столовой ложке – 20 граммов пшеничной муки – 14 очков. Впрочем, в первое время и мука, и картошка присутствовать в ваших кремлевских блюдах не должны никаким боком!

Особая статья – каши. Они бывают жидкие, вязкие, рассыпчатые. В зависимости от количества воды, молока.

Рассыпчатая каша

● На стакан перловки, пшена, гречки, риса нужно 1,5–2,5 стакана жидкости.

Вязкая каша

● Гречка – 3, пшено – 3,5, рис – 4 стакана.

Жидкая каша

● Пшено, перловка – 4,5, рис – 5,5, овсянка, манка, «Геркулес» – до 6 стаканов воды, молока.

Но и эти расчеты вам, новичкам, пока не интересны. Каши будете есть, когда похудеете или будете близки к этому.

Меню на неделю

Внимание! Это меню примерное, лишь как руководство к кулинарному действу! Меняйте, добавляйте блюда в зависимости от вашего аппетита, вкуса, кошелька. Главное – соблюдать принцип диеты. Худеющим – менее 40 очков в день.

За сложными рецептами первое время не гонитесь. Чем проще еда, тем лучше… Меньше возможностей для нарушений.

Напоминаю: никакого хлеба на столе. И сахара! Про гарниры ко вторым блюдам в виде макарон, вермишели, риса, гречки, картошки забудьте.

Никакой сухарно-мучной панировки! Мясо, рыбу лучше есть с овощами.

Традиционные супы с крупой, лапшой, картошкой тоже не для нас. Щи, борщи – без картошки!

Придется потерпеть ради здоровья, фигуры!

Достигнете идеального веса, к которому стремитесь, тогда потихоньку добавляйте и картошечку, и крупы. Если захочется к тому времени.

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

- Глазунья из 2 яиц с ветчиной — 1 очко
- Кофе, чай без сахара — 0 очков

ОБЕД

- Салат из огурцов с помидорами 150 г — 6 очков
- Щи с мясом и сметаной (без картошки!), 250 г — 6 очков
- Бифштекс (без панировки и гарнира!) — 0 очков
- Чай без сахара — 0 очков

ПОЛДНИК

- Орехи грецкие, 50 г — 6 очков

УЖИН

- Салат из капусты с маслом — 6 очков
- Рыба отварная, 200 г — 0 очков
- Стакан кефира -10 очков

ИТОГО: 35 ОЧКОВ

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

- Сыр домашний, 200 г — 3 очка
- Чай без сахара — 0 очков

ОБЕД

- Салат из помидоров с брынзой, зеленью с маслом, 150 г — 6 очков
- Щи с мясом и сметаной, 250 г — 6 очков
- Шашлык, 100 г — 0 очков
- Чай, кофе без сахара — 0 очков

ПОЛДНИК

- Апельсин, 150 г — 12 очков

УЖИН

- Капуста цветная отварная, 150 г — 6 очков
- Куриная грудка жареная — 0 очков
- Чай без сахара — 0 очков

ИТОГО: 33 ОЧКА

СРЕДА

ЗАВТРАК

- 3 сосиски отварные — 2 очка
- Зеленый горошек с маслом, 50 г — 3 очка
- Чай без сахара — 0 очков

ОБЕД

- Салат из квашеной капусты с маслом, 150 г — 6 очков
- Суп из плавленых сырков с овощами, 250 г — 6 очков
- Отбивная из нежирной свинины, 100 г — 0 очков
- Кофе без сахара — 0 очков

ПОЛДНИК

- Яблоко, 100 г — 10 очков

УЖИН

- Пареная тыква без сахара, 250 г — 10 очков

ИТОГО: 37 ОЧКОВ

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

- Морковь, тертая со сметаной, 200 г — 15 очков
- Чай без сахара — 0 очков

ОБЕД

- Салат овощной с шампиньонами, 150 г — 6 очков
- Бульон куриный, 250 г (кусочек курятины, зелень, лук репчатый) — 5 очков
- Рыба отварная, 150 г — 0 очков
- Кофе без сахара — 0 очков

ПОЛДНИК

- Грейпфрут, 150 г — 10 очков

УЖИН

- Салат листовой, 200 г — 4 очка
- Курица отварная, 200 г — 0 очков
- Чай без сахара — 0 очков

ИТОГО: 40 ОЧКОВ

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

- «Зеленые бутерброды» из китайского салата с тунцом — 4 очка (на листья салата положите кусочки консервированного тунца или сайры)
- Чай без сахара — 0 очков

ОБЕД

- Салат из помидоров с оливками — 6 очков
- Окрошка мясная на айране, 250 г — 4 очка
- Бифштекс — 0 очков
- Чай без сахара — 0 очков

ПОЛДНИК

- Арахис, 50 г — 5 очков

УЖИН

- Вино сухое красное, 200 г — 2 очка
- Сыр адыгейский, жареный в яйце, 200 г — 4 очка (Взбейте пару сырых яиц. Порежьте сыр на кусочки, обмакните в яйца и жарьте. Вкуснотища!)

ИТОГО: 25 ОЧКОВ

СУББОТА

ЗАВТРАК

- Омлет из 3 яиц с помидором — 6 очков
- Кофе без сахара — 0 очков

ОБЕД

- Салат из отварной свеклы с чесноком, майонезом, 150 г — 15 очков
- Курица жареная, 200 г — 0 очков
- Чай без сахара — 0 очков

ПОЛДНИК

- Яблоко, 150 г — 15 очков

УЖИН

- Салат из редиски, 100 г — 4 очка
- Рыба отварная, 200 г — 0 очков

ИТОГО: 40 ОЧКОВ

ВОСКРЕСЕНЬЕ

ЗАВТРАК

- 4 сосиски отварные — 3 очка
- Икра кабачковая, 100 г — 8 очков

ОБЕД

- Салат листовой, 200 г — 4 очка
- Солянка мясная, 250 г — 4 очка
- Курица-гриль, 200 г — 0 очков
- Чай без сахара — 0 очков

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

Новички! Первые 2–3 недели вам придется исключить фрукты, орехи, молоко, кефир. Набирайте очки за счет овощей!

Первые шаги на кремлевской кухне

Итак, друзья, вы уже познакомились с основами кремлевской диеты. Разобрались с таблицей. Узнали, как подсчитывать очки в простеньких салатах. Настало время обещанных рецептов.

Признаюсь, я не хочу предлагать вам обычный рецептурный сборник, которых сейчас пруд пруди. В том числе, увы, и по кремлевской диете. Собирают псевдодиетологи типа Анны Вишневской стандартные рецепты блюд, в состав которых входят и картошка, и сахар, мука, рис, тут же пишут про выпечку, торты, расставляют очки чаще от фонаря, не утруждая себя подсчетами. А то и вовсе обходятся без очков. И выбрасывают на рынок. Пипл, то бишь народ, все равно схавает.

Во-первых, многие традиционные блюда не подходят кремлевской диете. Глупо было бы помещать их в этой книге.

Во-вторых, в диете очень много нюансов. Поэтому важнее для меня, чтобы вы поняли принципы кремлевской кухни, особенно для начинающих.

«Неделю сижу на кремлевской диете. Не могу уже смотреть на яичницу, колбасу и отварное мясо. Караул, помогите

рецептиками!!!» Такие просьбы приходят очень часто.

«Как же можно прожить хоть неделю без картошки, хлеба, круп, макарон?» – слышу порой возмущенные голоса.

«Ладно, как-нибудь переживу в обычные дни на вашей КД. Но в праздник-то как быть без тазика салата оливье? А в нем картошка», – вздыхают третьи.

Спокойно, друзья, без паники! Заявляю с полной ответственностью, опираясь на опыт многих и многих кремлевцев, похудевших с помощью «Комсомолки»:

МОЖНО УЖЕ В ПЕРВЫЕ ДНИ И НЕДЕЛИ ГОТОВИТЬ МНОЖЕСТВО РАЗНООБРАЗНЫХ ВКУСНЫХ БЛЮД. Без картошки и прочих запрещенных новичкам продуктов. Выбор действительно огромный.

И даже праздники, знаменательные даты вы сможете встретить и отметить, не нарушая кремлевских правил.

Это не мои фантазии, поверьте.

Накануне Нового года я встречался с шеф-поваром легендарного ресторана «Яръ» Максимом Тарусиным. Одним из лучших специалистов России, прекрасно разбирающимся и в отечественной, и в европейской, и в восточной кухне. Я повел разговор как раз о том, что же делать бедным новичкам без селедки под шубой.

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.