

САМ СЕБЕ
СКУЛЬПТОР

МЕНЮ БОДИБИЛДЕРА

ЕДА ПО ПРАВИЛАМ
И БЕЗ



ММ
МИЛЛИОН МЕНЮ®

для спорта
и активного отдыха

В фильме «Жандарм и инопланетяне» на запястьях пришельцев был закреплен прибор, подававший сигналы всякий раз, когда в железном организме «хозяина» заканчивалось машинное масло. Тогда он сломя голову кидался на поиски «пищи», чтобы не выбыть из строя.

Мы тоже оснащены подобными приборами. И работают они круглосуточно. Сигналы, которые они издают, — это отлично знакомое каждому чувство голода.

«Пора заправиться!» Сначала, как принято говорить, «сосет под ложечкой», потом голод стремительно нарастает, достигает кульминационной точки, некоторое время держится — и... пропадает. Что происходит при этом?

Попытайтесь представить: по улице идет культурист — на плече спортивная сумка, под курткой бугрятся мышцы...

Внезапно раздаются короткие пронзительные гудки. Он молниеносно вскидывает к лицу левую руку, сдвигает рукав куртки и смотрит на пристегнутый к запястью таймер, на котором вспыхивает зеленая половина с надписью FUEL. Рывком расстегивает сумку, шарит в ней, но ничего не находит: все уже съедено. Прикусив нижнюю губу, лихорадочно смотрит по сторонам, видит вдалеке рекламную вывеску ресторана и ускоряет шаг. Между тем тонкий писк таймера с каждой минутой становится все громче... Дыхание культуриста учащается, на лбу выступают капли пота, лицо мрачное и напряженное. Он почти бежит, открывает дверь ресторана, и в этот момент писк сменяется непрерывным громким сигналом. Он вновь вскидывает руку: на таймере зажглась красная половина с надписью DES-AMINO. Не успел!



Голод сигнализирует о том, что в крови заканчивается глюкоза, — горючее, на котором работает человеческий организм.

Когда чувство голода достигает критической точки, организм автоматически переходит в катаболический режим — начинает извлекать глюкозу как источник энергии из собственных тканей. Не из жира, нет. Жир — это НЗ. На черный день. А вот мышцы — это в самый раз. Это всегда под рукой. И — чувство голода пропадает. Горючее пополняется за счет внутренних резервов. Организму нужно выжить.

Сохранить работоспособность. И чтобы обеспечить свою жизнедеятельность, организм возьмется за мышцы, расщепляя мышечные клетки для извлечения глюкозы.

Некультурист практически ежедневно теряет мышечную ткань. Это происходит медленно, но верно. Для многих вошло в привычку не завтракать, срываясь на работу, вместо обеда перехватывать

какой-нибудь «бутер» или «брод» и лишь вечером наедаться вволю. Беззвучный SOS своего организма люди просто не принимают всерьез, ссылаясь на неотложные дела, и огромные промежутки между приемами пищи расшатывают биохимическое равновесие, подготавливая почву для серьезных заболеваний. А для культуриста проблема качественного и своевременного питания важна как ни для кого другого.

С чувством голода нельзя бороться — его надо удовлетворять. Даже если полноценно пообедать действительно не удастся — съешьте хотя бы яблоко, когда раздастся SOS. Это все же лучше, чем ничего. И не медлите! И при первой же возможности пообедайте нормально. Голод — злейший враг культуриста. В конце концов, держите при себе термос с кашей. Из любых положений есть выход. Даже из безвыходных.



САМ СЕБЕ
СКУЛЬПТОР

МЕНЮ БОДИБИЛДЕРА

ЕДА ПО ПРАВИЛАМ И БЕЗ



Издательство «Аркаим»

СОДЕРЖАНИЕ



РАЗДЕЛ 1

ПИЩА ПОД МИКРОСКОПОМ

Белки	6
Углеводы	10
Жиры	18
Вода	20
Витамины и минералы	22

РАЗДЕЛ 2

ЗАКОН ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ

РАЗДЕЛ 3

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ

Белковые концентраты	31
Белково-углеводные концентраты	34
Аминокислоты	35
Витаминно-минеральные комплексы	36
Добавки	
для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата	36
Добавки для сжигания жира	37
Добавки	
для наращивания мышечной массы	38

РАЗДЕЛ 4

ПИТАНИЕ И ТРЕНИРОВКИ

Питание в зависимости от типа телосложения	41
Питание до и после тренировки	42
Питание в зависимости от тренировочных задач	44
Как организовать питание	46
	54

РАЗДЕЛ 5

«СИЛЬНЫЕ» РЕЦЕПТЫ

<i>Блюда из говядины</i>	59
Говядина отварная с соусом	60
Рулетки мясные с грибами	61
Говядина пряная, жаренная на гриле	62
Шашлык из говядины, жаренный на гриле	62
Говядина, запеченная с манго	64

<i>Блюда из птицы</i>	65
Филе куриное по-китайски	66
Филе куриное, жаренное на гриле	67
Шашлык из курицы	68
Шашлык из индейки	69
Филе цыпленка, запеченное в кунжуте	70
Грудки куриные, запеченные в фольге	70
Филе индейки по-баварски	72
Рагу из индейки с шампиньонами	73

Блюда из рыбы

Горбуша отварная с гарниром	74
Лосось отварной	76
Судак отварной	76
Осетрина паровая	77
Щука, припущенная с вином	78
Рыба паровая с зеленым луком	79
Дорадо паровая по-китайски	80
Форель паровая	80
Лосось, жаренный на решетке	80
Рыба-гриль с фенхелем	82
Семга маринованная на гриле	82
Лосось с лаймовым соусом	84
Семга в фольге на гриле	84
Лосось на решетке с соусом	86
Тунец-барбекю с луком	86
Шашлык с палтусом	88
Шашлык из осетрины	89
Шашлык-ассорти из рыбы	90
Лосось с фенхельным соусом	90
Горбуша с лимонным соусом	92
Рыба с кокосом	92
Рыба, запеченная в фольге	94
Лосось, запеченный в фольге	95
Горбуша с хреном	96
Тунец с горчичным соусом	97

Блюда из морепродуктов

Кальмары с базиликом	98
Морские гребешки	98
по-итальянски	99
Креветки под маринадом	100
Креветки со сладким перцем	100
Раковые шейки	
в томатном соусе	102
Лангусты с лимоном	103
Креветки с карри	104
Шашлык из кальмаров	104

Шашлык из креветок	106	<i>Гарниры из овощей</i>	138
Креветки с лимоном	106	Стручковая фасоль с кедровыми орехами	138
<i>Блюда из яиц</i>	108	Перец и брокколи на пару	139
Омлет на пару	108	Цветная капуста по-китайски	140
Омлет с овощами	109	Овощи на пару с орехами	141
Омлет из яичных белков	110	Овощи-барбекю	142
Омлет со спаржей и креветками	110	Капуста цветная в молочном соусе	142
Омлет с морепродуктами	110	Капуста брюссельская с фруктами	142
Омлет по-французски	112	Картофель запеченный	144
Омлет с цветной капустой	112	Овощи в собственном соку	145
<i>Гарниры из бобовых</i>	114	<i>Гарниры из грибов</i>	146
Зеленый горошек с мятой и базиликом	115	Белые грибы, запеченные в фольге	146
Бобовые «Ассорти»	116	Грибы тушеные по-охотничьи	147
Чечевица со шпинатом	117	Грибное рагу	147
Соевые бобы со спаржей	118	<i>Рецепты для перекусов</i>	148
<i>Гарниры из круп</i>	119	Бутерброды с курицей	148
Рис с кальмарами	119	Сэндвичи с фасолью и овощами	149
Рис дикий вареный	120	Сэндвичи с лососем	150
Рис, тушеный с перцем	120	Сэндвичи с мясом и курицей	151
Ризотто с овощами и фасолью	120	Сэндвичи с курицей	151
Рис коричневый с маслинами	122	Оладьи овсяные с ананасом	152
Ризотто овощное	122	<i>Салаты</i>	153
Рис «Экзотика»	123	Салат с авокадо и грушами	153
Рис пестрый	124	Салат с овощами и тофу	154
Рис с грибами и овощами	125	Салат «Деликатесный»	154
Рис по-мексикански	126	Салат «Пестрый»	156
Каша гречневая с луком и морковью	127	Салат рисовый с соусом карри	156
Каша гречневая «Праздничная»	127	Салат «Праздничный»	157
Каша перловая с кабачками	128	Салат «Валенсия»	158
Каша гречневая с грибами и луком	129	Салат с креветками и грейпфрутом	159
Каша овсяная с ягодами	129	Салат с курицей	159
<i>Гарниры из макарон</i>	130	<i>Десерты</i>	160
Макаронные по-цыгански	131	Салат с сухофруктами	160
Макаронные с пряной приправой	132	Десерт «Фруктовый»	160
Макаронные с тунцом	132	Десерт из апельсинов и грейпфрутов с мятой	161
Макаронные с креветками	132	Десерт «Вишневый сад»	162
Макаронные с овощами в томате	133	Банановый творог	162
Макаронные с креветками и шафраном	134	Десерт «Фитнес»	162
Макаронные с фасолью	134	<i>Дополнительные рецепты</i>	164
Макаронные с чечевицей	135		
Запеканка мясная со спагетти	136	Состав и калорийность продуктов питания	168
Филе куриное с «бантиками»	137		





РАЗДЕЛ 1

ПИЩА

ПОД МИКРОСКОПОМ



Он не завтракал, а совершал физиологический процесс введения в организм должного количества жиров, углеводов и витаминов.

*И. Ильф, Е. Петров.
«Золотой теленок»*

Бесчисленное множество продуктов питания в сущности не что иное, как сочетание основных пищевых компонентов — белков, жиров, углеводов, витаминов, минералов и воды. И каждому отведена своя роль в обеспечении жизнедеятельности организма.

Белки — это основной материал для «строительства» клеток. Белки — это гормоны, участвующие в регуляции процессов жизнедеятельности организма. Белки — это ферменты, с помощью которых осуществляется обмен веществ. Белки особого типа (иммуноглобулины) обеспечивают

В желудочно-кишечном тракте под воздействием ферментов белки расщепляются до аминокислот — своего рода строительных блоков, используемых организмом для синтеза «собственных» молекул белка.

Из 22 существующих в природе аминокислот восемь считаются **незаменимыми** и должны поступать в организм с пищей. **Заменимые** могут быть синтезированы организмом самостоятельно. Ни животные, ни растительные белки в отдельности не могут обеспечить необходимого равновесия аминокислот в организме: отсутствие одной аминокислоты может служить препятствием для усвоения других.

По степени усвоения и содержанию незаменимых и заменимых аминокислот белки, поступающие с пищей, делятся на **полноценные** и **неполноценные**. Полноценные источники белка — это мясо, птица, рыба, морепродукты, яйца, молочные продукты. К неполноценным следует отнести белки растительного происхождения, которые содержатся в бобовых культурах (фасоль, бобы, горох, чечевица), злаках и овощах. Единственное исключение — соя, которая по аминокислотному составу приближается к белкам животного происхождения. Характерными чертами неполноценного белка является относительно бедный аминокислотный состав и достаточно

иммунитет. В случае нехватки углеводов и жиров, например на низкоуглеводной диете, белки могут служить источником энергии. Перечень «ролей», отведенных белку в организме, столь обширен, что в Древней Греции его называли «протеин» (гр. *protos* — «первый, первой важности»).

низкая степень усвоения. Так, растительный белок усваивается организмом на две трети, в то время как, например, белок куриного яйца — практически полностью.

С каждым приемом пищи необходимо получать полный набор незаменимых аминокислот. С этой задачей легче всего справятся белки животного происхождения, растительные придется комбинировать — нехватку аминокислот из одного источника можно восполнить из другого.

Поскольку полноценные белки содержатся преимущественно в продуктах животного происхождения, стремясь набрать дневную норму белка, постарайтесь не переборщить с насыщенными жирами. На практике это означает, что куриным окорочкам следует предпочитать грудки (без кожи), творог выбирать обезжиренный, вместо цельных яиц обходиться в основном белками, срезать с постной говядины остатки видимого жира и т. п.

Среди молочных продуктов выбирайте те, что содержат наименьшее количество жира. Сметана, сливки, сливочное масло, творожная масса к таковым не относятся. Большинство тех, кто выкладывается в тренажерном зале по полной, давно забыли, каковы они на вкус... Что же остается? *Йогурт* (0,1%), *кефир*, *молоко* (2,5%-й жирности и ниже).

КЛАССИФИКАЦИЯ АМИНОКИСЛОТ

Незаменимые аминокислоты. Лейцин, изолейцин, лизин, валин, треонин, метионин, фенилаланин, триптофан.

Заменимые аминокислоты. Глютамин, таурин, аланин, аргинин, орнитин, глицин, тирозин, карнитин, пролин, аспарагин, серин, гистидин, цистин, цистеин.

«Условно незаменимые» аминокислоты. Стрессы и интенсивные физические нагрузки требуют повышенного расхода отдельных заменимых аминокислот. И поскольку организм не в силах восполнить потери за счет синтеза, такие аминокислоты, как аргинин, глицин, цистин, тирозин, пролин, глютамин и таурин, рекомендуется принимать дополнительно.

Аминокислоты с разветвленной цепью. К аминокислотам с разветвленной цепью,

BCAA (Branched Chain Amino Acids), относятся три незаменимые аминокислоты: валин, лейцин и изолейцин. Свое название аминокислоты с разветвленной цепью получили из-за характерных особенностей молекулярной структуры. BCAA в качестве важнейших компонентов входят в структуру мышечной ткани и играют первостепенную роль в обмене белков и снабжении мышц энергией. При интенсивных нагрузках основным источником энергии служит гликоген печени и мышц, запасы которого быстро истощаются, и организм переходит к сжиганию свободных аминокислот — в первую очередь именно BCAA. Чтобы избежать использования собственных аминокислот организма в качестве источника энергии, BCAA рекомендуется принимать дополнительно. В таком случае расходуются именно те аминокислоты, что поступили в организм извне.

Творог обезжиренный (в действительности даже в обезжиренном твороге массовая доля жира около 2%). Вкус обезжиренного творога, как говорится, на любителя, но его вполне можно улучшить, используя, например, йогурт, фрукты, сухофрукты и т. п. Единственное, о чем стоит помнить при употреблении молока, — это о лактозе (углеводах, содержащихся в молоке), которую далеко не каждый желудок способен переварить.

Яйца (куриные и перепелиные) — один из лучших источников полноценного белка. Несмотря на то что содержание белков в яичном желтке выше, чем в белке (целое куриное яйцо содержит до 6 г белков, из которых на долю желтка приходится свыше 60%), от желтков частенько приходится отказываться — слишком много в них насыщенного жира. А если учесть, что культурист-любитель съедает в день 10–15 яиц, а нередко и гораздо больше, то оказывается,





что перебрать с дневной нормой жиров очень легко. В этой связи большую часть желтков приходится выбрасывать.

В большинстве случаев на один желток нужно брать три-четыре белка. Яичный белок имеет самую высокую биологическую ценность (степень усвоения) среди белков животного происхождения (97%).

Бесспорно, на столе культуриста правит бал филе курицы и индейки в самых разнообразных видах, за исключением жаренного в масле. Приветствуется телятина и говядина — наименее жирные части туши без видимого жира. Свинина, несмотря на сбалансированный аминокислотный состав и превосходную усвояемость, не рекомендуется, поскольку содержит слишком много насыщенных жиров.

Рыба не имеет себе равных по содержанию легкоусвояемых белков и ненасыщенных (полиненасыщенных) жирных кислот, которые укрепляют иммунную и сердечно-сосудистую системы, способствуют снижению артериального давления и др. Особенность рыбы в том, что разные ее виды обладают различной

степенью жирности, поэтому рыбные блюда можно использовать как на этапе набора мышечной массы, так и в период избавления от подкожного жира.

Кальмары практически не содержат жира, что наряду с куриным филе, минтаем и яичными белками делает их незаменимым продуктом на этапе жиросжигания. Не пренебрегайте и другими дарами моря — креветки, раки, langoustы и омары не только ценный источник белка, но и те из немногих деликатесов, которыми вы можете себя побаловать.

Растительный белок (до 25%) содержится в бобовых, к числу которых относятся фасоль, горох, собственно бобы, чечевица и соя, орехах и семенах. Следует учесть, что в состав бобовых в больших количествах входит натрий, который обладает свойством задерживать воду, что мешает обретению рельефных мышц. Растительные белки усваиваются хуже животных, потому что клетки растительных белков имеют плотные оболочки, с трудом поддающиеся воздействию пищеварительных соков.

СКОРОСТЬ УСВОЕНИЯ БЕЛКОВЫХ ПРОДУКТОВ

Яйца	30–45 минут
Рыба	45–60 минут
Творог обезжиренный	1,5 часа
Сыр с пониженным содержанием жира	1,5–2 часа
Бобовые	1,5–2 часа
Филе курицы	1,5–2 часа
Филе индейки	2 часа
Семена (подсолнечника, тыквы, кунжута)	2 часа
Орехи	2,5–3 часа
Говядина	3–4 часа
Свинина	4,5–5 часов
Сыр твердый	4,5–5 часов

МЕНЮ ВЕГЕТАРИАНЦА

Вегетарианство имеет несколько основных ступеней, которые предполагают последовательное исключение из повседневного рациона продуктов животного происхождения, а именно: «кровоавого» мяса теплокровных животных; птицы; рыбы и морепродуктов; яиц; и наконец молочных продуктов, то есть питание исключительно пищей растительного происхождения.

Подобное самоограничение не является препятствием для наращивания мышечной массы, поскольку макро- и микроэлементы, и в первую очередь белок, необходимые организму для роста мышечной массы, могут быть получены из растительных источников.

Проблемой «строгих» вегетарианцев считается «неполноценность», то есть отсутствие нескольких незаменимых аминокислот в структуре растительного белка. Однако если учесть, что аминокислоты, отсутствующие в одном из растительных источников, могут быть восполне-

ны из другого, эта проблема оказывается вполне решаемой. Принцип взаимного дополнения аминокислот, лежащий в основе вегетарианского меню, подразумевает сочетание двух-трех источников растительного белка, каждый из которых содержит часть незаменимых аминокислот. Например, прием пищи, состоящий из отварной чечевицы с овощами и куска хлеба из муки грубого помола, содержит аминокислоты, обеспечивающие формирование полноценного белка. В качестве других примеров можно привести лобио (тушеная фасоль с овощами, орехами и зеленью), бобовый суп с овощами, ассорти из тушеных овощей и бобовых. Кроме того, не сбрасывайте со счетов специализированное спортивное питание на основе соевого протеина, в состав которого входит большинство незаменимых аминокислот.

Возможности тех, кто не придерживается «строгого» вегетарианства, значительно шире — в их распоряжении остаются нежирные молочные продукты, яйца и рыба.



Углеводы →

Углеводы — это природные органические соединения, состоящие из молекул углерода и воды, которые синтезируются в растениях под влиянием солнечной энергии. Углеводы — это топливо, которое, непрерывно «сгорая», обеспечивает организм энергией. Углеводы — это энергетическая кладовая: организм способен откладывать углево-

ды про запас в виде гликогена, который хранится в печени и мышцах. Углеводы участвуют в построении заменимых аминокислот; это материал для роста клеток; это, наконец, питание для мозга — в отсутствие углеводов снижаются скорость реакции и умственные способности, порой человек попросту «отключается».

Классификация углеводов

Моносахариды — простейшие углеводы. Наиболее важные представители моносахаридов — глюкоза и фруктоза.

Олигосахариды — более сложные соединения, состоящие из нескольких молекул (ди-, трисахариды и т. п.), например сахароза, мальтоза и лактоза.

Полисахариды — высокомолекулярные соединения. Подразделяются на перевариваемые (крахмал) и неперевариваемые (клетчатка).

Более привычное название моно- и олигосахаридов — простые углеводы,

полисахаридов, соответственно, сложные (комплексные).

Основными источниками **глюкозы** и **фруктозы** являются мед, фрукты и ягоды. **Сахароза** (столовый сахар) в избытке содержится в сахарном песке и во всех видах кондитерских изделий.

Мальтоза (солодовый сахар) входит в состав меда, пива, проросшего зерна.

Лактоза (молочный сахар) — углевод молочных продуктов. **Крахмал** и **клетчатка** — основные компоненты семян, клубней и корней растений (овощи, фрукты, бобовые, злаки, зелень).

Углеводы, являясь наиболее эффективным источником энергии, достаточно легко перевариваются. Поступившие углеводы преобразуются организмом в глюкозу, которая циркулирует в кровеносной системе и, «сгорая», непрерывно снабжает организм энергией, и гликоген, запасаемый в качестве энергетического резерва. Согласно общепринятой классификации, углеводы делятся на простые и сложные. В бытовом понимании — «быстрые» и «медленные», «вредные» и «полезные».

Простые углеводы способны в кратчайшие сроки обеспечить организм энергией. Однако вызванный ими энергетический всплеск столь же стремительно

сходит на нет. Сложные углеводы снабжают организм энергией более равномерно и продолжительно. Простые углеводы — это, в первую очередь, *кондитерские изделия, мед, фрукты, молочные продукты*. Сложные — большинство *круп* (в том числе мюсли), *макаронны, овощи, хлебобулочные изделия*. Общее правило: следует ограничивать потребление простых углеводов, отдавая предпочтение сложным.

Особенностью простых углеводов является способность резко повышать содержание глюкозы в крови. Реакция организма незамедлительна: в поджелудочной железе происходит мощный выброс инсулина — гормона, призванного



Сложные углеводы, среди которых решающая роль в снабжении организма энергией отводится крахмалу, усваиваются дольше и не вызывают скачкообразного повышения уровня глюкозы. Соответственно, отпадает необходимость в секретиции дополнительного инсулина, и организм успевает переработать поступающую небольшими дозами глюкозу в *гликоген*, откуда в дальнейшем и черпает энергию для обеспечения процессов жизнедеятельности. Общее количество гликогена в организме около 500 г, из которых треть находится в печени, остальное — в мышцах. Запас гликогена рассчитан на 12–18 часов, и «придерживается» на случай внезапного прекращения подачи глюкозы. Однако частичное высвобождение гликогена происходит постоянно — в период ночного «голодания», в промежутках между приемами пищи, при интенсивных тренировках. Так, спустя всего три часа после приема пищи начинается расходование запасов гликогена, а интенсивная тренировка с отягощениями способна опустошить гликогеновые «склады» в течение 20–30 минут.



за счет так называемых рафинированных простых углеводов, полученных в результате кулинарной обработки продуктов. В природе нет и не может быть продуктов, состоящих исключительно из легкоусвояемых углеводов. Фрукты, насколько сладкими бы они ни были, содержат клетчатку, препятствующую моментальному всасыванию глюкозы. Напротив, стакан свежевыжатого фруктового сока, лишено клетчатки, вызовет выброс инсулина как ответной реакции организма на внезапное значительное повышение уровня глюкозы в крови.

в данном случае нейтрализовать избыток глюкозы в крови, иначе она «загустеет». Основная задача инсулина — доставить глюкозу в клетки, которые в ней нуждаются, в частности в мышечные.

Ткани организма имеют предел усвоения глюкозы. Избавляясь от ее излишков, инсулин способствует ее преобразованию в триглицериды — основной материал жировой ткани. Простые углеводы, не нашедшие применения как источники энергии, обычно оседают в организме в виде ненавистного подкожного жира. Именно по этой причине ожирение столь распространено среди людей, не занимающихся спортом. Их мышцы практически не нуждаются в энергетической подпитке, и почти вся глюкоза, поступившая с пищей, обращается в жир.

Однако это отнюдь не означает, что простые углеводы (имеются в виду, конечно, нерафинированные — фрукты, фруктовые соки, мед) должны быть безжалостно изгнаны из ежедневного рациона. Их время приходит в первые 30–40 минут после тренировки. В этот период мышцы особенно восприимчивы к глюкозе, поскольку нуждаются в энергии для восстановления, и простые углеводы окажутся как нельзя более кстати.

Продукты, которых следует избегать

Запрещенные продукты — шоколад и шоколадные конфеты, сгущенное молоко, мороженое, зефир, карамель, мармелад, халва, вафли, шербет, пирожные, торты, варенье, повидло, джем, фруктовые компоты, сахар, сладкие вина, газированные напитки и т. п. Ограничения распространяются и на хлебобулочные изделия из муки высшего сорта, сдобу, печенье, пироги и т. п. Ограничивать долю простых углеводов в рационе следует, в первую очередь,

Клетчатка (пищевые волокна, балластные вещества), которая в больших количествах содержится в растительной пище, организмом практически не усваивается. Клетчатка играет исключительно важную роль в обеспечении работоспособности организма. Во-первых, клетчатка образует в кишечнике водорастворимые комплексы, связывающие и выводящие из организма токсичные вещества. Во-вторых, замедляет усвоение простых углеводов, «отпуская» глюкозу в кровь небольшими равномерными порциями. В-третьих, стимулирует перистальтику кишечника и способствует нормализации его микрофлоры. В-четвертых, умиряет аппетит, поскольку, набухая, заполняет желудок и создает ощущение сытости.

Клетчатка содержится в *бобовых* (фасоль, бобы, горох, чечевица, соя), *крупах* (гречневая, овсяная, перловая, кукурузная, пшено), *неочищенном рисе*, *хлебобулочных изделиях из муки грубого помола и с отрубями*, *макаронах из твердых сортов пшеницы*, *овощах и фруктах*. Оптимальный источник клетчатки — низкокалорийные овощи, например морковь, капуста, лук, огурцы, брокколи, спаржа. Если же калорийность не имеет решающего значения, можно остановиться на фруктах.

Несмотря на то что в итоге подавляющее большинство углеводов преобразуются в глюкозу, скорость этого процесса бывает различной и зависит от употребляемых в пищу продуктов. Изменение уровня глюкозы в крови, ожидаемое после употребления в пищу того или иного продукта, характеризуется с помощью **гликемического индекса**. Иными словами, гликемический индекс отражает скорость превращения углеводов, содержащихся в продуктах питания, в глюкозу. Уровень глюкозы в крови является основным параметром, определяющим потребность организма в притоке питательных веществ. Если уровень глюкозы ниже нормы, срабатывает сигнал «пора подкрепиться». Если он превышает допустимое значение, «невостребованная» глюкоза преобразуется в подкожный жир.

Чем выше гликемический индекс продукта, тем сильнее последующая концентрация глюкозы в крови, требующая значительной порции инсулина, который, в свою очередь, отправит излишки глюкозы в жировые депо. Как правило, продукты, обладающие высоким гликемическим индексом, — это простые углеводы, например кондитерские изделия.



Продукты	Гликемический индекс
Овощи	
Баклажаны	10
Капуста (белокочанная, краснокочанная, цветная, брюссельская, брокколи)	10–15
Лук зеленый	10
Лук репчатый	10
Морковь свежая	35
<i>Для сравнения:</i> морковь отварная	85
Огурцы	10
Перец сладкий	10
Помидоры	10
Салат листовой	10
Чеснок	10
Шпинат	10
Бобовые	
Фасоль красная	20
Бобы соевые	20
Чечевица	30
Фрукты, цитрусовые, сухофрукты, ягоды	
Абрикосы	20
Апельсины	35
<i>Для сравнения:</i> сок апельсиновый свежавыжатый	40
Брусника, вишня, клюква	20
Грейпфруты	20
<i>Для сравнения:</i> сок грейпфрутовый свежавыжатый	50

*Гликемический индекс — понятие относительное. В некоторых случаях ГИ рассчитывается относительно белого хлеба, в некоторых — относительно глюкозы. В таблицах приведены значения ГИ относительно глюкозы (ГИ глюкозы = 100).

Продукты	Гликемический индекс
Груши	35
Инжир	35
Клубника	35
Курага	35
Лимоны	20
Персики	30
Сливы	20
Яблоки	30
<i>Для сравнения:</i> сок яблочный свежевыжатый	40
бананы	65
ананасы	65
Орехи	15–25
Молочные продукты	
Йогурт натуральный без сахара	35
Кефир	15
Молоко обезжиренное	27
Молоко цельное	32
<i>Для сравнения:</i> мороженое	55
Кондитерские изделия	
Шоколад темный горький	25
<i>Для сравнения:</i> шоколад молочный	70



Продукты	Гликемический индекс
Овощи	
Кабачки тушеные	75
Картофель запеченный	95
Картофель отварной	70
Кукуруза отварная	70
Морковь отварная	85
Тыква запеченная	75
Фрукты, сухофрукты, ягоды	
Ананасы	65
Арбуз	75
Бананы	65
Финики	100
Крупяные и хлебобулочные изделия	
Мюсли с орехами и изюмом	80
Хлебцы (пшеничные, рисовые, гречневые)	75
Кондитерские изделия	
Мед	85
Печенье, пирожное, вафли	90
Шоколад молочный	70

Гликемический индекс зависит от ряда факторов, учитывать которые при составлении рациона весьма и весьма желательно.

1 Тип углеводов. Глюкоза усваивается исключительно легко и быстро. Фруктоза превращается в глюкозу в результате довольно длинной цепочки биохимических реакций, поэтому обладает сравнительно низким гликемическим индексом. Сахароза и лактоза распадаются на молекулы глюкозы довольно легко, тем самым обеспечивая ее мгновенную

высокую концентрацию в крови. Крахмал усваивается медленнее, и опасности взрывного распространения глюкозы не представляет. Соответственно, крахмал и пополняет гликогеновые запасы, в то время как простые углеводы большей частью «лепят» жировую прослойку.

Практические советы: не налегать на фрукты, особенно по вечерам (к разряду наиболее «опасных» относятся бананы, виноград, финики и др.), не злоупотреблять молочными продуктами и отказаться от рафинированных.

2 Продолжительность кулинарной обработки. Скорость расщепления крахмалов при нагревании резко возрастает. Гликемический индекс, соответственно, — тоже, равно как и способность продукта превращаться в подкожный жир.

Практические советы: макароны следует оставлять слегка недоваренными (именно эта кулинарная хитрость позволяет итальянцам поглощать пасту в неограниченных количествах без риска столкнуться с избыточным весом); крупы, например гречку, замачивать на несколько часов перед приготовлением — и у плиты стоять придется гораздо меньше, и гликемический индекс не превысит заявленного в диетологических справочниках уровня.

3 Степень измельчения продукта. Чем тоньше помол муки, тем выше гликемический индекс хлеба, из нее изготовленного.

Практические советы: следует предпочесть хлеб из муки грубого помола, отказаться от картофельного пюре в пользу

картофеля «в мундире» и не переводить мясо на фарш.

4 Содержание и соотношение в продукте белков, жиров и углеводов, в первую очередь клетчатки. Клетчатка, белки и жиры замедляют усвоение простых углеводов — время пребывания пищи в желудочно-кишечном тракте возрастает, и глюкоза поступает в организм в замедленном режиме.

Практические советы: желателен мед подавать на стол в сотах, не злоупотреблять свежевыжатыми, лишенными клетчатки соками. Можно усовершенствовать даже банальный бутерброд, снабдив его всеми характеристиками фитнес-блюда: вместо колбасы на пшеничной булке перекусить куском ржаного хлеба из муки грубого помола и половинкой отварной куриной грудки, дополнив их ломтиком огурца и пучком петрушки.

Рекомендуемое соотношение углеводов в рационе: 65–70% — сложные углеводы, 25–30% — простые нерафинированные и около 5% — клетчатка.





ЖИРЫ →

Жиры играют заметную роль в обеспечении организма энергией. Жиры — один из основных строительных материалов: участвуют в образовании клеточных стенок, передаче нервных импульсов и секреции гормонов, связанных со стимуляцией роста (например, тестостерон).

Жиры — ценнейший энергетический резерв. При сгорании 1 г жиров выделяется 9 ккал, в то время как при расщеплении 1 г белков или углеводов организм может рассчитывать лишь на 4 ккал. Кроме того, жир обладает невысокой плотностью, поэтому жировая ткань является основным «энергохранилищем» организма. Так, жировых запасов среднестатистического человека достаточно для покрытия энергозатрат в течение двух месяцев. Высокая энергоёмкость жиров приводит к тому, что организм крайне неохотно использует их в качестве топлива, предпочитая поддерживать про запас, «на черный день». В ход идут менее ценные с точки зрения энергоёмкости источники, например белки, образующие мышечную ткань. Тем не менее, в ряде случаев организм вынужден отказываться от привычной энергосберегающей стратегии. Жиры расходуются при продолжительных аэробных нагрузках (связанных со значительным потреблением кислорода) — беге, плавании, работе на кардиотренажерах и т. п. Следует, однако, учесть, что на жировое топливо организм переключается далеко не сразу, а по мере истощения запасов гликогена — через 20–30 минут аэробной тренировки или через 30–40 минут силовой.

В процессе пищеварения поступающие с пищей жиры распадаются на глицерин и жирные кислоты, которые использу-

ются для синтеза собственных жиров организма. Следует обращать внимание не только на общее количества жира в рационе, но и на его качественный состав. Жирные кислоты делятся на насыщенные и ненасыщенные. Кроме того, жиры необходимы для усвоения жирорастворимых витаминов А, Е, D и К. Подкожный жировой слой служит теплоизолятором, поддерживая температуру тела на определенном уровне. Жировые ткани обладают способностью накапливать жирорастворимые витамины.

Насыщенные жирные кислоты обладают невысокими биологическими свойствами и легко синтезируются в организме. В большом количестве содержатся в тугоплавких жирах — животных и некоторых растительных (например, кокосовом). Усваиваются насыщенные жиры значительно хуже ненасыщенных, и их избыток трансформируется в подкожный жировой слой. При этом жирная пища гораздо вкуснее постной.

Однако, поддаваясь соблазну отведать, например, обжаренной свинины под майонезом, помните о возможных последствиях. Сужение кровеносных сосудов вследствие отложения на их стенках избыточного холестерина приводит к недостаточному кровоснабжению тканей и органов. Избыток высококалорийных насыщенных жиров приводит к отложению подкожного жира. С лишним весом связаны ослабление иммунитета и целый букет заболеваний, от «просто неприятных» до смертельно опасных (артериальная гипертония, атеросклероз и т. п.).

Ненасыщенные жирные кислоты (мононенасыщенные и полиненасыщенные), среди которых наиболее полезны омега-3, омега-6 и омега-9, содержатся в *растительном масле* (в первую очередь, льняном, оливковом, соевом), отдельных видах *рыбы* (преимущественно морской — форель, лосось, тунец и т. п.) и *рыбьем жире, орехах* (грецкие, миндаль, фундук, кешью), *авокадо*. Ненасыщенные жиры на холоде сгущаются или застывают и становятся матовыми.

Употребление ненасыщенных жиров укрепляет сердечно-сосудистую и иммунную системы, улучшает состояние кожи, волос и ногтей, снижает артериальное давление, оказывает антиоксидантное воздействие, облегчает болезненные симптомы в предменструальный период и др. Кроме того, ненасыщенные жирные кислоты способствуют жиросжиганию, ускоряя высвобождение собственных жиров организма и дальнейшее их использование в качестве источника энергии.

Рыбий жир признан одним из эффективных средств профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, он блокирует разрушение мышечных волокон во время интенсивной тренировки с отягощениями. Не имеет противопоказаний (кроме острых желудочно-кишечных инфекций). Дозировка: 5–10 капсул 3–5 раз в день во время приема пищи, что обеспечивает до 60% суточной потребности в ненасыщенных (полиненасыщенных) жирных кислотах. Принимать рекомендуется курсами: 3–4 курса в год продолжительностью 1–2 месяца.

Льняное и оливковое масло содержит комплекс полиненасыщенных жирных кислот. Одна-две столовые ложки льняного или оливкового масла в день (например, в качестве заправки к овощному салату или гарниру из круп) снижают вероятность образования тромбов в кровеносных сосудах, нормализуют артериальное давление, уменьшают риск развития онкологических заболеваний, способствуют облегчению аллергических симптомов.



Продукты, КОТОРЫХ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ

В первую очередь, это продукты животного происхождения, богатые насыщенными жирами,— молочные продукты с высокой массовой долей жира (сливки, сметана, сливочное масло, жирные сорта сыра), сало, свинина, баранина, мясо гуся, утки и т. п.

Мясные продукты — различные сорта колбас, сосисок, сарделек, ветчина и прочее содержимое мясных прилавков в супермаркетах.

Продукты, приготовленные на основе термически обработанных растительных или животных жиров,— майонез, маргарин, различные соусы.

Продукты, обжаренные в масле,— картофель фри, чипсы и т. п.

Формула рационального питания:

белки/жиры/углеводы = 25–30% / 10–20% / 50–60%.

Вода →

Вода — обязательный компонент многочисленных химических реакций (обменные процессы происходят в водном растворе) и важнейшая составляющая в питании. В упрощенном виде обмен веществ представляет собой совокупность следующих процессов: вода, белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли и кислород переходят

в кровь, которая обогащает ткани нужными им веществами и забирает продукты распада, удаляя их через легкие, почки, потовые железы и кишечник. В течение суток даже при умеренной физической нагрузке и средней температуре воздуха человек теряет около 2,5 л воды.

В организме взрослого человека содержится около 60% воды — внутри клеток и в составе межклеточной жидкости. С возрастом количество воды в организме сокращается. Так, у 6-недельного эмбриона свыше 97% воды, у новорожденного ребенка — около 80. Таким образом, одна из причин старения — снижение способности ткани связывать и удерживать воду.

Одна из серьезнейших проблем человечества — качество питьевой воды. По словам Луи Пастера, основоположника современной микробиологии и иммунологии, до 90% своих болезней человек «выпивает» с водой. Всемирная

организация здравоохранения, ссылаясь на то, что живем мы уже не в XIX веке, вносит небольшие коррективы, однако и ее данные не обнадеживают — до 80% заболеваний передаются через питьевую воду. Разумеется, при централизованном водоснабжении используются различные способы очистки. Наиболее распространенный — хлорирование. Хлор, безусловно, обеззараживает воду. Вместе с тем, вступая в реакцию с присутствующими в воде органическими веществами, хлор образует различные соединения, охарактеризованные специалистами как «мутагенные», то есть способные вызывать рак. Например диоксин — одно

из самых токсичных синтетических соединений, более ядовитое, чем цианистый калий, стрихнин и яд кураре. Так или иначе, утолять жажду водой из-под крана или отваривать в ней макароны или картошку не рекомендуется.

Простое кипячение тоже не выход: помимо образования токсичных соединений в воде возрастает концентрация солей тяжелых металлов. Отстаивание воды позволяет несколько снизить концентрацию в ней свободного хлора, однако не избавляет от солей тяжелых металлов и хлорорганических соединений.

Дистиллированная вода (сконденсированный пар) непригодна для постоянного употребления, хотя используется спортсменами при подготовке к соревнованиям на завершающих этапах «сушки».

Родниковая вода пригодна для питья только в том случае, если источник удален от промышленного центра на 50–70 км.

Существует несколько способов обеспечить себя чистой питьевой водой — например, приобретать воду в бутылках или фильтровать. Довольно трудоемкий, но оправданный способ — заморажива-

ние и последующее частичное оттаивание льда, точнее, прозрачной его части. В рыхлой белесой сердцевине сконцентрированы не поддающиеся заморозке токсичные соединения, соли тяжелых металлов и прочие чужеродные примеси.

Нормы потребления воды варьируются от 2 до 3 и выше литров в день. Что касается тренирующихся, им к норме стоит приплюсовать пол-литра или литр воды, выпиваемой на тренировке. Пить воду на тренировке рекомендуется постоянно, не дожидаясь появления жажды и, тем более, симптомов обезвоживания, например головокружения. Если же речь идет о высокообъемной изматывающей тренировке, «прикладываться к бутылке» необходимо после каждого подхода (впрочем, если тренировка будет действительно изматывающей, глоток воды — единственное, о чем вы будете в состоянии думать в перерывах между подходами). Некоторые тренеры постоянно имеют при себе небольшую (около 0,6 л) бутылку с питьевой водой, неоднократно опустошая ее в течение дня. Кстати, чай (за исключением, возможно, зеленого), кофе, сок, компот и т. п. водой не считаются. Газированные напитки расцениваются как «пустые калории», препятствующие достижению тренировочных целей, и, как правило, безжалостно изгоняются из повседневного меню.

Пить нужно за 15–20 минут до еды или через 1,5–2 часа после, иначе вода (или любая другая жидкость) попросту «смоет» выделившиеся пищеварительные соки в нижележащие отделы желудочно-кишечного тракта. В итоге пища останется в желудке необработанной и либо задержится там, ожидая новой порции желудочного сока, либо проскользнет в кишечник, где подвергнется бактериальному разложению с последующим всасыванием продуктов распада в кровь.



ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ



Витамины делятся на две основные группы: водорастворимые и жирорастворимые.

КЛАССИФИКАЦИЯ ВИТАМИНОВ

Водорастворимые	Жирорастворимые
В1 (тиамин)	А
В2 (рибофлавин)	Д
В3 (ниацин, никотиновая кислота)	Е
В5 (пантотеновая кислота)	К
В6 (пиридоксин)	
В12 (цианокобаламин)	
С (аскорбиновая кислота)	
Н (биотин)	
Фолиевая кислота	



В1. Функции: способствует высвобождению энергии углеводов в процессе обмена веществ. Укрепляет нервную систему; предотвращает усталость, снимает раздражительность. *Источники:* продукты из цельного зерна, бобовые, орехи; свинина.

В2. Функции: способствует расщеплению белков, жиров и углеводов и дальнейшему их использованию в качестве источников энергии. Поддерживает здоровье волос, кожи и ногтей; антиоксидант. Способствует росту и обновлению клеток. *Источники:* субпродукты, домашняя птица, рыба, молоко и молочные продукты, дрожжи, орехи, продукты из цельного зерна, зеленые листовые овощи (щавель, шпинат, салат, кресс-салат и др.).

В3. Функции: участвует в обменных процессах. Стимулирует кровообращение. Улучшает состояние тканей пищеварительной системы. *Источники:* мясо, субпродукты, домашняя птица, молоко, яйца, дрожжи, орехи, бобовые, продукты

из цельного зерна, зеленые листовые овощи.

В5. Функции: укрепляет нервную систему; способствует выработке гормонов, противодействующих стрессу. *Источники:* домашняя птица, молоко, орехи, бобовые, продукты из цельного зерна, сухофрукты, зеленые листовые овощи, маточное (пчелиное) молочко.

В6. Функции: способствует росту мышечной ткани. *Источники:* субпродукты, домашняя птица, яйца, бобовые, орехи, зеленые листовые овощи, сухофрукты, бананы.

В12. Функции: способствует выработке красных кровяных телец. *Источники:* мясо, морепродукты, домашняя птица, молоко и молочные продукты, яйца.

С. Функции: укрепляет иммунную систему, повышая устойчивость организма к инфекциям. Оказывает противовоспалительное и противоаллергическое действие. Антиоксидант. *Источники:* цитрусовые, черная смородина, шипов-



ник, сладкий перец, бело- и краснокочанная капуста, щавель, шпинат, зелень укропа и петрушки, салат, помидоры, редис.

Н. Функции: способствует выработке энергии в процессе обмена веществ. *Источники:* печень, рисовые отруби, яичные желтки.

Фолиевая кислота. *Функции:* способствует формированию красных кровяных телец. Участвует в расщеплении белков, поступающих с пищей, и дальнейшем их использовании в качестве «строительного материала» для формирования собственных белков организма. *Источники:* субпродукты, яичные желтки, бобовые, орехи, продукты из цельного зерна, фрукты.

А. Функции: играет важную роль в формировании костей и зубов; необходим для роста новых клеток; замедляет процесс старения. Способствует улучшению зрения. Укрепляет иммунную систему. Антиоксидант. Применяется при лечении кожных заболеваний. *Источники:* рыбий жир, печень, молоко, яичные желтки, сыр; бобовые, овощи, фрукты, травы.

Д. Функции: обеспечивает рост и развитие костей; регулирует минеральный обмен, способствует отложению кальция в костной ткани. *Источники:* молоко и молочные продукты, яичный желток, рыбий жир; зеленые листовые овощи, травы (люцерна, хвощ, крапива и др.).

Е. Функции: антиоксидант (защищает клеточные структуры от разрушения свободными радикалами), замедляет процесс старения. Необходим для регенерации тканей. Улучшает спортивные достижения. Поддерживает работоспособность нервной и мышечной систем. *Источники:* растительное масло, орехи, бобовые, зеленые листовые овощи, ростки пшеницы; печень, молоко, яичные желтки.

К. Функции: способствует свертыванию крови. *Источники:* печень, яйца, зеленые листовые овощи, травы.

МИНЕРАЛЫ

Кальций. *Функции:* способствует формированию костной ткани, зубов. Участвует в процессе свертывания крови. Обеспечивает нервно-мышечную проводимость. *Источники:* молоко и молочные продукты.

Фосфор. *Функции:* способствует формированию костной ткани. Участвует в процессе преобразования энергии. Регулирует кислотно-щелочной баланс. *Источники:* молоко и молочные продукты, мясо, домашняя птица, рыба; бобовые, орехи.

Магний. *Функции:* важнейший компонент внутриклеточной жидкости. Способствует формированию костной ткани, зубов. Обеспечивает нервно-мышечную проводимость. *Источники:* продукты из цельного зерна и муки грубого помола, бобовые, орехи, зеленые листовые овощи, шоколад.

Натрий. *Функции:* важнейший компонент внутриклеточной жидкости. Регулирует кислотно-щелочной баланс. Активизирует мышечные сокращения. *Источники:* соль; мясо, морепродукты, молоко и молочные продукты, яйца.

Калий. *Функции:* важнейший компонент внутриклеточной жидкости. Регулирует кислотно-щелочной баланс. Активизирует мышечные сокращения. Участвует в синтезе собственных белков организма и формировании запасов гликогена. *Источники:* бобовые, картофель, дрожжи, сухофрукты.

Кроме того, важное значение имеют такие минералы, как железо, цинк, йод, медь, марганец, фтор, молибден, кобальт, селен, хром и др.





РАЗДЕЛ 2

ЗАКОН ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ



Ничто не исчезает бесследно
и ничто не берется ниоткуда...
*Суть закона
сохранения энергии*

Большинство людей, даже далеких от диетологии, рано или поздно сталкиваются с термином «калорийность». Калорийность продуктов питания — это то количество энергии, которое выделяется при их расщеплении в желудочно-кишечном тракте. С другой стороны, любая физическая активность «стоит» организму того или иного количества израсходованных на ее обеспечение калорий. Более того, даже абсолютная неподвижность требует энергии, чтобы обеспечить протекание основных обменных процессов.



Задавшись целью избавиться от лишних килограммов за счет жировой ткани или же, напротив, прибавить в весе, нарастив мышцы, помните, что эти изменения требуют определенных условий. Иными словами, чтобы согнать жир, нужно расходовать больше калорий, чем поступает с пищей. И, соответственно, для набора мышечной массы нужно обеспечить их избыток, то есть создать дополнительный приток калорий сверх того, что уйдет на покрытие физиологических нужд. Именно эти дополнительные калории и обеспечат вожделенный прирост мышц.

Таким образом, достаточно высчитать общее количество калорий, поступающих с пищей в течение дня, и сравнить это значение с суточными энергозатратами.

Существует несколько способов определения энергетических затрат. Энергетические затраты включают в себя **основной обмен, уровень физической активности и затраты на пищеварение.**

Основной обмен — один из показателей интенсивности обмена веществ в организме. Выражается количеством энергии, необходимой для поддержания жизни в состоянии полного физического и психического покоя.

Расчет показателей основного обмена

1 При нормальном телосложении величина основного обмена у мужчин равна 1 ккал на 1 кг массы тела в час, у женщин — 0,9 ккал/кг/час. Так, женщине весом 55 кг в сутки требуется $55 \times 24 \times 0,9 = 1188$ ккал. Считается, что скорость основного обмена у женщин на 10–15% ниже, чем у мужчин, из-за меньшего количества мышечной ткани.

2 Формулы, предложенные Всемирной организацией здравоохранения, учитывают и такой фактор, как закономерное снижение скорости основного обмена с возрастом. Как правило, после 45 лет — на 0,75% в год, после 65 лет — на 1%. Тем не менее, как и большинство формул, рассчитанных «на всех», они очень приблизительны. В них, например, не учитывается соотношение жировой прослойки и мышечной массы. Так, чем больше у человека мышц, тем выше скорость основного обмена, однако в расчеты этот фактор не входит. Проще говоря, у атлета с развитой мускулатурой на поддержание жизнедеятельности уходит гораздо больше калорий, чем у его ровесника, малоподвижного увальня с той же массой тела.

РАСЧЕТ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОСНОВНОГО ОБМЕНА, ККАЛ

Возраст, лет	Мужчины	Женщины
10–18	$(17,5 \times \text{масса, кг}) + 651$	$(12,2 \times \text{масса, кг}) + 746$
19–30	$(15,3 \times \text{масса, кг}) + 679$	$(14,7 \times \text{масса, кг}) + 496$
31–60	$(11,6 \times \text{масса, кг}) + 879$	$(8,7 \times \text{масса, кг}) + 829$
61 и выше	$(13,5 \times \text{масса, кг}) + 487$	$(10,5 \times \text{масса, кг}) + 596$

Для того чтобы определить энергетические затраты в течение дня, помимо основного обмена следует учесть и такой фактор, как физическая активность. Так, преимущественно офисная работа оценивается в 1,5–1,6 балла; ежедневные прогулки пешком «тянут» на 1,6–1,7 балла; тяжелая физическая работа или интенсивные силовые/аэробные тренировки увеличивают коэффициент энергетических затрат до 1,9–2,1 балла.

Для приблизительных расчетов достаточно умножить показатель основного обмена на коэффициент физической активности. Для более точных — «взвесить» виды физической активности:

- «ничегонеделание» — 1 ккал на 1 кг массы тела в час
- работа в офисе — 1,7 ккал/кг/час
- работа по дому — 3,5 ккал/кг/час
- прогулка — 4,7 ккал/кг/час
- силовая тренировка — 5 ккал/кг/час
- аэробная тренировка — 6,6 ккал/кг/час

Разумеется, эти показатели очень приблизительны и могут служить лишь примерным ориентиром. Тем не менее, на их основе можно составить общее представление об уровне энергозатрат и внести коррективы в режим питания с целью создать дефицит или избыток калорий в зависимости от тренировочных задач.

Энергетические затраты на пищеварение:

- белки: общее количество ккал×0,25
- углеводы: общее количество ккал×0,05
- жиры: общее количество ккал×0,05

Другой составляющей формулы энергетического баланса является суточная калорийность рациона.

Калорийность — показатель энергетической ценности продукта, равный количеству энергии (в килокалориях), освобождаемой при его расщеплении в желудочно-кишечном тракте. Калорийность рассчитывается на единицу массы продукта. Калорийность 1 г белка приблизительно равна 4 ккал, 1 г углеводов — 3,9 ккал (для простоты расчетов принимается значение 4), 1 г жиров — 9 ккал.

Чтобы определить ежедневное поступление калорий, достаточно обзавестись таблицами калорийности и содержания в продуктах белков/жиров/углеводов. Остальное — дело техники. Обратите внимание: продукты, которые вы съедаете в течение месяца, не отличаются большим разнообразием. Нескольких недель, как правило, вполне достаточно, чтобы сориентироваться, какова структура и калорийность ежедневного рациона. Кроме того, вовсе необязательно строго следить за точностью вычислений. Погрешность в 10–15% вполне допустима. Ну и, разумеется, придется более основательно подойти к систематизации столь важного аспекта, как питание. Если эффективность тренировочного дневника уже не вызывает сомнений, а усилия, потраченные на его заполнение, окупаются сторицей, то дневник питания большинству тренирующихся пока в диковинку. Впрочем, однажды решившись обзавестись дневником, вы быстро придете к выводу, что вести дневник не столь уж непосильный труд. А грамотно выстроенная программа питания, подкрепленная записями о ее выполнении, окажется существенным подспорьем в достижении тренировочных целей.



GENETIC FORCE
DIETARY SUPPLEMENT (LABORATORY TESTED)
Professional line

CREATINE INSTANT

LEAN MASS AND STRENGTH BOOSTER

- 100% pure creatine monohydrate
- Increases strength and performance
- Stimulates muscle cells
- The most effective and popular supplement ever

Net weight 10.6 oz (300 g)

TWINLAB®

100% WHEY PROTEIN FUEL

50g PROTEIN!
12 SERVINGS

BEST TASTING...COMPARE!

100% INSTANTIZED, QUICK DISSOLVING
PROMOTES MUSCLE GROWTH AND IMPROVES POST-WORKOUT RECOVERY

Mass
DIETARY SUPPLEMENT
NET WT 2 LBS (907 g)

MANILLA SLAM

MULTIPOWER®
Professional

BCAA

DIETARY SUPPLEMENT
NET WT 1.5 LBS (680 g)

Contains L-Leucine, L-Isoleucine, L-Valine
MUSCLE PROTECTION

18 Tablets

TWINLAB®

AMINO FUEL

ANABOLIC* LIQUID

Mass
DIETARY SUPPLEMENT
36 FL OZ (1048 mL)

CRUNCHY
MULTIPLY YOUR
DIET FIT
For full nutritional balance

Protein Body
DIETARY SUPPLEMENT
09/2008 71142



РАЗДЕЛ 3 СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ



Не хлебом единым
жив человек...

На определенном этапе тренировок, когда организм адаптировался не только к повышенной физической нагрузке, но и к возросшему объему пищи (более того, начал настойчиво требовать добавки того и другого), стоит присмотреться к продуктам спортивного питания.

Несмотря на вышеперечисленные разнообразие, ассортимент спортивного питания сводится к нескольким основным группам:

- белковые концентраты (протеины)
- белково-углеводные концентраты (гейнеры)
- аминокислоты
- витаминно-минеральные комплексы
- добавки для наращивания мышечной массы
- добавки для сжигания жира
- добавки для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата
- «заменители питания»

Выбирать ту или иную пищевую добавку следует исходя из текущих задач и обязательно в увязке с режимом питания и тренировок. Необходимо учитывать также тип телосложения и скорость обменных процессов. Например, работая на массу, выбирайте белково-углеводные смеси в различных пропорциях и креатин; нацелены на жиросжигание — остановитесь на сывороточном протеине, аминокислотах и L-карнитине.

На основе белковых и белково-углеводных порошкообразных смесей готовят коктейли, смешивая их с водой, обезжиренным (2,5% и ниже) молоком или

соком не выше комнатной температуры. Соотношение порошка и жидкости не имеет решающего значения, но на практике для приготовления одной порции используют 1,5–2 стакана жидкости. (Дозировка указана на упаковке. Мерный черпачок, как правило, внутри.) Для смешивания коктейлей используют миксеры, блендеры, шейкеры и другие приспособления, однако при необходимости смесь можно взболтать и в закрытой бутылке. Коктейль на воде может храниться в течение дня при комнатной температуре; коктейль на молоке не рекомендуется хранить более двух часов.

Что касается производителей спортивного питания, то ориентироваться стоит на тех, кто присутствует на рынке достаточно давно и кто успел неплохо себя зарекомендовать (Dymatize Nutrition, Inkospor, Multipower, Optimum Nutrition, Prolab, Scitec Nutrition, Sport & Fitness, TwinLab, Universal Nutrition, Weider и т. д.).





БЕЛКОВЫЕ КОНЦЕНТРАТЫ →

Более распространенное название белковых смесей — протеины. В основе их классификации лежит исходное сырье, то есть источник белка. Различают следующие разновидности протеина: мясной, молочный, сывороточный, яичный, соевый. Происхождение белка обуславливает различия проте-

Концепцию «быстрых» и «медленных» протеинов можно сравнить с классификацией углеводов на простые и сложные или делением продуктов питания на низко- и высокогликемические.

Выбирая протеин, исходите из тех задач, которые он должен решить. Вкусовые свойства, фирма-производитель или цена имеют второстепенное значение.

Однако, как правило, цена прямо пропорциональна качеству, а вкус того или иного протеина (ванильный, шоколадный, клубничный и др.) может полюбить-ся настолько, что начнет влиять на дальнейший выбор. Например, Scitec Nutrition со вкусом черники, даже замешенный на воде, напоминает молочный коктейль, что обусловлено повышенным содержанием простых углеводов (иначе — сахаров). Вкус коктейлей на основе Optimum Nutrition, напротив, особенного удовольствия не доставляет ввиду очень незначительного количества простых углеводов.

Большинство современных протеинов созданы на основе молочных белков — казеина и сыворотки. Так, сывороточный протеин практически мгновенно обеспечивает поступление аминокислот в кровоток. Использовать его нужно сразу после тренировки (или в течение 20–40 минут). «Быстрый» протеин предпочтителен и в промежутках между основными приемами пищи. После про-

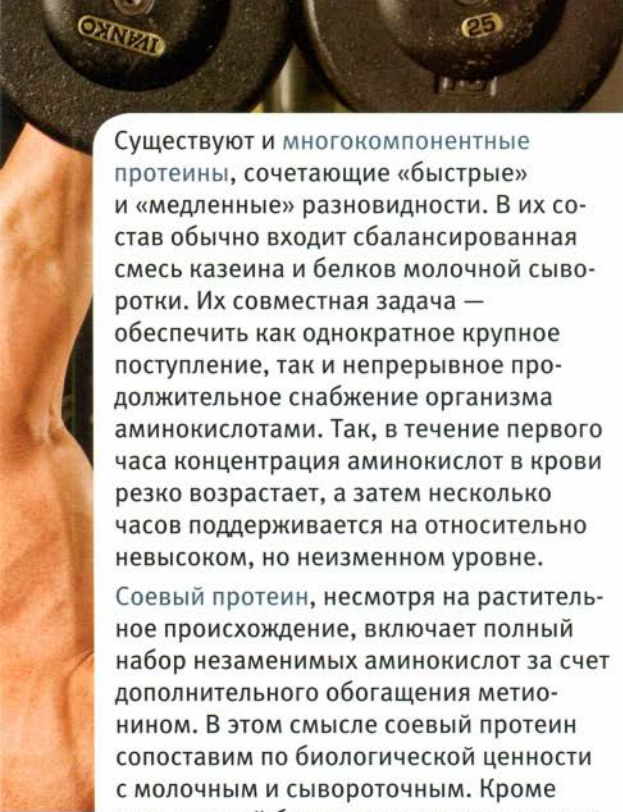
инов по степени и скорости усвоения. Так, животные протеины более сбалансированы по аминокислотному составу, в растительных отсутствуют некоторые незаменимые аминокислоты. Не имеют себе равных по скорости усвоения сывороточный протеин, далее следует яичный (альбумин), молочный и соевый.

буждения, когда нехватка белка ощущается особенно остро и, кроме того, предстоит интенсивная утренняя пробежка, сывороточный протеин в кратчайшие сроки снабдит организм аминокислотами, предотвратив разрушение столь ценной мышечной ткани.

Усваивается сывороточный протеин быстро и без остатка. Не имеет себе равных как стимулятор внутриклеточного синтеза белка, обеспечивающего прирост мышечной массы. Попаданием «в десятку» сывороточный протеин обязан исключительно высокому содержанию аминокислот BCAA — лейцина, изолейцина и валина — незаменимых «кирпичиков» для строительства новой мышечной ткани.

Протеин на казеиновой основе переваривается неспешно, поддерживая повышенный уровень аминокислот в течение нескольких часов. Ввиду эффекта «замедленного действия» казеин следует принимать перед сном: он будет подпитывать мышцы аминокислотами вплоть до завтрака. Темпы естественного разрушения белковых молекул сокращаются на треть — еще один довод в пользу вечернего коктейля на казеиновой основе.





Существуют и многокомпонентные протеины, сочетающие «быстрые» и «медленные» разновидности. В их состав обычно входит сбалансированная смесь казеина и белков молочной сыворотки. Их совместная задача — обеспечить как однократное крупное поступление, так и непрерывное продолжительное снабжение организма аминокислотами. Так, в течение первого часа концентрация аминокислот в крови резко возрастает, а затем несколько часов поддерживается на относительно невысоком, но неизменном уровне.

Соевый протеин, несмотря на растительное происхождение, включает полный набор незаменимых аминокислот за счет дополнительного обогащения метионином. В этом смысле соевый протеин сопоставим по биологической ценности с молочным и сывороточным. Кроме того, соевый белок пользуется заслуженной репутацией защитника от заболеваний сердечно-сосудистой системы — при длительном применении ощутимо снижает содержание холестерина. Однако применение соевого белка в спортивном

питании ограничено. Не последнюю роль в этом сыграло убеждение, что фитостерогены соевого белка снижают уровень тестостерона.

Названия и фирмы-производители:

Sports Pro (*MDoubleYou*), Pro Complex, 100% Whey Gold Standard (*Optimum Nutrition*), 5 Components Protein Shake, Soya Protein Shake (*Sport & Fitness*), Super Whey Pro (*Universal Nutrition*), Dymatize Nutrition, Inkospor, Multipower, Prolab, Scitec Nutrition, Twinlab и др.

Степень усвоения протеина зависит от вида белка, входящего в его состав, и от технологии его изготовления.

Биологическая ценность белков (усвояемость)

Сывороточный протеин 104, белок куриного яйца (цельный) 100, яичный протеин 88, протеин на основе молочного и сывороточного белков 85, молочный протеин 77, соевый белок 74.



Типы технологий

В зависимости от технологии производства сывороточный протеин может быть представлен одним из следующих вариантов: концентрат, изолят, гидролизат. В сущности, имеется в виду всего лишь степень фильтрации исходного сырья — сыворотки, побочного продукта при изготовлении сыров. Сыворотку пропускают сквозь «сито», избавляясь таким образом от жира и лактозы.

1 Концентрат

Продукт наиболее простого способа фильтрации, основанного на механическом отделении белковых фракций (ультрафильтрации*). В результате очистки на поверхности фильтра оседает смешанная масса, доля белка в которой не превышает 85%. В связи с изрядной массовой долей «уцелевших» в ходе очистки жира и лактозы употребление концентрата чревато разного рода побочными эффектами, например несварение желудка. Тем не менее при ограниченных финансовых возможностях концентрат считается вполне приемлемым вариантом.

2 Изолят

Сывороточный протеин, полученный методами микрофильтрации** или ионного обмена***. Содержание белка в изоляте — не менее 95%, что существенно повышает его питательную ценность и, как следствие, стоимость.

3 Гидролизат

В процессе гидролиза**** белковые молекулы расщепляются на отдельные фрагменты, что в естественных условиях происходит в желудочно-кишечном тракте. Заранее «переваренный» протеин значительно быстрее усваивается, в связи с чем гидролизат рекомендуют принимать после тренировки, в период «открытого» белково-углеводного «окна».



* **Ультрафильтрация:** в качестве фильтра используется керамическая мембрана, отверстия которой пропускают молекулы воды, микроэлементов, жирных кислот и лактозы. Более крупные белковые молекулы, осевшие на поверхности мембраны, подвергают температурной обработке, превращая в сухую сыпучую массу.

** **Микрофильтрация** — дополнительная фильтрация при низкой температуре, позволяющая снизить процентное содержание примесей до 1%.

*** **Ионный обмен** — технология, основанная на разности потенциалов компонентов сыворотки. Сквозь сыворотку пропускают заряженные ионы, связывающие исключительно молекулы белка. К недостаткам технологии следует отнести неизбежную потерю части белковых фракций, не поддающихся «ионному притяжению», и возможное оседание в белковой массе химических препаратов, используемых в процессе ионного обмена.

**** **Гидролиз** — расщепление белковых молекул на пептиды в лабораторных условиях.

Рассчитывая с помощью силовых тренировок образи мышцами, не стоит забывать и о питании.

При наборе мышечной массы необходимо создать дополнительный приток калорий сверх того, что уйдет на покры-

Важно равномерно распределить общее количество калорий на несколько приемов пищи. И привычным трехразовым питанием здесь не обойтись. При раскрученном обмене веществ организм начнет подавать сигналы голода значительно раньше, чем настанет время очередной трапезы. Разумеется, питаться каждые два часа, как предписывают правила дробного питания, под силу далеко не каждому. Да и добровольно заточить себя на кухне вряд ли кто-то согласится. Кроме того, «добывая» необходимые калории из обычной пищи, вы неизбежно превысите норму поступления насыщенных жиров. Оставляет желать лучшего и скорость усвоения продуктов питания, которая в ряде случаев (послетренировочное белково-углеводное анаболическое «окно») имеет решающее значение. В этом случае на выручку приходит белково-углеводный коктейль, более известный как гейнер (от англ. *gain* — «рост, увеличение»).

Различаются гейнеры процентным содержанием белков и углеводов. В зависимости от соотношения этих составляющих и следует делать выбор в пользу того или иного гейнера. При выборе учитывайте тип телосложения, скорость обмена веществ и текущий тренировочный режим. Так, например, эктоморфу (см. с. 42), задавшемуся целью нарастить объемы, подойдет гейнер с высокой процентной долей углеводов. Мезоморфу (см. с. 42), даже «на массе», стоит предпочесть коктейль с повышенным

ти физиологических нужд. Именно эти дополнительные калории и обеспечат вожеленный прирост мышц. Разумеется, при условии, что вы регулярно проводите силовые тренировки.

содержанием белка. Соответственно, при снижении веса за счет жировой прослойки от гейнеров следует отказаться. Эндоморфам (см. с. 42) гейнеры и вовсе противопоказаны.

Характеристики белков и углеводов, входящих в состав гейнера, тоже могут склонить чашу весов в пользу того или иного продукта. Белковая основа может быть однородной (сывороточный, яичный, молочный, соевый белки) или комбинированной. Углеводы, простые и сложные, различаются гликемическим индексом. При наборе «сухой» мышечной массы остановитесь на низкогликемической углеводной основе, особенно если используете коктейль в качестве промежуточного приема пищи.

Послетренировочный гейнер — это, как правило, многокомпонентный белок с преобладанием сывороточного и простые углеводы. При белково-углеводном «окне» это наиболее выигрышная комбинация: сыворotka незамедлительно выбросит в кровь аминокислоты, а простые углеводы восполнят гликогеновую недостатку. Коктейль за час-полтора до тренировки создаст запас аминокислот для «латания» мышечной ткани после силовых упражнений и восстановит необходимый уровень гликогена. Соответственно, наиболее успешно с этой задачей справится смесь быстрогодействующего (сывороточный) и долгоиграющего (молочный) белков и углеводов с низким гликемическим индексом.



Помимо белково-углеводной основы в состав гейнера входят и добавочные компоненты, помогающие решать узконаправленные тренировочные задачи, например прирост силы, сокращение времени на восстановление и т. п., — витаминно-минеральные комплексы, отдельные незаменимые аминокислоты, ВСАА.

Названия и фирмы-производители:

Mega Gainer, Super Mega Gainer (*Dymatize Nutrition*), Pro Complex Gainer (*Optimum Nutrition*), Real Gains, Gain Fast, Hard Fast (*Universal Nutrition*), Super Mega Mass 2000, Giant Mega Mass 4000 (*Weider*), *Inkospor*, *Multipower*, *Prolab* и др.

АМИНОКИСЛОТЫ →

В желудочно-кишечном тракте под воздействием ферментов белки расщепляются до аминокислот —

По усвояемости протеин существенно проигрывает аминокислотам: даже «быстрый» сывороточный протеин требует предварительного расщепления до аминокислот. В спортивном питании аминокислоты представлены в таблетках, в капсулах, в виде жидкости. Существуют аминокислотные комплексы и отдельные аминокислоты (ВСАА, глутамин, аргинин и др.). Стоит оговориться, что аминокислоты — удовольствие не из дешевых. Затраты на них оправданы на «продвинутом» этапе тренировок, в период подготовки к соревнованиям.

ВСАА. К аминокислотам с разветвленной цепью (см. с. 7) относятся три незаменимые аминокислоты: валин, лейцин и изолейцин. Дозировка: по 5–7 г, в зависимости от массы тела до и после тренировки с отягощениями.

Глутамин. Содержание глутамина в мышечной ткани превышает содержание любой другой аминокислоты. Вместе с тем и расходуется глутамин в значительно больших количествах, особенно при интенсивных силовых тренировках. Дозировка: по 3–5 г до и после тренировки с отягощениями. Глутамин увеличи-

своего рода «кирпичиков», используемых организмом для синтеза собственных молекул белка.

вает размеры мышечной клетки за счет увеличения объема внутриклеточной жидкости. Противостоит мышечному катаболизму и стимулирует строительство новых белковых структур внутри мышечных клеток.

Аргинин стимулирует синтез окиси азота, обеспечивающего кровенаполнение мышцы и послетренировочное восстановление. Кроме того, аргинин повышает секрецию гормона роста. Дозировка: 3–5 г аргинина 2–3 раза в день, в зависимости от массы тела.

Названия и фирмы-производители:

Основные фирмы-производители аминокислот те же, что выпускают в продажу протеины и гейнеры. Дополнительно приведены названия и фирмы-производители аминокислот в жидкой форме.

Amino Blast Mega Forte (*Weider*), Amino Fuel (*Twinlab*), Amino Infusion 5000 (*SciFit*), Essential Liquid Amino Complex (*IronTek*), Liquid Amino (*MDoubleYou*), Liquid Amino (*Ultimate Nutrition*), Liquid Super Amino (*Dymatize Nutrition*), Power Superior Amino 2222 Liquid (*Optimum Nutrition*) и др.



ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ

В большинстве случаев данные о содержании витаминов в сыром продукте приводятся без учета их потерь при тепловой обработке и хранении, а также без учета степени их усвоения организмом. Однако следует учесть, что потери при кулинарной обработке в зависимости от витамина, вида продук-

та и способа обработки могут составлять от 10–30 до 40–90%. Значительная часть витаминов разрушается при консервировании, хранении и интенсивной технологической обработке пищевых продуктов. Кроме того, во многих продуктах витамины находятся в связанном состоянии, что снижает степень их усвоения.

Таким образом, получать все необходимые витамины и минералы с пищей — задача невыполнимая даже для человека, не занимающегося спортом. Если же тренировки являются неотъемлемой частью вашей жизни, потребность организма в витаминах и минералах существенно возрастает. Возьмите себе за правило два раза в день, после завтрака и ужина,

принимать витаминно-минеральные комплексы, и лучше отечественного производства. В ряде случаев (например, при интенсивных силовых или продолжительных аэробных тренировках или массе тела свыше 100 кг) целесообразно увеличить рекомендованную на упаковке дозу в полтора-два раза.

ДОБАВКИ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА



В ходе силовых и ударных аэробных тренировок нередки случаи повреждения связок или сухожилий,

истончения хрящей в коленном, голеностопном и тазобедренном суставах.

С целью профилактики неблагоприятных последствий, связанных с износом соединительнотканых структур (кости, сухожилия, связки, суставы, кровеносные сосуды), разработаны специальные препараты, например гидролизат коллагена — белка, входящего в состав соединительнотканых структур.

Существуют также препараты, способствующие восстановлению соединительной ткани, если в ней уже имеются повреждения. Это, прежде всего, экстракт акульего хряща, сульфат хондроитина и сульфат глюкозамина.

ДОБАВКИ ДЛЯ СЖИГАНИЯ ЖИРА →

Сразу оговоримся, что любые жиросжигатели эффективны только вкуче с интенсивной физической

нагрузкой (аэробной и анаэробной) и грамотно выстроенным режимом питания.

Перечень пищевых добавок с жиросжигающими свойствами очень обширен. Основные различия между препаратами кроются в способах их воздействия на организм.

1 Ограничение способности организма усваивать жиры, поступающие с пищей. Такими свойствами обладает, например, клетчатка — своего рода естественный жиросжигатель, которая образует с жирами трудно перевариваемые и почти неусвояемые соединения.

2 Ускорение транспорта жирных кислот в митохондрии*, использующие жиры в качестве источника энергии при аэробной нагрузке. Таким образом удастся «переориентировать» организм на использование жиров в обход углеводов.

Этим свойством обладает L-карнитин — заменимая аминокислота. L-карнитин присутствует в большинстве жиросжигающих препаратов. Как правило, прием L-карнитина сочетают с аэробными упражнениями, если преследуется цель снизить массу тела за счет жировой ткани или повысить аэробную выносливость. L-карнитин повышает способность организма длительно переносить физические нагрузки, так как сердечная мышца на 70–75% «питается» жирными кислотами.

Кроме того, положительное воздействие L-карнитина проявляется в том, что приток дополнительной энергии от расщепления жиров позволяет дать большую нагрузку мышцам. Применение L-карнитина до упражнений с отягощениями

* **Митохондрии** — органоиды, обеспечивающие клеточное дыхание, в результате которого энергия высвобождается или аккумулируется в легко используемой форме.



снижает накопление молочной кислоты, таким образом повышая «порог усталости». Кроме того, прием L-карнитина полезен для облегчения боли в мышцах после силовой тренировки. Поскольку L-карнитин не вызывает побочных эффектов, прием препарата следует осуществлять длительными курсами по 2–4 недели, в зависимости от интенсивности физических нагрузок. Разовая доза: 500–1000 мг. При этом важно учесть, что L-карнитин в таблетках принимают минут за 40 до тренировки, так как ему требуется около 30 минут для того, чтобы проникнуть внутрь клетки. L-карнитин в виде жидкости усваивается значительно быстрее, и принимать его рекомендуется минут за 15 до тренировки.

3 «Нейтрализация» жировых рецепторов в подкожной жировой ткани для того, чтобы они не срабатывали как пусковой механизм жиरोобразования. Таким свойством обладает, например, экстракт йохимбе.

4 Ускорение обменных процессов за счет выработки дополнительного тепла. Установлено, что повышение температуры тела всего на 1 °C ускоряет метаболизм на 10–15%. Термогенным эффектом обладает, например, комбинация таких препаратов, как экстракты гуараны и коры белой ивы. Термоджеттики (препараты, обладающие способностью повышать температуру тела) следует принимать перед аэробной нагрузкой.

ДОБАВКИ ДЛЯ НАРАЩИВАНИЯ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ



Первую скрипку среди препаратов для наращивания мышечной массы играет **креатин** — вещество, участвующее в образовании аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ)* — универ-

сального топлива для большинства процессов, протекающих в организме, и в первую очередь для интенсивного мышечного сокращения.

Креатин — это коммерческое название аминокислоты метилгуанидин, которая синтезируется в печени, почках и поджелудочной железе из таких аминокислот, как аргинин, глицин, метионин.

Креатин обеспечивает ускоренное восстановление АТФ в момент мышечного сокращения, что позволяет выполнить большее количество повторений при выполнении упражнения. Удерживая воду, креатин способствует увеличению

объема мышечной клетки. Кроме того, креатин ускоряет восстановление мышц после высокообъемных или травматичных тренировок.

Существует множество форм креатина: моногидрат, фосфат, малат, цитрат и др., а также креатин в растворимых в воде таблетках, в жидкой форме, жевательный креатин... Тем не менее, опробовать на себе воздействие креатина рекомендуется с помощью креатина

* **Аденозинтрифосфорная кислота (АТФ)** выполняет роль универсального аккумулятора и переносчика энергии, в первую очередь при кратковременной работе с высокой интенсивностью.



моногидрата, наиболее доступной и универсальной формы. В том случае, если ожидаемого эффекта достичь не удастся (до 30% случаев), можно переключиться на другие формы креатина или же попытаться усилить действие креатина моногидрата. Для наибольшей эффективности креатина моногидрата необходимо создать условия для скорейшего всасывания препарата из желудка в кровь, иначе креатин рискует превратиться в креатинин — один из конечных продуктов обмена, выделяемых с мочой. В связи с этим, наиболее приемлемым вариантом являются желатиновые капсулы с порошком креатина моногидрата, которые хотя бы частично препятствуют его превращению в креатинин. Кроме того, целесообразно принимать креатин в растворе с простыми углеводами, например с виноградным соком или гейнером, — такое сочетание обеспечивает скорейшее всасывание препарата в кровь за счет выброса транспортного гормона инсулина.

При приеме креатина моногидрата в чистом виде рекомендуется провести так называемую загрузку, рассчитанную на 4 недели. В первую неделю принимать креатин следует большими дозами. Дозировка (в граммах) определяется исходя из массы тела, деленной на четыре. Так, если масса тела составляет 80 кг, то ежедневный прием креатина — 20 г. Принимать следует дробно, по 4–5 г с каждым приемом пищи (кроме последнего). Принимать креатин на ночь не рекомендуется — препарат призван повышать спортивную работоспособность и, естественно, обладает выраженным стимулирующим эффектом. Кроме того, один прием креатина должен произойти за час до тренировки. В последующие три недели оставьте поддерживающую дозировку — около 5 г ежедневно. Через 2–3 недели цикл можно повторить. В том случае, если «загрузка» вызывает побочные эффекты (повышенное артериальное давление, головные боли), стоит ограничиться дозировкой 5–10 г.





РАЗДЕЛ 4 ПИТАНИЕ И ТРЕНИРОВКИ



Ест за четверых,
работает за семерых...

*А. С. Пушкин.
«Сказка о попе
и о работнике его Балде»*

Питание — один из наиболее эффективных способов воздействия на скорость обменных процессов. Без грамотно выстроенного питания самые современные тренировочные программы обернутся пустым времяпрепровождением. Вместе с тем даже нелепые программы, вопреки, казалось бы, здравому смыслу, дают вполне удовлетворительные результаты при правильном питании. Разрабатывать программу тренировок и режим питания следует с оглядкой на свой тип телосложения, скорость обмена веществ, «отзывчивость» мышц (эндо- и мезоморфы, как правило, более отзывчивы к силовым тренировкам и растут не в пример лучше эктоморфов). Кроме того, питание напрямую зависит от поставленных тренировочных задач. Питание в нетренировочные дни, как правило, отличается от питания в дни тренировок. Особый подход к питанию требуется в до- и послетренировочные периоды.

ПИТАНИЕ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТИПА ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ



Эктоморф (от гр. *ektos* — «вне, снаружи» и *morphe* — «вид, форма»): худощавое телосложение — длинные конечности, узкое лицо, ладони и ступни, тонкая кость и как следствие — узкие плечи и грудная клетка. Как правило, тонкая талия. Слаборазвитая мускулатура. Незначительная жировая прослойка. Быстрый обмен веществ. Испытывает наибольшие затруднения при наборе мышечной массы: все, что съедено, мгновенно «сгорает». С одной стороны, жировые отложения эктоморфу не грозят, с другой — обрасти мышцами тоже задача не из легких.

Мезоморф (от гр. *mesos* — «средний, промежуточный»): пропорциональное

телосложение — развитая грудная клетка, широкие плечи, крепкая мускулатура. Словом, прирожденный атлет, сильный, выносливый, мускулистый. С одинаковой легкостью наращивает как мышечную массу, так и жировые отложения.

Эндоморф (от гр. *endon* — «внутри»): округлые формы тела, ширококостный скелет — полное лицо, мясистые руки и ноги, короткая шея, широкие бедра. Мускулатура объемная, но рыхлая. Значительное количество жировых отложений. Обмен веществ медленный. С трудом избавляется от излишков жира, однако с набором мышечной массы затруднений не испытывает. Основная задача — «раскрутить» обмен веществ.

Анаболизм — совокупность химических процессов в организме, направленных на образование и обновление клеток и тканей. Заключается в синтезе сложных молекул из более простых с накоплением энергии.

Катаболизм — совокупность процессов, связанных с расщеплением орга-

нических соединений и выведением продуктов распада. Конечные продукты катаболизма — вода, аммиак, молочная кислота, углекислый газ и др.

Метаболизм — обмен веществ, совокупность процессов анаболизма и катаболизма.

Обмен веществ может быть «быстрым» и «медленным». В первом случае говорят о «раскрученном» метаболизме, во втором — о «замедленном». При замедленном обмене веществ жир наращивается проще и быстрее. Метаболизм — величина непостоянная, и его вполне можно «подстегнуть», «раскрутить», ускорить с помощью таких доступных средств, как дробное питание, двигательная активность аэробного характера. С другой стороны, излишне высокая ско-

рость обмена веществ потребует дополнительных усилий при наборе мышечной массы.

Разумеется, в чистом виде тот или иной тип телосложения встречается довольно редко. Как правило, признаки трех типов сочетаются. Например, эндомезоморф, в целом пропорционально сложенный и мускулистый, склонен к избытку жировых отложений. Эктомезоморф, напротив, избавляется от подкожного жира без видимых усилий. Порой признаки

того или иного типа «разбросаны» по телу. Так, распространенная среди женщин А-образная фигура (узкие покатые плечи, широкий таз, полные бедра и ягодицы) — это не что иное, как комбинация признаков экто- и эндоморфа с поправкой на особенности женского телосложения.

Эктоморфы приходят в тренажерный зал с одной целью — нарастить массу. Например, рост 178 см, вес 65 кг — надо бы слегка поправиться и заодно обрасти мышцами. Задача не из легких — в топке ускоренного обмена эктоморфа съеденное сгорает без остатка. Вывод: налегать на высококалорийную пищу с высоким содержанием низкогликемических углеводов (овсянка, рис, макароны) и ненасыщенных жиров (орехи, растительное масло). Три-четыре, а в идеале и все пять приемов пищи следует разбить внушительной порцией замешенного на молоке гейнера, в состав которого входит креатин. Не повредит и аминокислота глютамин, обладающая антикатаболическим (препятствующим распаду мышечной ткани) действием.

Мезоморфам, несмотря на отменный потенциал, следует держать аппетит в узде и не поддаваться кулинарным соблазнам. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов — 30, 10 и 60% соответственно. Белки следует выбирать с низким содержанием жира. Наилучшие источники — куриные грудки без кожи, яйца (без желтков), рыба, морепродукты, обезжиренный творог, изредка говядина. Углеводы — крупы, макароны, овощи, фрукты. В качестве промежуточного приема пищи и послетренировочного коктейля подойдет изолят сывороточного белка. Наилучший вариант — аминокислоты, в капсулах или жидкой форме. Эндоморф, как правило, сталкивается с серьезным противником — «спящий» обмен веществ не поддается натиску изматывающих тренировок. Во всяком случае, не сразу. Первую скрипку играет, как обычно, питание. Дробное. Пять-шесть раз в день, через равные промежутки времени, небольшими порциями, строго выверенными по соотношению белков/жиров/углеводов. Основная задача дробного питания — ускорить обмен веществ. Пребывая



в уверенности, что следующий прием пищи не заставит себя долго ждать, организм способен отказаться от стратегии энергосбережения и вместо того чтобы запасать калории, пустит их на обеспечение основных процессов жизнедеятельности. Кроме того, дробное питание поддерживает постоянный уровень инсулина в крови, не допуская резких скачков, что предотвращает ускоренное пополнение жировых запасов.

Лучше всего с задачей ускорения обменных процессов справляется белковая пища, поскольку на ее усвоение расходуется больше калорий, чем на углеводистую. В связи с этим стоит прислушаться и к рекомендации начинать трапезу, особенно завтрак, с куска мяса — белковая пища незамедлительно «подстегивает» обменные процессы. Кроме того,

белок, в отличие от углеводов, обладает меньшей способностью превращаться в жир. Противопоказаны обильные ужины, особенно перед сном. Единственное исключение — вечерняя тренировка. И никаких простых углеводов! Отказ от сладкого на первых порах способен поставить под угрозу попытки привести себя в форму, но те, кто с честью выдержал это испытание, подтверждают стопроцентную эффективность метода «воздержания от вкусенького». В течение дня уменьшайте количество сложных высококалорийных углеводов с каждым приемом пищи. Блюда из круп, бобовых и картофеля во второй половине дня нежелательны — после обеда в качестве гарнира подойдут салаты из овощей с большим содержанием клетчатки (капуста, свекла, огурцы и т. п.).

ПИТАНИЕ

ДО И ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ



Не недооценивать роль питания в процессе телостроительства — непростительная ошибка. Особенно губительно на качестве тренировок

может сказаться недостаток питательных веществ в до- и послетренировочный период.

Порция пищи перед тренировкой должна включать белки и углеводы в соотношении 1:2. Предпочтительны наименее жирные источники белка, например отварное куриное филе, и любые сложные углеводы за исключением, пожалуй, картофеля. Запас аминокислот, активно расходуемых во время силовых тренировок, восполняется за счет белковой составляющей. Выбор нежирных сортов мяса или рыбы обусловлен тем, что жирные кислоты угнетают синтез окиси азота, которая расширяет мелкие крове-

носные сосуды, тем самым способствуя усиленному кровоснабжению мышц. Кроме того, жир замедляет скорость пищеварения.

Углеводы необходимы, чтобы сформировать запас гликогена — основного источника энергии во время тренировки.

Оптимальные варианты дотренировочного приема пищи — отварные куриные грудки с бурым/диким рисом, омлет из яичных белков с макаронами, запеченная рыба с 2–3 кусками хлеба из муки грубого помола и т. п.

Съесть все это нужно заблаговременно — за полтора-два часа до тренировки, чтобы оставить время на усвоение. Тренироваться на полный желудок не рекомендуется. Во время физической нагрузки приток крови к органам пищеварения прекращается, и непереваренная пища «камнем» лежит в желудке. С другой стороны, если перерыв между приемом пищи и тренировкой окажется слишком длительным, тренировка выдаться не из легких: снизится работоспособность, возможны упадок сил и даже полубомбочное состояние.

Непосредственно перед тренировкой примите 5–10 г аминокислот ВСАА и/или 5–10 г глутамин. ВСАА (лейцин, изолейцин, валин) используются мышцами при сокращении как топливо.

Независимо от того, в какое время суток вы тренируетесь, после упражнений с отягощениями резко возрастает потребность организма в углеводах. Поскольку тренировка проходит на гликогеновом топливе, к концу ее вы начисто опустошаете гликогеновые запасы. Наверняка вы не раз слышали, что в течение 20–30 минут после тренировки открывается так называемое белково-углеводное «окно».

При этом имеется в виду, что организм нуждается в немедленном притоке углеводов с высоким гликемическим индексом и аминокислот. В качестве скорой помощи подойдут банан, виноград или яблоко. Оптимальный вариант: белково-углеводный коктейль, который в кратчайшие сроки не только восполнит растроченный запас гликогена, но и обеспечит восстановление мышечной ткани. Вместо гейнера можно использовать протеин, добавив в него измельченную мякоть банана и столовую ложку меда. Сразу после тренировки обычное блюдо,

например отварное куриное филе с бурым рисом, не лучший выбор: во-первых, «медленные» рисовые углеводы не в состоянии обеспечить скорейший приток энергии; во-вторых, для быстрого восполнения запасов гликогена желателен водный раствор питательных веществ; в-третьих, кровоснабжение пищеварительной системы восстанавливается не сразу: некоторое время после тренировки кровь сосредоточена в основном в мышцах. Иными словами, сразу после тренировки уместна легкоусвояемая пища, не создающая излишней нагрузки на желудочно-кишечный тракт. Через час-полтора после тренировки аппетит неизбежно заявит о себе. К этому моменту кровообращение, как правило, восстанавливается, и желудок готов к усвоению натуральной пищи — порции белка и углеводов с низким или средним гликемическим индексом.



ПИТАНИЕ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАДАЧ



1 Питание при поддерживающем режиме

Ориентировочная калорийность рациона для поддержания существующей массы тела рассчитывается по формуле:

для мужчин: масса тела \times 33

для женщин: масса тела \times 31

Значение, полученное в результате, — это показатель примерного количества калорий, необходимых вам для поддержания существующей массы тела.

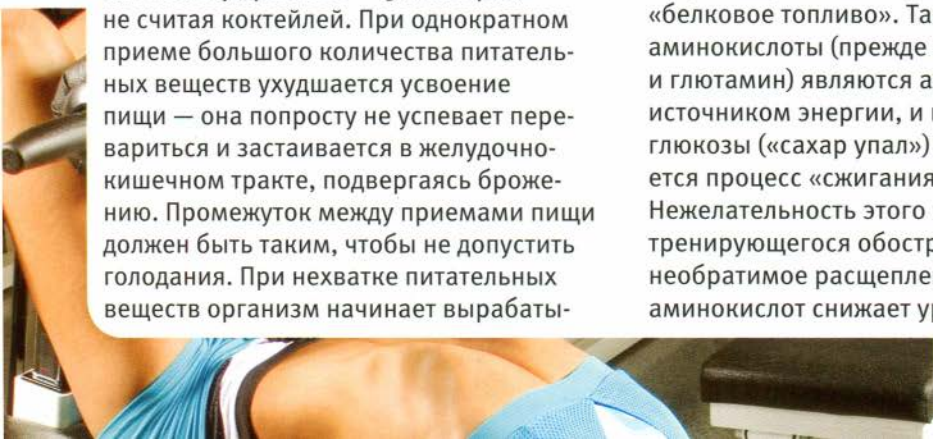
2 Питание при наборе мышечной массы

При наборе мышечной массы необходимо обеспечить себя дополнительными калориями сверх необходимого «поддерживающего» уровня, так как построение мышечной ткани требует значительных энергозатрат. Как правило, достаточно 200–500 «профицитных» килокалорий (женщинам и того меньше — около сотни) в сутки, чтобы создать необходимые условия для формирования мышечной ткани. Кроме того, следует учесть, что немаловажную роль играют качество, частота и своевременность питания.

От трехразового питания стоит отказаться в пользу дробного — 5 или 6 раз, не считая коктейлей. При однократном приеме большого количества питательных веществ ухудшается усвоение пищи — она попросту не успевает перевариться и застаивается в желудочно-кишечном тракте, подвергаясь брожению. Промежуток между приемами пищи должен быть таким, чтобы не допустить голодания. При нехватке питательных веществ организм начинает вырабаты-

вать кортизол — «гормон стресса», способствующий превращению аминокислот, содержащихся в мышцах, в глюкозу, обеспечивающую приток энергии. Иными словами, при длительном голодании (в период набора мышечной массы длительным голоданием может считаться промежуток в 4–5 часов) происходит разрушение мышечной ткани, которая используется в качестве «аварийного топлива». При первых же признаках подступающего голода стоит перекусить. Промежуток между приемами пищи составляет, как правило, 2,5–3 часа. Один-два приема пищи можно заменить протеиновым коктейлем или гейнером (не считая тех, что пойдут в ход при послетренировочном белково-углеводном «окне»).

В связи с ускоренным формированием мышечной ткани возрастает потребность в белке. При нехватке белков в рационе мышцы не могут полностью восстановиться: недостающие аминокислоты организм извлекает из мышц, «забывая» о том, с каким трудом они ему достались. Кроме того, при недостаточном поступлении глюкозы, основного источника энергии, организм переключается на «белковое топливо». Так, некоторые аминокислоты (прежде всего BCAA и глютамин) являются альтернативным источником энергии, и при нехватке глюкозы («сахар упал») в клетке запускается процесс «сжигания» аминокислот. Нежелательность этого процесса для тренирующегося обостряется и тем, что необратимое расщепление отдельных аминокислот снижает уровень свобод-



КОРТИЗОЛ

Кортизол — жизненно важный стероидный гормон, действующий на обмен веществ; секретруется корой надпочечников.

Выброс кортизола, или, как его еще называют, «гормона стресса», вызывает повышенный распад белков, жиров и углеводов в тканях, в том числе мышечных. При длительном голодании кортизол обеспечивает поддержание требуемого уровня глюкозы в крови за счет преобразования аминокислот, содержащихся в мышечной ткани, в глюкозу. Повышенный уровень кортизола наблюдается у девяти тренирующихся из десяти.

И в этом нет ничего удивительного: тренировка сама по себе является стрессом, а если учесть, что в жизни, помимо тренировок, есть еще работа, учеба и семья,

где тоже порой не все гладко, становится понятной относительно низкая эффективность силовых тренировок у бодибилдеров-любителей. Чтобы свести к минимуму разрушительное воздействие кортизола (катаболического гормона), нужно, с одной стороны, понизить его секрецию, а с другой — повысить секрецию анаболических гормонов, к которым относятся тестостерон, гормон роста, инсулин и ИФР-1 (инсулиноподобный фактор роста). Усилить естественную секрецию анаболических гормонов можно с помощью таких доступных способов, как дневной сон, прием витаминно-минеральных комплексов (например, витамин С способен частично блокировать действие кортизола) и ряда продуктов питания (в том числе пищевых добавок), содержащих комплексы поли- и мононенасыщенных жирных кислот (жирные виды рыбы, рыбий жир).



ных аминокислот и тем самым тормозит восстановление мышечной ткани.

При среднем количестве белка, вполне достаточном для среднестатистического человека, мышцам попросту не из чего расти. Силовые тренировки требуют белка в избыточных количествах. Кроме того, поскольку восстановление и рост мышц происходят не во время силовой тренировки, а в течение двух-трех суток после, однократной повышенной

дозой белка не обойтись — потребуется продолжительное и равномерное его поступление.

С учетом повышенной «белкоемкости» организма впору задаться вопросом: насколько «естественная» пища способна обеспечить требуемую норму белка? Нормальная физиологическая потребность в белке составляет от одного до полутора граммов на килограмм массы тела. Нормальное количество белка для

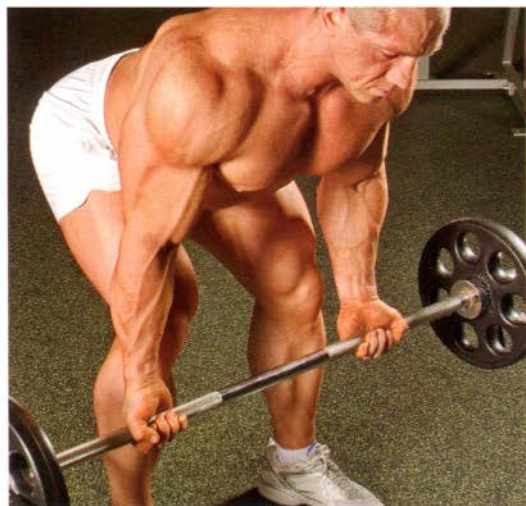
тренировок с отягощениями может варьироваться в пределах 2–3 г белка на килограмм собственного веса. Чтобы обеспечить такое количество белка, потребуется есть мясо килограммами. Так, человеку весом в 70 кг и, соответственно, дневной потребностью в белке 140–210 г надо бы съедать до 1,5 кг куриного филе в день. Естественно, осилить такое количество мяса — задача невыполнимая. Кроме того, вкупе с дополнительным белком придется съесть и немалое количество жира (в различных сортах мяса содержание жира колеблется от 5 до 30%). Некоторые виды кулинарной обработки снижают усвояемость белка, и расчет количества реально потребляемого белка следует вести с понижающим коэффициентом. В данном случае не обойтись без специальных добавок, содержащих большие дозы легкоусвояемого и, что немало важно, обезжиренного белка.

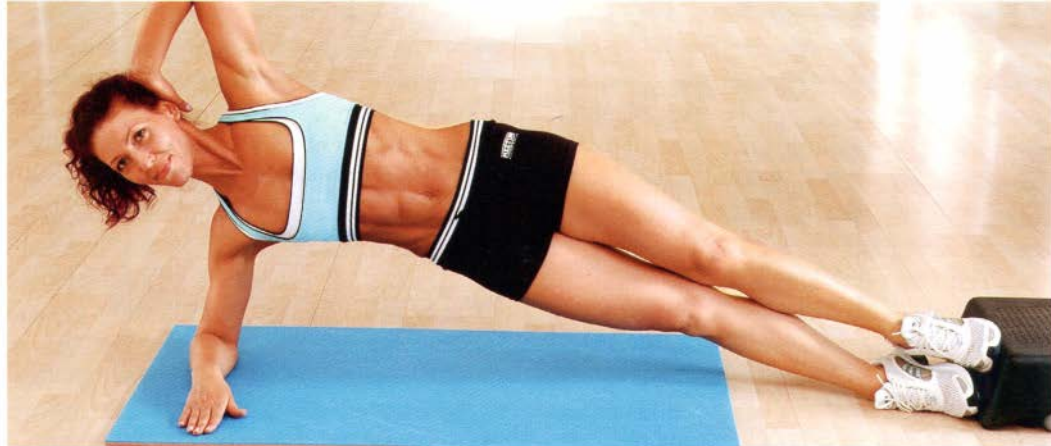
Увеличивая долю белка в суточном рационе, следите за тем, чтобы выпивать не менее 2 л воды (чай, кроме зеленого, кофе, супы и тем более спиртное не учитываются, поскольку обладают выраженным мочегонным действием).

Решающая роль на этапе набора массы принадлежит углеводам. Их нужно включать в каждый прием пищи в таком количестве, чтобы не испытывать голода в течение 2,5–3 часов после еды (около 4–5 г на килограмм собственной массы). Размер порции подбирается индивидуально, но на первых порах можно руководствоваться и «принципом ладони» — гарнира должно быть не меньше, чем вмещают пригоршни (одной ладони — для женщин и двух — для мужчин).

Требования к типу углеводов на этапе набора мышечной массы несколько снижаются. Например, картофель и макароны допустимы в любом приеме пищи, независимо от времени суток. Кроме того, раз в две недели можно отвести душу, устроив себе «день снятия запретов». В пекле интенсивных тренировок «на массу» сожжется все, даже калории, традиционно считающиеся «пустыми». Помимо ударной дозы калорий, подобные «отступления от правил» доставляют и немалое удовольствие.

Соотношение белков, жиров
и углеводов в суточной калорийности:
30–35%/20%/45–50%.





3 Режим наращивания мышечной массы при ограниченном отложении жира

Наиболее распространенный режим питания, взятый на вооружение большинством тренирующихся, — режим наращивания мышечной массы при ограниченном отложении жира.

Жир, к сожалению, прибывать будет, несмотря на все ухищрения, в пропорции примерно 1:4. Отчасти снизить это соотношение можно, придерживаясь ряда несложных правил.

Питаться следует дробно, 5–6 раз в день, не считая белковых или белково-углеводных коктейлей. Одна из причин эффективности дробного питания кроется в том, что пищеварение само по себе — процесс энергоемкий. Напомним, на усвоение белка затрачивается около четверти калорий, полученных с пищей. Кроме того, в течение двух-трех часов после еды сохраняется повышенная выработка тепла, что также требует дополнительного расхода калорий.

К числу допустимых белковых продуктов относятся обезжиренные молочные, морепродукты, рыба, нежирное мясо и птица. Углеводы — преимущественно сложные (рис, гречневая крупа, овсянка, картофель, макароны из твердых сортов пшеницы, хлеб из ржаной муки грубого помола, бобовые, мюсли, овощи). Режим питания, рассчитанный на набор качественной мышечной массы, предполагает постепенное снижение количества углеводов в течение дня. Основной прием углеводистой пищи должен приходиться на первую половину дня. Простые углеводы из числа допустимых — мед в сотах, сухофрукты, фрукты типа бананов, винограда, груш, персиков и т. п. — желательно съесть за завтраком.

Жиры не должны превышать одной пятой от общей калорийности рациона. Следует свести к минимуму употребление насыщенных жиров, источником которых служат продукты животного происхождения.

Соотношение белков, жиров и углеводов в суточной калорийности: 40%/20%/40%.

При ускоренном обмене веществ, затрудняющем, как правило, набор мышечной массы, норму углеводов можно увеличить до 50%, сократив, соответственно, долю белка.

4 Питание для избавления от излишков подкожного жира

Основное правило жиросжигания

Преследуя цель «похудеть», «сбросить вес», любой из нас подразумевает прежде всего избавление от излишнего жира. Само по себе понятие «лишний вес» не имеет права на существование, поскольку не учитывает соотношения мышечной и жировой ткани. Так, глядя на пропорционально сложенную мускулистую фигуру с четко очерченным прессом, никому и в голову не придет утверждать, что ее обладатель имеет лишний вес. А вот весы или результаты расчета индекса массы тела или весо-ростового индекса могут свидетельствовать об обратном. И наоборот: худосочной девушке, практически лишенной мускулатуры, могут посоветовать «прибавить в весе», налегая на жирное и сладкое. Однако результаты калиперометрии* могут показать завышенное процентное содержание подкожного жира.

Таким образом, следует ориентироваться не на стрелку на весах и даже не на сантиметровую ленту. Основные критерии, на которые следует опираться, решая, стоит ли худеть, — это пропорциональность, радующее глаз отражение в зеркале, функциональные возможности организма (сила, скорость, координация).

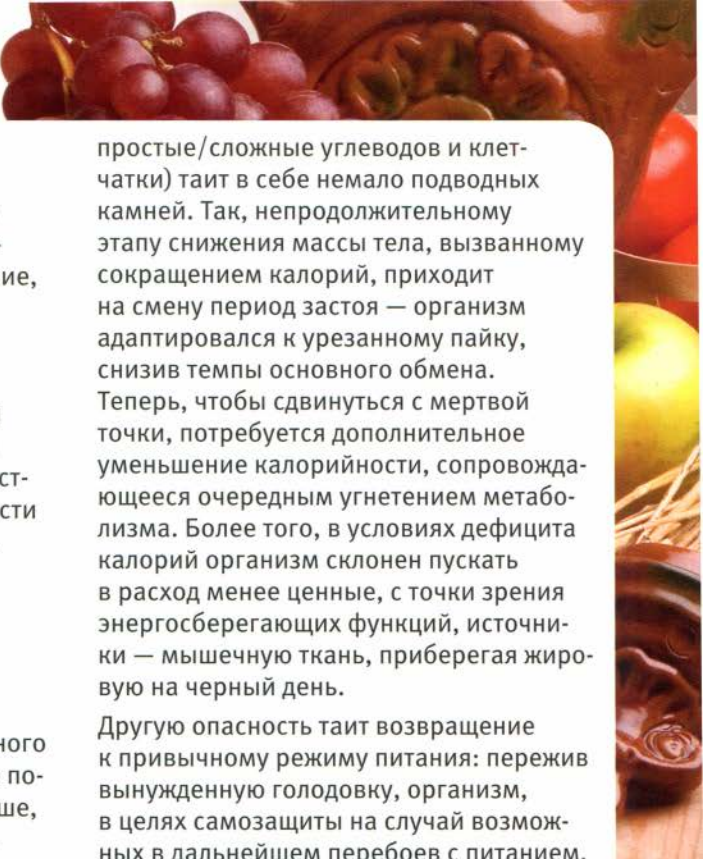
Чтобы запустить процессы жиросжигания, необходимо создать дефицит калорий, то есть расходовать больше, чем получаете с пищей. С одной стороны, можно попросту урезать калорийность рациона, с другой — увеличить энергозатраты, поднажав на аэробику. Наиболее эффективный способ — зайти сразу с двух сторон. Следует, однако, иметь

в виду, что организм не так-то легко расстается с жировой тканью и первым делом норовит пустить в топку мышечную. И такой исход неизбежен, если значительно недобрать калорий либо переусердствовать с аэробикой. В общем, во избежание столь нежелательного поворота событий крайне важно соблюдать тонкую грань между некоторым дефицитом и острой нехваткой калорий.

Подкожные жировые отложения есть не что иное, как энергетический задел на будущее. Распределение жира в области бедер, свойственное в основном женщинам, объясняется тем, что жировые отложения играют существенную роль в обеспечении репродуктивной функции. Кроме того, существует и жир висцеральный, откладывающийся вокруг внутренних органов. Соотношение висцерального и подкожного жира не должно превышать 1:10. Превышение 10%-го барьера для висцерального жира, как правило, означает, что человек худеет за счет ограничения калорийности рациона, пренебрегая физическими упражнениями.

Одним из наиболее надежных способов избавиться от излишков подкожного жира является сочетание силовой и аэробной нагрузки. Преимущества силовой и аэробной тренировки объединяет круговая тренировка — последовательное выполнение упражнений на различные группы мышц практически без пауз между подходами. Кроме того, периодически стоит прибегать и к интервальной тренировке, позволяющей сгонять жир без ущерба для мышечной ткани. Интервальная тренировка представляет собой аэробную тренировку, построенную на чередовании периодов

* **Калиперометрия** — метод определения процентного содержания жира в организме с помощью специального инструмента — калипера, измеряющего толщину кожно-жировой складки.



высокой и низкой интенсивности. Иными словами, вы тренируетесь в «рваном» темпе: например, минуту бежите изо всех сил и минут пять восстанавливаете дыхание и сердцебиение, снизив темп до бега трусцой.

Прицельное жиросжигание, вопреки распространенному мнению, отнюдь не миф. Так, физические упражнения в многоповторном режиме способны воздействовать на определенные участки жировой ткани, и не только в области груди, с чем наверняка сталкивалось большинство женщин. Прицельному воздействию поддаются даже такие, казалось бы, неподатливые участки, как «галифе» на бедрах и «валики» на животе.

Для избавления от излишков подкожного жира долю белка в суточном рационе повышают до 45%, а в ряде случаев и выше, снижая количество углеводов. Гликемический индекс углеводов не должен превышать 50–60. Долю насыщенных жиров следует свести к минимуму — не более трети от общего количества жиров в рационе.

Соотношение белков, жиров и углеводов в суточной калорийности варьируется в зависимости от диеты, которой вы придерживаетесь на этапе жиросжигания.

Низкокалорийная диета

Низкокалорийная диета представляет собой элементарное урезание калорийности без пересмотра соотношения в рационе белки/жиры/углеводы. Качественный состав углеводов и жиров зачастую остается на прежнем уровне — преобладание простых рафинированных углеводов и насыщенных жиров. Даже оптимальный, казалось бы, вариант (соотношение и качество макронутриентов совпадает с рекомендуемым — 25–30% белков, 20% жиров, преимущественно ненасыщенных, 50–60% углеводов, опять-таки с соблюдением баланса

простые/сложные углеводов и клетчатки) таит в себе немало подводных камней. Так, непродолжительному этапу снижения массы тела, вызванному сокращением калорий, приходит на смену период застоя — организм адаптировался к урезанному пайку, снизив темпы основного обмена. Теперь, чтобы сдвинуться с мертвой точки, потребуется дополнительное уменьшение калорийности, сопровождающееся очередным угнетением метаболизма. Более того, в условиях дефицита калорий организм склонен пускать в расход менее ценные, с точки зрения энергосберегающих функций, источники — мышечную ткань, приберегая жировую на черный день.

Другую опасность таит возвращение к привычному режиму питания: пережив вынужденную голодовку, организм, в целях самозащиты на случай возможных в дальнейшем перебоев с питанием, усиленно принимается делать запасы. Разумеется, в виде жировых отложений. Да и темпы основного обмена стоит попридержать: еще неизвестно, какие лишения ожидают в будущем.

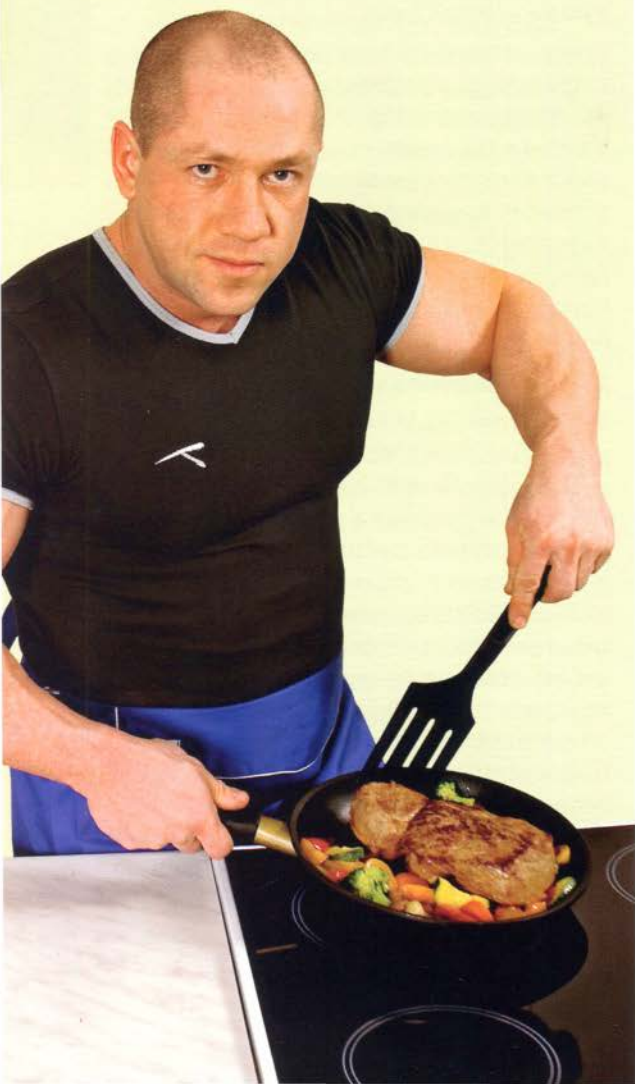
Диета углеводного чередования

Метод углеводного чередования, как следует из названия, основан на постоянном варьировании количества углеводов в суточном рационе в течение определенного отрезка времени (4–7 и более дней). Суть «метаболических ухищрений» заключается в том, чтобы не допустить снижения скорости обменных процессов вследствие временного снижения калорийности рациона, как при традиционных низкокалорийных диетах. Кроме того, программа питания, основанная на периодическом повышении количества углеводов, «приучает» организм перерабатывать углеводы, полученные с пищей, в гликоген, а не в подкожный жир.

Продолжительность диетической программы в целом зависит от времени,

которым вы располагаете, и ожидаемого результата. Общий период следует разбить на несколько микроциклов, допустим, по четыре дня. Первый и второй дни цикла низкоуглеводные: 0,5 г углеводов и 3–4 г белка на килограмм массы тела. Третий день высокоуглеводный: потребление углеводов возрастает до 5–6 г на килограмм веса, при этом прием белка можно сократить до 1–1,5 г. Четвертый день умеренный: углеводы 2–3 г, белок 2–2,5 г на килограмм массы тела.

Если в качестве базового цикла выбран семидневный, низкоуглеводный период и период умеренного приема углеводов делятся по три дня. В первые три дня



недельной программы углеводы урезаются практически полностью (0,5 г на килограмм массы тела), общая суточная калорийность не должна превышать показателей основного обмена (около 20 ккал на килограмм). На четвертый день — резкий скачок до 7 г на килограмм. В день углеводной загрузки половина дневной нормы углеводов должна приходиться на простые — фрукты, свежевыжатые соки, белково-углеводные коктейли и т. п. Количество белка не должно превышать 1 г, общая суточная калорийность — 40 ккал на килограмм массы тела.

В последние три дня микроцикла соотношение углеводов и белков примерно 1:1. Суточная калорийность — 40 ккал на 1 кг массы тела. Среди источников углеводов должны преобладать продукты с низким и средним гликемическим индексом.

В низкоуглеводные дни организм практически полностью истощает запасы гликогена. В качестве источника энергии используются жиры. Однако больше двух-трех дней организм не продержится — далее в ход пойдут мышечные клетки. Запасы гликогена нужно восстановить, поэтому следующий на очереди — высокоуглеводный день.

За период «урезанных углеводов» можно потерять около 500 г и более жировой ткани. Однако после «загрузочного» дня стрелки весов могут вернуться к начальным показателям. Впрочем, на этот раз прибавка в весе не должна вызывать беспокойства — это всего лишь вода (1 г углеводов «связывает» и удерживает в организме около 3 г воды). Излишки воды будут выведены уже ко второму дню следующего микроцикла.

Эффективность метода углеводного чередования неоднократно подтверждена на практике. В различных вариантах она используется атлетами как любительского, так и профессионального уровня при подготовке к соревнованиям.



Однако метод требует жесткого следования заданной схеме. Перебор с углеводами в первый период перечеркнет последующие усилия: недостаток углеводов в день углеводной загрузки превратит программу в облегченный вариант низкоуглеводной диеты. Отсутствие нужного количества белка или калорий в последние 2–3 дня микроцикла может существенно замедлить рост мышечной ткани.

Низкоуглеводная диета

Основное назначение низкоуглеводной диеты — содействовать переключению организма на жировой путь энергообеспечения. При этом следует иметь в виду, что на неизбежное снижение общей калорийности рациона организм отзовется утилизацией жировых отложений далеко не сразу. Первыми жертвами, как и при низкокалорийной диете, рискуют стать мышцы. Чтобы избежать разрушения мышечной ткани, следует существенно увеличить долю белка в ежедневном рационе. На первых этапах «низкоуглеводки» количество углеводов урезается до 60% от привычного уровня и затем постепенно снижается по мере замедления обмена веществ (один раз в три-шесть дней).

Белки: филе курицы или индейки, яичные белки, постная телятина, нежирные сорта рыбы, морепродукты (в первую очередь кальмары и креветки) — в одном из следующих вариантов: отварные, запеченные, гриль или на пару. В первые недели «низкоуглеводки» допустимо употребление обезжиренного творога. Не возбраняются рыбные консервы (тунец, макрель, горбуша и др.) в собственном соку.

Углеводы: небольшие порции гречки, овсянки, бурого риса и макарон из твердых сортов пшеницы. Овощи с высоким содержанием клетчатки — цветная капуста, белокочанная, краснокочанная и брюссельская капуста, брокколи, коль-

раби, морковь, свекла, сладкий перец, кабачки, баклажаны, зеленый горошек и др., а также зелень — сельдерей, шпинат, петрушка и др. Клетчатка не только создает чувство насыщения, но и ограничивает способность организма усваивать жиры, поступающие с пищей, образуя с жирами трудно перевариваемые и почти неусвояемые соединения.

Исключите простые углеводы и продукты с высоким гликемическим индексом. При планировании рациона опирайтесь на таблицы калорийности и гликемического индекса.

Жиры: одна-две столовые ложки ежедневно (оливковое, льняное масло). Кроме того, отдельно стоит принимать рыбий жир.

Безуглеводная диета

Наиболее экстремальным вариантом ограничения углеводов по праву считается безуглеводная диета, которую, как правило, применяют лишь в период подготовки к соревнованиям.

Белки: филе курицы или индейки, яичные белки, нежирные сорта рыбы, морепродукты (в первую очередь кальмары и креветки) — в одном из следующих вариантов: отварные, запеченные, гриль или на пару. Количество белка следует увеличить до 3–4 г на килограмм массы тела.

Допускаются лишь следующие продукты, содержащие протеин: яичные белки, нежирная рыба (белое мясо), куриное филе без кожи, кальмары. Пища подлжжит только варке или приготовлению на гриле, также допускается приготовление пищи на пару.

Углеводы: овощи, богатые клетчаткой, — цветная, бело- и краснокочанная капуста, огурцы, шпинат и т. п. — в дозировке, не превышающей 1 г углеводов на килограмм массы тела.

Жиры: исключаются полностью.

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ПИТАНИЕ?



При составлении оптимального рациона питания нужно обратить внимание на следующие моменты:

- суточные энергетические затраты
- калорийность суточного рациона
- количество и соотношение основных составляющих (белки/жиры/углеводы)
- тип телосложения и обмен веществ
- режим питания и питьевой режим
- соответствие режима питания тренировочным задачам

Поначалу составление рациона может показаться непосильной задачей, поскольку кроме тщательности расчетов требует еще и умения прислушиваться к ответным реакциям организма.

На первое время стоит обзавестись дневником питания, в котором фиксировать **калорийность** съедаемого в сутки, а в идеале и **количество белков/жиров/углеводов**. Кроме того, отмечайте энергозатраты в течение дня. Затем придется потратить некоторое время, чтобы отметить, имеются ли сдвиги и требуется ли вносить в рацион коррективы.

Как правило, на «подгонку» режима питания требуется от 3 до 6 недель.

В течение этого срока попробуйте поэкспериментировать с калорийностью, соотношением питательных веществ, временем приема пищи. Набираете больше жира, чем рассчитывали? Попробуйте снизить калорийность, в первую очередь за счет углеводов с высоким гликемическим индексом и насыщенных жиров. Рацион подчищен, а жир по-прежнему прирастает? Исключите углеводы во второй половине дня или увеличьте количество приемов пищи, сохранив общую калорийность. Снизилась эффективность силовых тренировок? Возможно, вы недобираете белка или же калорийность

суточного рациона попросту не покрывает потребностей организма в энергии.

Помимо гликемического индекса продуктов питания существует еще ряд факторов, на которые следует обращать внимание при составлении рациона. В зависимости от тренировочного режима («на массу», «поддерживающий», «на рельеф») следует выбирать тот или иной *режим питания*. Так, если вы худеете или поддерживаете вес на заданном уровне, основной прием углеводов должен приходиться на первую половину дня, до 14–16 часов. В утренние часы обменные процессы протекают ускоренно, и все углеводы будут израсходованы, а не отложены про запас. В вечерние часы откажитесь от углеводов с высоким гликемическим индексом, оставив в качестве гарнира овощную нарезку. Таким образом, количество углеводов в течение дня следует распределить по убывающей, сокращая их количество с каждым приемом пищи. Впрочем, подобные рекомендации не относятся к людям, с трудом набирающим вес или целенаправленно работающим на массу.

Объяснить такое распределение углеводов можно тем, что с утра организм испытывает повышенную потребность в углеводах. Гликогеновый запас, израсходованный за ночь, требует пополнения, и глюкоза, полученная в результате расщепления углеводов, оседает в виде гликогена в печени и мышцах. Глюкоза, поступившая в кровь сверх требуемого количества, становится очередным слоем подкожного жира.

Постарайтесь садиться за стол 5–6 раз в день. Разумеется, в будни далеко не все могут позволить себе перерыв на обед каждые два часа. Прислушай-



тесь к организму и избегайте продолжительного голодания: при первых же сигналах постарайтесь перекусить, даже если время планового приема пищи еще не наступило. Завтрак должен стать едва ли не основным приемом пищи (до 40% от общей калорийности суточного рациона), поскольку требуется восполнить потери питательных веществ за ночь. Кстати, именно с утра позволительно иногда давать себе небольшие поблажки вроде шоколадной конфеты. Особенно важно плотно позавтракать тем, кому предстоит напряженная физическая или умственная работа. Обязательно включайте в утренний прием пищи ненасыщенные жиры — например, пару столовых ложек льняного масла в овощной салат. Отсутствие аппетита по утрам тренирующимся практически незнакомо. Более того, голод для них становится самым надежным будильником.

Оставшееся количество калорий распределите между 4–5 приемами пищи таким образом, чтобы последний состоялся где-то за час до сна.

Вопреки распространенному мнению, ужин не стоит отдавать врагу. Однако сократить количество углеводов, даже комплексных, все-таки нужно: по вечерам усвоение пищи замедляется, и возрастает опасность жировых отложений. Предпочтительны различные сочетания овощей, богатых клетчаткой, и нежирных источников белка.

Разумеется, придерживаться одной и той же нормы в разные периоды времени бессмысленно. Постарайтесь спланировать режим питания в увязке с рабочим и тренировочным графиком. Имейте в виду, что правила, уместные в «обычный» день, далеко не всегда срабатывают в тренировочный. Так, «обычный» день может включать около 5 приемов пищи, калорийность и содержание углеводов в которых уменьшается в течение дня. В тренировочный день количество

приемов пищи возрастает до семи (с учетом послетренировочного коктейля), а во время ужина допустимы сложные углеводы.

Кроме того, если тренировка выпадает на период между двумя вечерними приемами пищи, первый ужин, предваряющий тренировку, должен быть довольно-таки обильным. Да и, как показывает опыт, «поесть на ночь» далеко не всегда означает «заплыть жиром». Если тренировка проходит между 8 и 10 часами вечера, что отнюдь не редкость, поужинать «до» нужно часов в 7 вечера, а «после» вряд ли удастся раньше 11. Послетренировочный коктейль к этому времени, как правило, уже прекращает действовать, и голод дает о себе знать с новой силой. Десяток яичных белков с овощной нарезкой придутся как нельзя более кстати. Некоторым сходят с рук даже внушительные порции сложных углеводов.

Примерный график приема пищи при 8-часовом рабочем дне и вечерней тренировке может выглядеть примерно так:

8.00 — завтрак

11.00 — второй завтрак

14.00 — обед

17.00 — полдник

19.00 — ужин

22.00 — протеиновый коктейль или гейнер

23.00 — прием пищи перед сном

Подобный режим питания оказывается одинаково действенным как, например, для мужчины мезоморфного типа телосложения, так и для женщины-этоморфа при поддерживающем тренировочном режиме. Иными словами, сочетание дробного питания и силовых тренировок в ряде случаев опровергает устойчивый запрет «не есть после...».





РАЗДЕЛ 5 «СИЛЬНЫЕ» РЕЦЕПТЫ



Скажи мне, что ты ешь,
и я скажу тебе, кто ты.

*Ж.-А. Брийя-Саварен.
«Физиология вкуса,
или Размышления
о гастрономии»*

Принято считать, что меню культуриста — это набор из десятка-другого продуктов, подвергнутых незатейливой кулинарной обработке, вперемежку с замешанным на воде протеиновым порошком, лукаво именуемым «коктейль». Изредка невесть как проскользнувшие сквозь диетический кордон пиццы, пельмени и даже шашлык из баранины, приправленные изрядной порцией самобичевания, усердно «компенсируются» на беговой дорожке. Впрочем, возмездие бывает и более суровым: организм, приученный к натуральной легкоусвояемой пище, ресторанные изыски встречает неприветливо, одаривая «хозяйина» ощущением «кирпича» в желудке.

Однако рано или поздно заветное трио «овсянка/гречка/рис» вкупе с отварными куриными грудками может стать поперек горла даже самому неприветливому качку.



Усмирить внезапную тягу к кулинарным изыскам можно с помощью специй, соусов и прочих гастрономических хитростей, однако это, как ни крути, полумеры. Пойти на поводу у аппетита и вплотную заняться изучением ресторанного меню тоже, к сожалению, не лучший выход: этим необдуманным шагом можно запросто перечеркнуть месяцы усилий в спортзале. Взять себя в ежовые рукавицы и смириться с овсянкой на воде и обезжиренным творогом? Не слишком ли безрадостный удел?

Меню культуриста отнюдь не испытание на прочность

Еда наряду с белками/жирами/углеводами вполне способна приносить и удовольствие, за которым не следует немедленная расплата в виде несварения желудка или утонувших в жире кубиков пресса. Это, разумеется, не означает, что можно преступить границы дозволенного. Список «разрешенных» продуктов по-прежнему уступает в численности тем,

что подпадают под запрет. Сохраняется и требование неукоснительного соблюдения основных заповедей здорового питания. Гурманом, конечно, не прослыть, но составить о себе мнение как о человеке, знающем толк в готовке, — задача вполне осуществимая. Следует всего лишь пересмотреть некоторые устойчивые мифы о вреде тех или иных продуктов, пополнить запасы пряностей и освоить несколько нехитрых кулинарных приемов.

Соль — по желанию и по вкусу.

Условные обозначения:

калорийность

	*	**	***
салаты	150	155–250	255–300
основные блюда	350	355–450	455–550
десерты	125	130–180	185–250



Говядина

Говядина — это сочное, нежное мясо, светло-красного или красного цвета с небольшими отложениями межмышечного жира, так называемая мраморность, которая особенно заметна на разрезе задней части туши.

Подготовка

Замороженное мясо перед употреблением необходимо разморозить. Делать это лучше всего на воздухе. Размораживать в воде не рекомендуется, так как при этом способе происходят большие потери питательных веществ.

Перед кулинарной обработкой мясо зачищают от загрязненных мест, обмывают сначала теплой (25–30 °С), затем холодной водой, после чего обсушивают. Если есть необходимость, мякоть отделяют от костей и зачищают от сухожилий, излишнего жира и грубых пленок.

Хранение

Охлажденное мясо и субпродукты могут храниться в холодильнике при температуре от 0 до 1 °С в течение трех дней.

При хранении в морозильной камере мороженое мясо и субпродукты остаются

доброкачественными и сохраняют свои питательные свойства в течение года.

Применение в кулинарии

Наилучшую, самую мягкую и нежную часть говяжьей туши — филейную вырезку — жарят целиком, крупными порционными кусками или мелкими кусочками. Толстый и тонкий край жарят целиком или порционными кусками. Верхнюю и внутреннюю часть задней ноги, предварительно отбив, жарят либо порционными, либо мелкими кусками. Варить лучше всего боковую и наружную части задней ноги, грудинку, покромку, голяшку и рульку. Для тушения используется боковая и наружная части задней ноги, а также лопатка. Для фаршей и котлетной массы употребляют шею, боковую и наружную части задней ноги, пашину и обрезки.



ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ С СОУСОМ

мякоть говядины
500 г
лук репчатый
1 головка
морковь 1 шт.
корень сельдерея 30 г
корень петрушки 30 г
гвоздика молотая
½ ч. ложки
соус хрен 2 ст. ложки
лавровый лист 1 шт.
перец черный
молотый

Лук, морковь, корень сельдерея и петрушки нарежьте дольками.

Мякоть говядины залейте 0,6 л горячей воды, введите подготовленные овощи и варите 1–1,5 часа. Соль и специи добавьте к мясу за 15 минут до окончания варки, лавровый лист — за 2 минуты до окончания варки.

При подаче мясо нарежьте порционными кусками, прогрейте в бульоне. Отдельно подайте гарнир и соус хрен.

Количество порций: 4

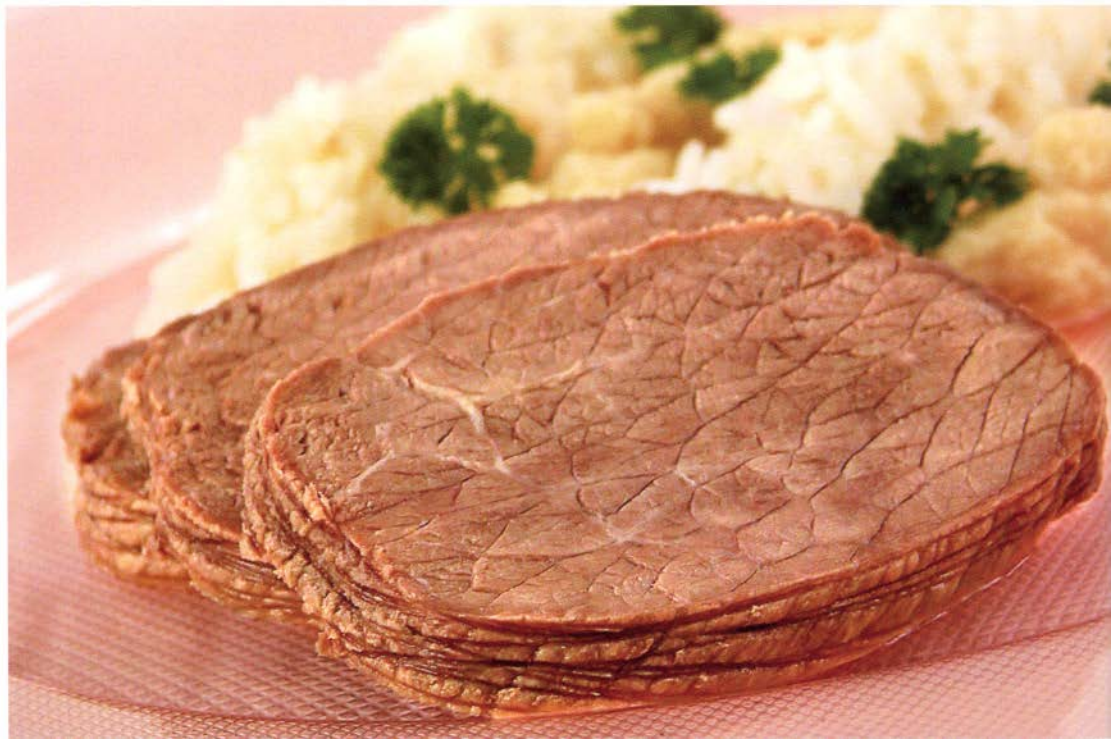
Калорийность: **

Время приготовления: 1 час 30 минут

Гвоздика



Представляет собой высушенные неразвившиеся цветочные почки гвоздичного дерева. Обладает слегка вяжущим, сладковатым вкусом и насыщенным ароматом. Используется для ароматизации мясных, рыбных, овощных блюд и соусов.



РУЛЕТКИ МЯСНЫЕ С ГРИБАМИ

мякоть говядины
(толстый край) 600 г
грибы белые 150 г
лук репчатый
2 головки
яйца вареные 2 шт.
масло оливковое
4 ст. ложки
зелень петрушки
рубленая 2 ст. ложки
смесь пряностей
(базилик, орегано,
тимьян молотые)
1 ст. ложка
перец черный
молотый

Мясо нарежьте тонкими длинными ломтиками, слегка их отбейте, посыпьте специями. Грибы нарежьте ломтиками, лук — полукольцами, яйца порубите.

Лук спассеруйте на масле, добавьте грибы и обжарьте все вместе. Грибную смесь соедините с яйцами, зеленью, посолите, поперчите и перемешайте.

На куски мяса выложите подготовленную начинку, сверните рулетики и скрепите их шпажками.

Рулетики уложите на решетку пароварки и варите 40 минут.

При подаче рулетики выложите на блюдо.

Количество порций: 4

Калорийность:
**

Время приготовления:
45 минут



ГОВЯДИНА ПРЯНАЯ, ЖАРЕННАЯ НА ГРИЛЕ

мякоть говядины
(вырезка) 700 г
розмарин сушеный
1 ст. ложка
базилик сушеный
1 ст. ложка
перец красный
молотый
½ ст. ложки
перец черный
молотый ½ ч. ложки

Мясо нарежьте порционными кусками. Розмарин смешайте с базиликом, солью, молотым перцем.

Мясо натрите пряной смесью и оставьте на холоде на полчаса.

Подготовленное мясо обжарьте на гриле.

При подаче мясо выложите на блюдо и посыпьте рубленой зеленью.

Количество порций: 4

*Калорийность: ***

Время приготовления: 50 минут

ПЕРЕЦ



Разновидностей перца несколько (черный, белый, зеленый, розовый), и все они являются плодами небольших лианообразных кустарников, но время их сбора и способ обработки заметно отличаются друг от друга. Черный перец обладает жгучим вкусом. Белый перец менее острый, зато более ароматный, с несколькими нотами тембра. Свежие горошины зеленого перца великолепно дополняют вкус мяса, птицы и рыбы.

ШАШЛЫК ИЗ ГОВЯДИНЫ, ЖАРЕННЫЙ НА ГРИЛЕ

говядина 800 г

Для маринада:

лук репчатый
½ головки
кетчуп ¼ стакана
сироп ягодный
3 ст. ложки
соус соевый
2 ст. ложки
горчица 1 ст. ложка
перец черный
молотый

Лук измельчите, соедините с кетчупом, сиропом, соевым соусом, горчицей, перцем и солью.

Мясо нарежьте крупными кубиками, обваляйте в приготовленной смеси, нанижите на шампуры и обжаривайте на гриле до готовности, периодически переворачивая шашлык и смазывая мясо смесью.

Подавайте со свежими помидорами и маринованным луком, оформив зеленью.

Количество порций: 6

*Калорийность: ***

Время приготовления: 30 минут



ГОВЯДИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МАНГО

мякоть говядины
(толстый край) 600 г
манго 4 шт.
лук репчатый
2 головки
зелень петрушки
рубленая 2 ст. ложки
сок лимонный
2 ст. ложки
перец черный
молотый

Мясо нарежьте мелкими кубиками, посолите и поперчите. Лук порубите, смешайте с мясом и зеленью и оставьте на полчаса на холоде.

Манго, очистив от косточки и кожицы, нарежьте кубиками, сбрызните лимонным соком.

Выложите на фольгу полукругом мясную массу, рядом — манговую, накройте фольгой и запекайте 30–40 минут при 250 °С.

Подавайте в фольге, оформив зеленью.

Количество порций: 4

Калорийность:
**

Время приготовления:
45 минут
+ маринование

МАНГО



В плодах манго содержатся витамины А, С, Е, витамины группы В. Манго способствует нормализации пищеварения, повышает работоспособность и улучшает самочувствие. Кроме того, манго стимулирует образование коллагеновых волокон, которые увеличивают эластичность кожи и препятствуют образованию мелких мимических морщин.



Куриное филе

Куриное филе — незаменимый продукт при силовых тренировках, прочно вошедший в десятку самых распространенных продуктов в меню тренирующихся. По этой причине его и недолюбливают: по большому счету, достойной альтернативы куриному филе попросту нет, и рано или поздно оно неизбежно приедается. Классическая порция филе, обжаренного, например, на гриле, весом 125 г содержит 175 ккал, 25 г легкоусвояемого белка и совсем немного насыщенных жиров, что позволяет использовать филе в качестве основного блюда как на этапе набора мышечной массы, так и на «сушке». Низкое содержание насыщенных жиров в курином филе достигается, кроме всего прочего, и тем, что с него снимают кожу. Чтобы филе не приедалось, достаточно следовать проверенным на практике рецептам его приготовления и время от времени вносить в них разнообразие за счет, например, различных маринадов. Если филе получается сухим, жестким и безвкусным, это, как правило, означает, что в процессе приготовления из него

выпарилось чересчур много жидкости. Такое может произойти, если оставить филе на огне дольше, чем требуется для приобретения аппетитного золотистого оттенка. Следите за временем приготовления филе: для отваривания достаточно 20–25 минут, для запекания в духовке — полчаса, на открытом огне держите филе не более 15–20 минут. Один из способов предотвратить «усыхание» — это маринование. Традиционно основу маринадов составляют сок лимона, сухое вино или уксус, например яблочный, к которым добавляются оливковое масло, пряные овощи и пряные травы. Если времени в обрез, попросту натрите филе солью (при желании), пряностями и сбрызните лимонным соком. Филе, как правило, готовят впрок на 2–3 дня. При необходимости можно использовать вакуумный контейнер, который позволит продлить срок хранения приготовленного филе.





Филе куриное по-китайски

филе куриное 4 шт.
корень имбиря
рубленный 2 ст. ложки

Для маринада:

мед 80 г
соус соевый
3 ст. ложки
масло оливковое
1 ст. ложка

Для маринада смешайте мед, соевый соус и масло.

Куриное филе залейте приготовленным маринадом и оставьте на полчаса на холоде.

Маринованное филе обсушите, выложите на решетку пароварки, посыпьте имбирем и варите на пару 30–40 минут.

При подаче филе выложите на блюдо и посыпьте рубленным зеленым луком.

Количество порций: 4

Калорийность:

*

Время приготовления:

40 минут
+ маринование



ФИЛЕ КУРИНОЕ, ЖАРЕННОЕ НА ГРИЛЕ

филе куриное 4 шт.

Для маринада:

мед 1 ст. ложка

вода 2 ст. ложки

сок апельсиновый

2 ст. ложки

соус чили 2 ст. ложки

горчица 1 ч. ложка

чеснок 1 зубчик

Для маринада смешайте мед, воду, сок, соус чили, горчицу, рубленый чеснок и варите смесь 10 минут. Остудите.

Филе залейте пригволенным соусом и оставьте на час в прохладном месте.

Подготовленное филе обжарьте на гриле.

При подаче филе выложите на блюдо и оформите зеленью.

Количество порций: 4

*Калорийность: **

Время приготовления: 25 минут + маринование

ЧЕСНОК



Обладает сильным своеобразным ароматом и характерным вкусом. В качестве приправы чеснок добавляют к мясу, рыбе, овощам и в различные соусы. Чеснок обладает антибактериальными свойствами, укрепляет иммунитет, снижает артериальное давление.



ШАШЛЫК ИЗ КУРИЦЫ

филе куриное 6 шт.
лук репчатый
2 головки
пиво светлое
1 стакан
орегано сушеный
1 ч. ложка
перец черный
молотый ½ ч. ложки
соль

Филе нарежьте кусочками, посолите, поперчите, посыпьте орегано. Лук нарежьте дольками. Лук и курицу залейте пивом и маринуйте 10 часов. Кусочки курицы и дольки лука поочередно нанижите на шампуры, обжарьте на гриле. При подаче оформите шашлык зеленью.

Количество порций: 4

Калорийность:
*

Время приготовления:
30 минут
+ маринование

ОРЕГАНО



Как пряность используют верхнюю часть стебля с листьями и цветами. У орегано нежный аромат и горьковато-пряный, немного обжигающий вкус. Орегано добавляют к жареному, тушеному и запеченному мясу.



ШАШЛЫК ИЗ ИНДЕЙКИ

филе индейки 400 г
лук репчатый
2 головки
масло оливковое 50 г
соус соевый
2 ст. ложки
мед 2 ст. ложки
масло арахисовое
5 ст. ложек
арахис подсоленный
6 ст. ложек
перец чили сушеный
3 стручка
кокосовая стружка
3 ст. ложки
цедра лимона
тертая, порошок
карри, корица,
кориандр молотые
по 1 ч. ложке

Филе индейки нарежьте кусочками. Половину лука мелко нарежьте, оставшийся натрите на мелкой терке. Оливковое масло смешайте с половиной стакана кипящей воды, остудите. Добавьте цедру, мелко нарезанный лук, кориандр, соевый соус, взбейте. Кусочки филе замаринуйте в этой смеси на 2 часа. Затем нанижите их на шампуры и жарьте на масле по 3–4 минуты с каждой стороны.

Для соуса арахис и перец чили пропустите через мясорубку. Добавьте тертый лук, кокосовую стружку, корицу, карри, мед, арахисовое масло и перемешайте.

подавайте шашлык с соусом.

Количество порций: 4

Калорийность:
**

Время приготовления:
40 минут
+ маринование



Филе цыпленка, запеченное в кунжуте

филе цыпленка 4 шт.
яичные белки 2 шт.
семена кунжута 200 г
мука пшеничная
2 ст. ложки
паприка молотая
¼ ч. ложки

Филе цыпленка посолите и поперчите. Семена кунжута смешайте с мукой. Филе смочите в яичных белках, запанируйте в кунжутной смеси и выложите на противень, смазанный маслом. Запекайте филе 20 минут при 220 °С. Подавайте филе со свежими овощами, оформив зеленью. Гарнир подайте отдельно.

*Количество
порций: 4*

*Калорийность:

*Время
приготовления:
25 минут*

ПАПРИКА



В качестве пряности используются стручки красного цвета (в молотом виде). Вкус молотой паприки варьируется от очень жгучего до мягкого и сладкого. Она превосходно дополняет мясо, соусы, блюда из яиц и ракообразных.

Грудки куриные, запеченные в фольге

грудки куриные 2 шт.
лук репчатый
1 головка
перец сладкий
зеленый 2 шт.
зелень сельдерея
рубленая 1 ст. ложка
томатное пюре
(или помидоры,
измельченные
в блендере)
1 ст. ложка
сыр твердый 30 г
порошок карри
1 щепотка
масло растительное
4 ст. ложки

Куриные грудки слегка отбейте, натрите солью, разрежьте каждую пополам и обжарьте в небольшом количестве оливкового масла. Отдельно обжарьте нарезанные соломкой перец и лук. Добавьте зелень сельдерея, карри, томатное пюре и тертый сыр. Приготовленную смесь разложите на куски курицы, заверните их в фольгу и запекайте полчаса при 200 °С. Подавайте курицу в фольге. Отдельно можете подать гарнир.

*Количество
порций: 4*

*Калорийность:

*Время
приготовления:
45 минут*



Филе индейки по-баварски

филе индейки 2 шт.
брокколи 200 г
яблоки 2 шт.
масло растительное
2 ст. ложки
йогурт натуральный
150 г
яйцо 1 шт.
зелень рубленая
2 ст. ложки
перец черный
молотый

Филе индейки посолите, поперчите и обжарьте на части масла.

Брокколи разберите на соцветия, соедините с нарезанными ломтиками яблоками и слегка обжарьте на оставшемся масле.

Брокколи с яблоками уложите на филе. Йогурт соедините с яйцом и зеленью.

Полейте филе полученной смесью и запекайте 10–15 минут при 180–200 °С.

При подаче гарнируйте припущенным зеленым горошком и оформите зеленью.

Количество порций: 2

Калорийность:

★★

Время приготовления:
50 минут



РАГУ ИЗ ИНДЕЙКИ С ШАМПИньОНАМИ

филе индейки 500 г
лук репчатый
1 головка
шампиньоны 250 г
кориандр молотый
½ ч. ложки
помидоры
консервированные
4 шт.
бобы соевые
пророщенные 200 г
масло соевое
3 ст. ложки
перец черный
молотый

Мякоть индейки нарежьте кубиками, посолите, поперчите, обжарьте на масле, добавьте кориандр и нарезанный кубиками лук.

Шампиньоны разрежьте пополам или на 4 части, смешайте с нарезанными помидорами вместе с заливкой, соедините с индейкой и доведите до кипения. Тушите 15 минут под крышкой на слабом огне.

Соевые бобы промойте, соедините с остальными ингредиентами и тушите еще 10 минут.

При подаче оформите зеленью.

Количество порций: 4

Калорийность:
**

Время приготовления:
40 минут



РЫБА

В рыбе содержатся белки, жиры, минеральные вещества, витамины А, D, E, B₂, B₁₂, PP и минеральные вещества, такие как фтор, йод, медь, цинк и др. К «тощим» рыбам (до 3% жира) относятся минтай, камбала, карась, налим, навага, судак, треска, хек, пикша. Умеренно жирные рыбы (от 3 до 8% жира) — горбуша, карп, кета, лещ, сом, ставрида, тунец. К жирным рыбам (от 8 до 20% жира) относятся морской окунь, палтус, лосось, осетр, сайра, сардины, сельдь и др. Срок хранения в холодильнике неразделанной рыбы — 2 дня, разделанной — 5 дней.

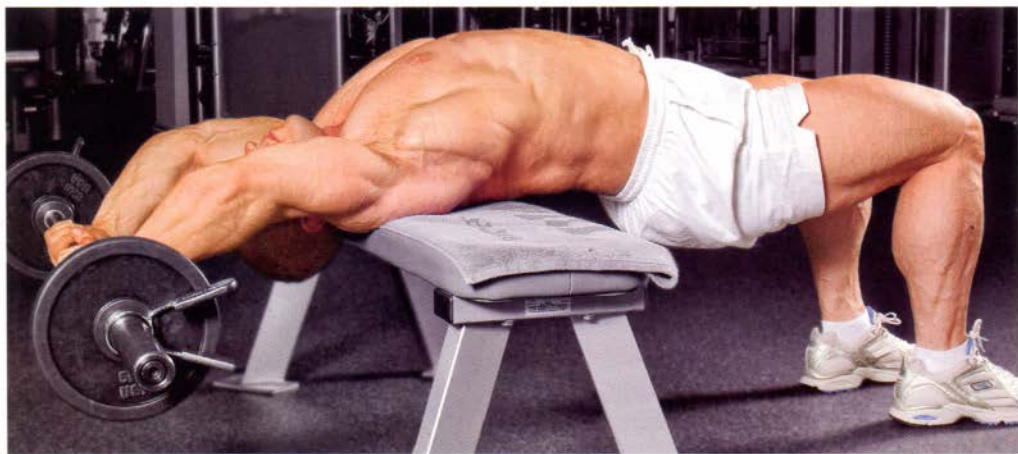
Для приготовления блюд используют рыбу в целом виде, порционные куски круглой формы, порционные куски из пластованной рыбы с кожей и костями, с кожей и без костей и чистое филе (без кожи и костей). Для шашлыка, например, рыбу с костным скелетом (лосось, тунец, палтус) нарезают на чистое филе, рыбу семейства осетровых (осетр, белуга, стерлядь) — на порционные куски.

Разделка рыбы

для использования в целом виде

Разделка рыбы состоит из очистки от чешуи, удаления плавников, жабр, внутренних органов, промывания. Разделку начинают с очистки чешуи в направлении от хвоста к голове: вначале с боков, затем с брюшка. Для удаления спинного плавника рыбу кладут на бок и прорезают мякоть вдоль плавника сначала с одной, а затем с другой стороны. Ножом прижимают подрезанный плавник и, держа рыбу за хвостовую часть, отводят в сторону, при этом плавник легко удаляется. Затем убирают анальный плавник, после чего отрезают остальные.

Для удаления внутренностей рыбу кладут на доску головой к себе, придерживая левой рукой, делают надрез между грудными плавниками и ведут нож к голове, острием к себе, прорезая брюшко. Доведя нож до головы, его поворачивают, не вынимая из брюшка, и ведут в противоположном направлении, разрезая брюшко до анального отверстия. Из брюшка вынимают внутренности так, чтобы не повредить желчный пузырь,



и зачищают внутреннюю полость от пленки. Рыбу промывают холодной водой и обсушивают.

Разделка рыбы на порционные куски

Рыбу очищают от чешуи, удаляют плавники. Ножом надрезают мякоть у жаберных крышек с обеих сторон, перерубают позвоночную кость и отделяют голову вместе с частью внутренностей. Через образовавшееся отверстие удаляют оставшиеся внутренности и зачищают рыбу от пленок. Рыбу промывают, обсушивают и нарезают поперек на порционные куски.

Разделка рыбы на филе

Для получения филе с кожей, реберными и позвоночной костями рыбу очищают от чешуи, удаляют плавники, голову, разрезают брюшко и вынимают внутренности, затем промывают и обсушивают. После этого, начиная с головы, срезают верхнее филе, ведя нож параллельно позвоночнику. В результате такого пластования получают два филе: с кожей и реберными костями (верхнее) и с кожей, реберными и позвоночной костями (нижнее).

Чтобы удалить позвоночную кость, нижнее филе переворачивают и укладывают на доску кожей вверх. Начиная с головы, подрезают мякоть и срезают ее с позвоночной кости, оставляя на доске позвоночник. Получают еще одно филе с кожей и реберными костями. Затем полученные филе нарезают поперек на порционные куски. Для получения филе с кожей без костей филе с кожей и реберными костями укладывают на доску кожей вниз и, начиная с более толстой части мякоти спинки, срезают реберные кости и внутренние кости плавников. Чтобы получить чистое филе, удаляют кожу. Для этого филе кладут на разделочную доску кожей вниз и надрезают мякоть до кожи, со стороны хвоста, отступив от его конца на 1 см, нож ведут вплотную к коже, срезая мякоть. Филе (чистое) нарезают поперек на порционные куски или используют для приготовления котлетной, кнельной масс и фарша.





ГОРБУША ОТВАРНАЯ С ГАРНИРОМ

филе горбуши 250 г
картофель вареный
1 шт.
помидор 1 шт.
капуста цветная
вареная 50 г
зеленый горошек
консервированный
50 г
листья зеленого
салата 3 шт.
сок лимонный
1 ч. ложка

Филе горбуши нарежьте порционными кусками, отварите в подсоленной воде с добавлением лимонного сока, охладите. Помидор нарежьте дольками, картофель — кружочками, цветную капусту разберите на соцветия.

На блюдо, выстеленное листьями салата, положите кусочки горбуши, вокруг разместите букетами подготовленные овощи и зеленый горошек.

Количество порций: 2

*Калорийность: ***

Время приготовления: 35 минут

ЛОСОСЬ ОТВАРНОЙ

лосось
(кета, горбуша) 1 кг
лук репчатый
1 головка
корень петрушки
1 шт.
морковь 2 шт.
зелень

Рыбу разделайте на чистое филе. Лук, корень петрушки и морковь нарежьте кружочками, подпеките на сухой сковороде.

Рыбу залейте горячей водой, добавьте подпеченные овощи, посолите и отварите до готовности.

Готовую рыбу нарежьте ломтиками и выложите на блюдо.

подавайте с отварным картофелем, ломтиками лимона, маринованными овощами, посыпав рубленой зеленью. Отдельно подайте соус хрен.

Количество порций: 6

*Калорийность: ***

Время приготовления: 25 минут

СУДАК ОТВАРНОЙ

филе судака
(камбалы, карпа,
палтуса) с кожей
500 г
корень петрушки
1 шт.
лук репчатый
1 головка
перец черный
молотый

Филе судака сварите в подсоленной воде с добавлением корня петрушки, подпеченного лука и перца.

Готовое филе остудите в бульоне, затем нарежьте порционными кусками.

При подаче рыбу выложите на блюдо, гарнируйте припущенными овощами, оформите ломтиками лайма и зеленью.

Количество порций: 2

*Калорийность: **

Время приготовления: 40 минут

ОСЕТРИНА ПАРОВАЯ

осетрина 500 г
бульон рыбный
(см. Доп. рецепты)
1 стакан
вино белое сухое
3 ст. ложки
мука пшеничная
1 ст. ложка
масло растительное
2 ст. ложки
перец сладкий 1 шт.
лук зеленый 1 пучок
зелень петрушки
перец черный
молотый

Рыбу очистите, ошпарьте, промойте, нарежьте порционными кусками, посолите и поперчите.

Куски рыбы положите в сотейник, влейте бульон, вино и варите под крышкой 15–20 минут. Когда рыба сварится, выложите ее, бульон варите до тех пор, пока его не останется около стакана. Добавьте к нему неполную ложку муки, смешанную с таким же количеством масла, соль и, помешивая, кипятите еще 3–4 минуты. Полученный соус снимите с огня, положите в него кусочек сливочного масла. Подавайте рыбу, полив соусом, с овощами и зеленью.

Количество порций: 4

*Калорийность: ***

Время приготовления: 45 минут



Щука, припущенная с вином

филе щуки 450 г
репа 1 шт.
морковь ½ шт.
корень петрушки
½ шт.
лук репчатый
1 головка
лимон ½ шт.
мед 1 ч. ложка
вино белое сухое
½ стакана
перец черный
молотый

Филе щуки нарежьте порционными кусками, натрите солью и выдержите в холодильнике 1 час.

Репу, коренья и лук нарежьте соломкой, соедините с подготовленной рыбой.

Добавьте нарезанный ломтиками лимон, мед, вино, посолите, поперчите и припустите до готовности.

При подаче рыбу вместе с овощами выложите на блюдо, полейте соусом, оставшимся от припускания, и оформите зеленью.

Количество порций: 2

Калорийность:
**

Время приготовления:
40 минут
+ охлаждение



РЫБА ПАРОВАЯ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ

сельдь (морской окунь, треска, морской язык, нототения, макрурус) 700 г
лук зеленый 20 г
масло растительное
1 ст. ложка
соус соевый светлый
1 ст. ложка
корень имбиря 2 см

Рыбу разделайте на филе.
Часть зеленого лука нарежьте полосками длиной 3 см, часть корня имбиря — тонкими ломтиками.
Зеленый лук и имбирь уложите на рыбу.
Положите рыбу на решетку пароварки.
Варите ее на пару до готовности.
Оставшиеся зеленый лук и имбирь измельчите, слегка обжарьте на масле, смешайте с соевым соусом.
При подаче рыбу выложите вместе с луковой смесью на блюдо.

Количество порций: 4

Калорийность:
**

Время приготовления:
35 минут

ИМБИРЬ



Имбирь обладает сладковатым, напоминающим аромат древесины запахом и довольно жгучим вкусом. Корень имбиря придает особый вкус рыбе и морепродуктам, птице, мясу, овощам и макаронным изделиям.



ДОРАДО ПАРОВАЯ ПО-КИТАЙСКИ

дорадо 2 шт.
(по 500 г)

Для маринада:

соус соевый
2 ст. ложки
имбирь молотый
1 ст. ложка
чеснок рубленый
1 ст. ложка
зелень петрушки
рубленая 1 ст. ложка
эстрагон сушеный
1 ч. ложка
тимьян молотый
перец черный
молотый

Дорадо очистите, посолите и поперчите. Смажьте рыбу пряностями и чесноком, полейте соевым соусом и выдержите час на холоде. (Другие варианты маринадов см. в Доп. рецептах.)

Каждую тушку рыбы заверните в фольгу и варите на пару 35 минут.

подавайте рыбу в фольге.

Количество порций: 2

Калорийность:
*

Время приготовления:
40 минут
+ маринование

ФОРЕЛЬ ПАРОВАЯ

филе форели
(судака, хека) 800 г
кресс-салат 100 г
зелень петрушки 20 г
лимон ½ шт.
лук репчатый
1 головка
перец белый
молотый

Филе форели натрите с обеих сторон солью и перцем.

Кресс-салат и петрушку мелко порубите, соедините с рыбой, добавьте ломтики лимона, лук, нарезанный кольцами, и варите на пару до готовности.

При подаче рыбу выложите на блюдо, оформите овощами и зеленью.

Количество порций: 4

Калорийность:
**

Время приготовления:
25 минут

ЛОСОСЬ, ЖАРЕННЫЙ НА РЕШЕТКЕ

филе лосося
(хека, трески,
морского окуня) 900 г

Для маринада:

мед 100 г
соус соевый 70 г
сок 1 лимона
масло растительное
1 ст. ложка
перец красный
толченый ¼ ч. ложки
перец черный
толченый ¼ ч. ложки

Филе лосося нарежьте порционными кусками. Для маринада мед смешайте с соевым соусом, лимонным соком, перцем и растительным маслом. (Другие варианты маринадов см. в Доп. рецептах.)

Рыбу полейте приготовленной смесью, накройте пленкой и поставьте на 30 минут в холодильник.

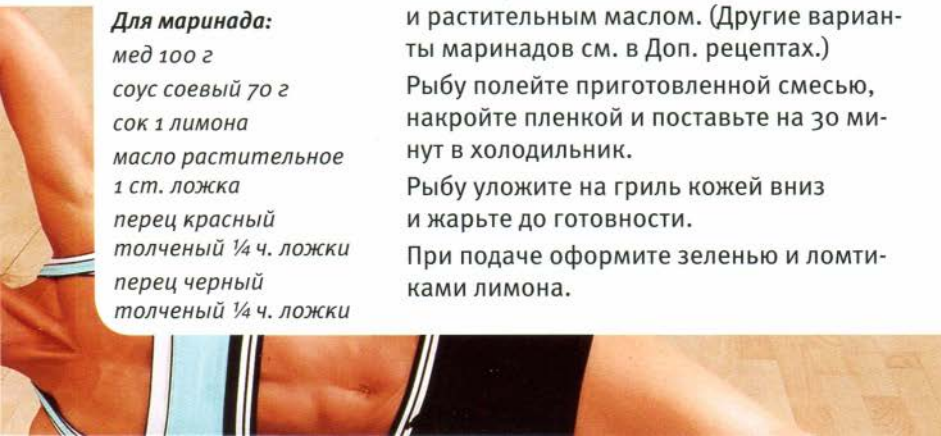
Рыбу уложите на гриль кожей вниз и жарьте до готовности.

При подаче оформите зеленью и ломтиками лимона.

Количество порций: 4-6

Калорийность:
**

Время приготовления:
35 минут
+ охлаждение





РЫБА-ГРИЛЬ С ФЕНХЕЛЕМ

рыба среднего размера (морской окунь, судак, скумбрия) 4 шт.
фенхель 100 г
сок лимонный 2 ст. ложки
масло оливковое 2 ст. ложки

Кожу рыбы слегка надрежьте острым ножом.

Листья и стебли фенхеля измельчите. Положите рыбу на вдвое сложенную фольгу и наполните каждую 2 столовыми ложками рубленой зелени фенхеля. Оставшийся фенхель положите между рыбами. Сбрызните их маслом и лимонным соком.

Жарьте 20–30 минут на открытом огне или на гриле, один раз перевернув.

Периодически поливайте маслом и лимонным соком.

подавайте жареную рыбу с фенхелем и дольками лимона.

Количество порций: 4

*Калорийность: ***

Время приготовления: 40 минут

ФЕНХЕЛЬ



Травянистое растение семейства зонтичных. Имеет приятный анисовый сладковато-пряный аромат и вкус. Корни и листья употребляют в свежем виде в салатах, а также при тушении рыбы. Стебли бланшируют, затем используют для салатов и овощных гарниров. Для вторых блюд берут семена фенхеля.

СЕМГА МАРИНОВАННАЯ НА ГРИЛЕ

филе семги с кожей 800 г

Для маринада:

масло растительное 100 г
сок и цедра 1 лайма
корень имбиря тертый 2 ч. ложки
зелень тимьяна 2 веточки

Ингредиенты маринада соедините и взбейте. (Другие варианты маринадов см. в Доп. рецептах.)

Рыбу нарежьте кусочками, залейте приготовленным маринадом и оставьте на 30 минут.

Кусочки рыбы обжарьте на гриле до золотистой корочки.

По желанию посыпьте рыбу солью, перцем или другими приправами.

подавайте с салатом из свежих овощей.

Количество порций: 4

*Калорийность: **

Время приготовления: 35 минут + маринование





ЛОСОСЬ С ЛАЙМОВЫМ СОУСОМ

филе лосося
(форели, кефали)
500 г
масло оливковое
2 ст. ложки

Для соуса:

сметана 1 стакан
лук зеленый рубленый
4 ст. ложки
зелень эстрагона
рубленая 2 ст. ложки
лайм 1 шт.
соус табаско 1 капля
перец черный
молотый

Филе лосося нарежьте порционными кусками, посолите, поперчите, сбрызните маслом и обжарьте на гриле.

Лайм нарежьте ломтиками.

Для соуса соедините сметану с луком, зеленью, добавьте лайм, соус табаско и перемешайте.

При подаче рыбу выложите на блюдо, полейте соусом и оформите ломтиками лайма.

Количество порций: 4

Калорийность:
**

Время приготовления:
35 минут

ЭСТРАГОН



Эстрагон обладает приятным пряным запахом и освежающим, острым, напоминающим анис вкусом. Свежую зелень добавляют в салаты. В качестве приправы эстрагон подходит к различным мясным блюдам, блюдам из птицы и овощам.

СЕМГА В ФОЛЬГЕ НА ГРИЛЕ

семга (горбуша,
скумбрия) 600 г
лук репчатый
1 головка
чеснок 1 зубчик
кинза 4 веточки
сок лимонный
2 ст. ложки
зелень петрушки
2 пучка
масло оливковое
5 ст. ложек
паприка молотая
½ ч. ложки
тмин ½ ч. ложки
перец черный
молотый

Рыбу нарежьте порционными кусками.

Лук, чеснок, кинзу и петрушку мелко нарежьте, добавьте масло, соль, перец, паприку, тмин, лимонный сок.

Из фольги вырежьте квадраты. Куски рыбы смажьте пряной смесью, заверните в фольгу и жарьте на гриле до готовности.

Подавайте рыбу в фольге.

Количество порций: 4

Калорийность:
**

Время приготовления:
40 минут





ЛОСОСЬ НА РЕШЕТКЕ С СОУСОМ

филе лосося 1,2 кг
масло растительное
3 ст. ложки
сок 2 лимонов
перец черный
молотый
соль

Для соуса:

помидоры 3 шт.
лук репчатый
1 головка
кинза 1 пучок
перец чили 4 шт.
чеснок 1 зубчик
масло кукурузное
1 ст. ложка
сок 1 лимона
перец черный
молотый

Филе лосося нарежьте порционными кусками, посолите, поперчите и смажьте маслом.

Рыбу выложите на решетку, сбрызните лимонным соком, накройте фольгой и обжарьте.

Для соуса помидоры ошпарьте, очистив от кожицы и семян, нарежьте кубиками. Лук, кинзу и перец чили мелко порубите. Подготовленные ингредиенты соедините с измельченным чесноком, кукурузным маслом и лимонным соком, посолите, поперчите и перемешайте.

подавайте рыбу с приготовленным соусом.

Количество порций: 6

Калорийность: **

Время приготовления: 30 минут

КИНЗА (КОРИАНДР)



У этого растения, зелень которого называется кинзой, а семена — кориандром, очень сильный, своеобразный запах. Семена душистые, пряные, слегка сладковатые. Кинзу кладут в салаты, мясные, рисовые и яичные блюда.

ТУНЕЦ-БАРБЕКЮ С ЛУКОМ

филе тунца
(трески, макруруса)
700 г

Для маринада:

лук репчатый
4 головки
вино красное сухое
2 стакана
сахар 2 ст. ложки
перец черный
молотый

Филе посыпьте мелко рубленным луком, полейте смесью вина, соли, сахара, перца и поставьте в холодильник на 2–3 часа. (Другие варианты маринадов см. в Доп. рецептах.)

Подготовленного тунца жарьте на решетке 8–10 минут, периодически переворачивая и поливая маринадом.

подавайте, оформив зеленью.

Можете гарнировать свежими овощами.

Количество порций: 6

Калорийность: **

Время приготовления: 20 минут
+ маринование





ШАШЛЫК С ПАЛТУСОМ

филе палтуса 500 г
перец сладкий 2 шт.
цуккини 1 шт.

Для маринада:

сок лайма 2 ст. ложки
мускатный орех
молотый
перец черный
молотый

Палтуса и сладкий перец нарежьте кусочками, цуккини — ломтиками. Подготовленные ингредиенты нанижите на шампуры, сбрызните соком лайма, посолите, поперчите, посыпьте мускатным орехом и оставьте на полчаса. (Другие варианты маринадов см. в Доп. рецептах.)

Шашлык жарьте на гриле до образования золотистой корочки.

При подаче шашлык выложите на блюдо. Отдельно подайте гарнир.

Количество порций: 4

Калорийность:

Время приготовления:

20 минут

+ маринование

Лук



В зависимости от сорта верхние сухие чешуйки могут быть окрашены в беловатый, желтовато-коричневый, а также красноватый или фиолетовый цвета. Существуют жгучие и полужгучие, сладкие и салатные сорта лука. Помимо репчатого лука важными культурами являются лук-порей и одна из его разновидностей — жемчужный лук, лук-шалот, лук-батун, лук-слизун и многоярусный лук.



ШАШЛЫК ИЗ ОСЕТРИНЫ

осетрина 1 кг
лук репчатый
3–4 головки
лимон 1 шт.
перец черный
молотый

Осетрину ошпарьте, промойте и нарежьте кусочками по 30–40 г. Рыбу посыпьте солью, перцем, добавьте измельченный лук, тонко нарезанный лимон и поставьте в холодильник на 40 минут.

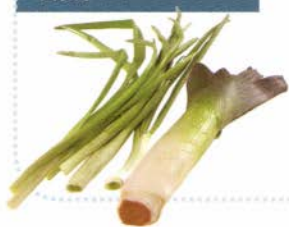
Кусочки рыбы выньте из маринада, нанижите на шампуры и обжарьте на углях. При подаче гарнируйте шашлык кольцами лука, зеленью, ломтиками лимона и маслинами.

Количество порций: 4

Калорийность:
*

Время приготовления:
30 минут
+ маринование

Лук



На вкус свежий лук жгучий, в жареном или вареном виде — сладковатый. В качестве приправы лук используют в вареном, жареном, свежем и сушеном виде. Его добавляют в рыбные, мясные и овощные блюда. Лук обладает антибактериальными свойствами, укрепляет иммунитет, снижает артериальное давление.



ШАШЛЫК-АССОРТИ ИЗ РЫБЫ

филе окуня 500 г
филе ставриды 500 г
филе трески 500 г
перец черный
молотый

Для маринада:

зелень петрушки
3 пучка
аджика 1 ст. ложка
сок 2 лимонов

Филе разных видов рыб нарежьте кусочками, посолите, поперчите, посыпьте рубленой зеленью, полейте лимонным соком, смешанным с аджикой, и выдержите 1 час. (Другие варианты маринадов см. в Доп. рецептах.)

Маринованные кусочки рыбы нанижите на деревянные шпажки и жарьте над углями, периодически переворачивая. Подавайте с лимоном, свежими овощами, зеленью.

Количество порций: 10

Калорийность: **

Время приготовления: 25 минут
+ маринование

ЛОСОСЬ С ФЕНХЕЛЬНЫМ СОУСОМ

лосось (хек, судак)
600 г

Для соуса:

фенхель 2 головки
лук зеленый рубленый
1 ст. ложка
зелень петрушки
рубленая 1 ст. ложка
мука пшеничная
2 ч. ложки
молоко 1/2 стакана
масло растительное
1 ст. ложка
кунжут жареный
2 ст. ложки
семена фенхеля
молотые 1 щепотка
перец черный
молотый

Лосося нарежьте порционными кусками, посолите, поперчите и обжарьте на масле.

Фенхель нарежьте кусочками, положите в кипящую подсоленную воду и варите 10–15 минут. Вареный фенхель откиньте на дуршлаг. Отвар сохраните.

Фенхель соедините с зеленым луком, зеленью петрушки и 100 г фенхельного отвара, измельчите в блендере в пюре.

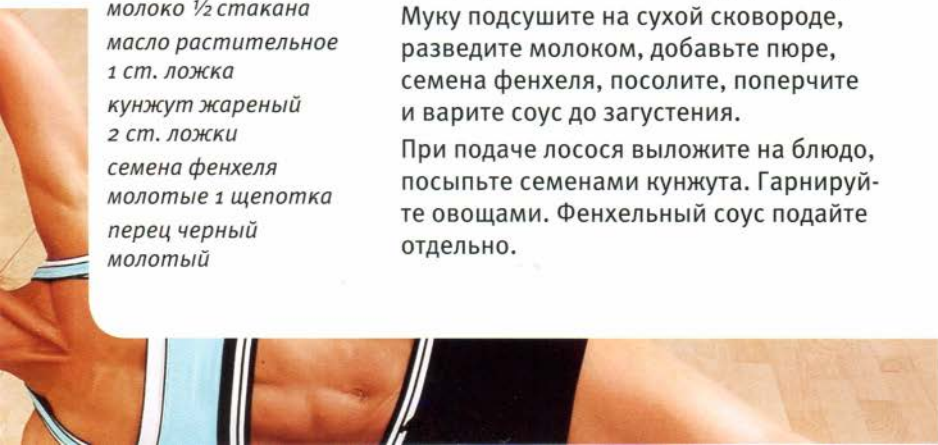
Муку подсушите на сухой сковороде, разведите молоком, добавьте пюре, семена фенхеля, посолите, поперчите и варите соус до загустения.

При подаче лосося выложите на блюдо, посыпьте семенами кунжута. Гарнируйте овощами. Фенхельный соус подайте отдельно.

Количество порций: 4

Калорийность: **

Время приготовления: 35 минут





ГОРБУША С ЛИМОННЫМ СОУСОМ

филе горбуши 1,5 кг

Для соуса:

лимоны 2 шт.

апельсин 1 шт.

мед 2 ст. ложки

масло растительное
½ стакана

крахмал

картофельный

1 ст. ложка

Для кляра:

яичные белки 2 шт.

водка 2 ст. ложки

Филе горбуши нарежьте брусочками, посолите.

Для соуса-маринада с лимонов и апельсина снимите цедру, отожмите сок.

В сок положите измельченную цедру, мед, растительное масло. (Другие варианты маринадов см. в Доп. рецептах.)

Горбушу положите в маринад и оставьте на 5–6 часов.

Для кляра взбейте белки с водкой.

Кусочки горбуши обмакните в кляр и обжарьте.

В маринад добавьте крахмал и проварите.

Подавайте горбушу вместе с гарниром, оформив зеленью. Подлейте соус-маринад.

Количество порций: 8

Калорийность:
**

Время приготовления:
30 минут
+ маринование

РЫБА С КОКОСОМ

филе морской рыбы
(морской окунь,
треска) 800 г

мякоть кокоса 175 г

сливки 1 стакан

молоко 2 стакана

сок лимонный

2 ст. ложки

перец белый
молотый

Мякоть кокоса натрите на терке, смешайте со сливками и молоком, варите 10 минут.

Филе рыбы сбрызните лимонным соком, натрите солью и перцем.

Рыбу уложите в форму, смазанную маслом, на нее — кокосовую массу, запекайте 30–40 минут при 190 °С.

Подавайте рыбу в форме.

Количество порций: 4

Калорийность:
*

Время приготовления:
50 минут





РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ФОЛЬГЕ

рыба (морской язык, треска, белый амур, скумбрия) 4 шт.

яйца вареные 4 шт.

лук зеленый 1 пучок

имбирь молотый

1 ч. ложка

перец белый

молотый

Рыбу очистите от чешуи и внутренностей, промойте.

Лук мелко нарежьте, смешайте с рублеными яйцами, добавьте соль, перец и имбирь.

Брюшки рыбы наполните начинкой, посолите, поперчите и заверните каждую рыбу в фольгу. Запекайте 40 минут при 250 °С.

Подавайте рыбу в фольге. Гарнируйте печеным картофелем и помидорами.

Количество порций: 4

Калорийность:
**

Время приготовления:
50 минут



Лосось, запеченный в фольге

лосось 800 г
лук репчатый
2 головки
лимон 2 шт.
масло оливковое
1 ст. ложка
базилик сушеный
½ ч. ложки
шалфей сушеный
¼ ч. ложки
перец черный
молотый

Лосося нарежьте порционными кусками, посолите, поперчите и сбрызните оливковым маслом. Лук нарежьте кольцами, лимон — кружочками.

Подготовленное филе выложите на фольгу, обложите кружочками лимона и кольцами лука, посыпьте зеленью, закройте свободными краями фольги и запекайте 35–40 минут при 200 °С.

Подавайте лосося в фольге.

Количество порций: 4

Калорийность:
**

Время приготовления:
45 минут

ШАЛФЕЙ



У листьев шалфея сильный и резкий запах с легким оттенком камфоры и горьковатый, слегка вяжущий вкус. Свежие или сушеные листья используют в качестве добавки к мясу, дичи, рыбе, блюдам из макаронных изделий и салатов.



ГОРБУША С ХРЕНОМ

горбуша (морской
окунь, треска, судак,
камбала) 700 г
хлеб из муки грубого
помола черствый
1 ломтик
корень хрена тертый
4 ст. ложки
сок лимонный
2 ст. ложки
перец белый
молотый

Горбушу нарежьте порционными кусками, посолите и поперчите.

Хлеб измельчите в крошку, смешайте с хреном и лимонным соком.

Горбушу выложите на противень, смазанный маслом, на поверхности рыбы распределите хлебную смесь и запекайте 20–30 минут при 220 °С.

При подаче горбушу выложите на блюдо и оформите зеленью. Отдельно подайте гарнир.

*Количество
порций: 4*

*Калорийность:

*Время
приготовления:
35 минут*



ТУНЕЦ С ГОРЧИЧНЫМ СОУСОМ

филе тунца 700 г
мелисса сушеная
1 ст. ложка

Для маринада:

горчица 6 ст. ложек
соус соевый
2 ст. ложки
сок лимонный
2 ст. ложки

Для маринада смешайте горчицу, соевый соус и лимонный сок. (Другие варианты маринадов см. в Доп. рецептах.)

Филе нарежьте порционными кусками, полейте половиной маринада и оставьте на 15 минут на холоде.

Маринованное филе положите на фольгу, посыпьте мелиссой, края фольги заверните и запекайте 20 минут при 230 °С.

При подаче филе выложите на блюдо, гарнируйте салатом и оформите зеленью. Отдельно подайте оставшийся соус.

Количество порций: 4

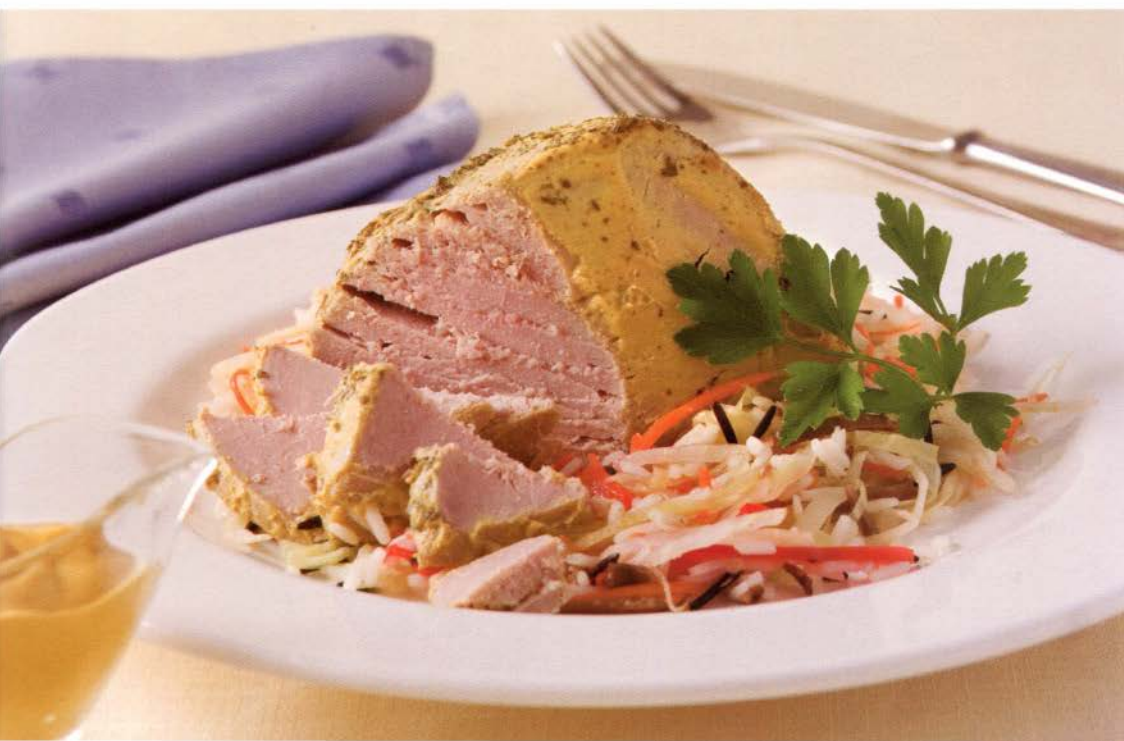
Калорийность:

*

Время приготовления:

25 минут

+ маринование



КАЛЬМАРЫ С БАЗИЛИКОМ

кальмары 300 г
базилик 1 пучок
помидор 1 шт.
масло растительное
20 г
перец черный
молотый

Кальмаров отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, остудите и нарежьте соломкой. Заправьте маслом, поперчите, добавьте нарезанный базилик, перемешайте.
При подаче оформите помидором, нарезанным ломтиками.

Количество порций: 2

Калорийность:

Время приготовления: 30 минут

БАЗИЛИК



У базилика зеленые или темно-фиолетовые листья и стебли с резким, напоминающим аромат гвоздики запахом. В процессе сушки базилик теряет большую часть аромата, поэтому его лучше использовать в свежем виде. Великолепно подходит в качестве приправы к блюдам из свежих овощей, мясным и рыбным блюдам.



МОРСКИЕ ГРЕБЕШКИ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

морские гребешки
500 г
морковь 2 шт.
корень петрушки
1 шт.
гвоздика 2 бутона
лавровый лист 1 шт.
перец черный
горошком 2 шт.

Морских гребешков нарежьте кусочками, морковь и петрушку — ломтиками, подпеките.

Гребешков отварите в подсоленной воде, добавив подпеченные овощи, перец, гвоздику и лавровый лист. Охладите.

При подаче оформите блюдо дольками апельсина, лимона и зеленью.

Количество порций: 2

Калорийность:

Время приготовления: 30 минут



КРЕВЕТКИ ПОД МАРИНАДОМ

креветки очищенные
500 г

Для маринада:

чеснок 2 зубчика
сок лимонный
2 ст. ложки
цедра лимона тертая
½ ч. ложки
лук зеленый рубленый
2 ст. ложки
перец чили рубленый
1 ч. ложка
зелень петрушки
рубленая 2 ст. ложки
масло оливковое
2 ст. ложки
сахар ½ ч. ложки
перец черный
молотый

Для маринада рубленый чеснок смешайте с лимонным соком и цедрой, оливковым маслом, зеленым луком, перцем чили и зеленью петрушки, посолите, поперчите, добавьте сахар. (Другие варианты маринадов см. в Доп. рецептах.)

Креветок варите 2 минуты, затем охладите, залейте маринадом и выдержите 3–4 часа в холодильнике.

Подавайте креветок, выложив на листья зеленого салата и оформив ломтиками манго или лайма.

Количество порций: 4

*Калорийность: ***

Время приготовления: 30 минут + маринование

КРЕВЕТКИ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

креветки очищенные
500 г
лук репчатый
1 головка
перец сладкий 1 шт.
чеснок 3 зубчика
орегано сушеный
молотый 1 ч. ложка
зелень петрушки
рубленая 1 ст. ложка
масло оливковое
3 ст. ложки
перец черный
молотый

Чеснок порубите, смешайте с орегано и 1 столовой ложкой масла.

Креветок залейте чесночной смесью и охлаждайте 1 час.

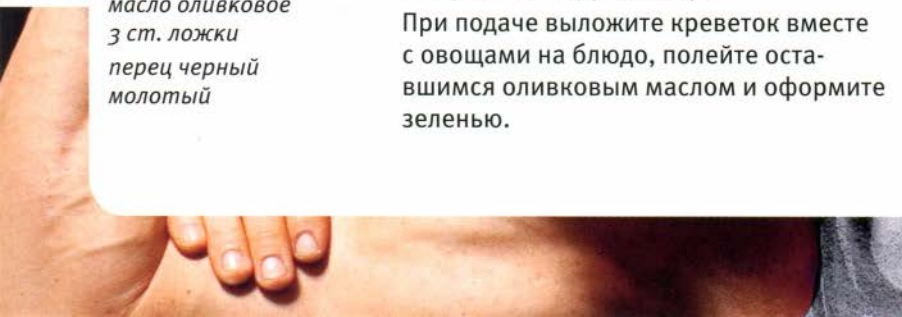
Лук нарежьте полукольцами, сладкий перец нашинкуйте, выложите овощи в форму, смазанную маслом. Сверху уложите креветок, полейте маринадом, посолите и поперчите, накройте фольгой и варите на пару 15 минут.

При подаче выложите креветок вместе с овощами на блюдо, полейте оставшимся оливковым маслом и оформите зеленью.

Количество порций: 4

*Калорийность: ***

Время приготовления: 40 минут + охлаждение





РАКОВЫЕ ШЕЙКИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

раки 10 шт.
лук репчатый
1 головка
корень петрушки
1 шт.
шампиньоны 100 г
соус томатный 75 г
лавровый лист 1 шт.

Раков сварите в подсоленной воде вместе с луком, корнем петрушки и лавровым листом.

Шейки, отделив от панцирей, выложите горкой в центр блюда, сверху уложите припущенные шампиньоны, нарезанные ломтиками.

Утолщенные части клешней выложите вокруг раковых шеек и полейте томатным соусом.

При подаче оформите зеленью.

Количество порций: 2

Калорийность:
**

Время приготовления:
20 минут

ЛАВР



Это вечнозеленый кустарник или дерево семейства лавровых. Лавровый лист обладает сильным пряным запахом и горьковатым вкусом. В качестве пряной добавки листья лавра в свежем или сушеном виде используются в рыбных и мясных блюдах и соусах.



Лангусты с лимоном

лангусты 2 шт.
(450–500 г)
масло оливковое 100 г
розмарин 4 г
шалфей 4 г
базилик 4 г
семена фенхеля 4 г
лавровый лист 2 шт.
чеснок 1 зубчик

Лангустов выдержите в холодильнике 2 часа, затем варите в подсоленной воде 3 минуты на сильном огне, после чего остудите.

Измельченные розмарин, шалфей и базилик, истолченные семена фенхеля, чеснок и лавровый лист перемешайте с оливковым маслом, прогрейте, настаивайте 1 час, затем процедите через мелкое сито, остаток тщательно отожмите.

Лангустов разрежьте вдоль, уложите на противень, полейте частью приготовленного ароматизированного масла. Когда оно впитается, полейте лангустов оставшимся маслом и слегка посолите. Запекайте в духовке 4 минуты.

Лангустов разрежьте на 4 части.

Подавайте с лимоном, маслинами и сливками.

Количество порций: 4

Калорийность:

**

Время

приготовления:

55 минут

+ настаивание



КРЕВЕТКИ С КАРРИ

креветки очищенные
500 г
кабачки 300 г
яблоко ½ шт.
перец сладкий
красный ½ шт.
масло оливковое
2 ст. ложки
чеснок рубленый
1 ст. ложка
сок ½ лимона
порошок карри
1–2 ч. ложки
паприка молотая
перец кайенский
молотый

Кабачки, яблоко и сладкий перец нарежьте мелкими кубиками.

Чеснок обжаривайте несколько минут на масле на слабом огне, затем добавьте кабачки, яблоко, сладкий перец, посыпьте карри, жарьте, постоянно помешивая, до размягчения.

Положите креветок и быстро обжарьте все вместе. Добавьте паприку, кайенский перец и лимонный сок, прогрейте.

При подаче оформите зеленью.

Количество порций: 4

*Калорийность: ***

Время приготовления: 25 минут

КАЛЬМАРЫ



Кальмары содержат 13–22% полноценного легкоусвояемого белка, сбалансированного по аминокислотному составу. Жиры в кальмарах не более 1–1,5%. При этом в щупальцах белков несколько больше, а жиров, напротив, меньше, чем в мантии. Для аминокислотного состава белков кальмаров характерно высокое содержание аминокислот ВСАА — лизина, изолейцина и валина. Кальмары отличаются высоким содержанием витаминов группы В и минеральных веществ. Кроме того, по содержанию фосфора и магния кальмары превосходят многие виды рыб.

ШАШЛЫК ИЗ КАЛЬМАРОВ

кальмары 500 г
лайм 1 шт.
лук зеленый 1 пучок

Для маринада:

перец чили
измельченный
2 ч. ложки
мята или кинза
рубленая 2 ст. ложки
сахар 1 ст. ложка
уксус винный
3 ст. ложки
масло растительное
1 ст. ложка

Кальмаров нарежьте полосками шириной 1,5–2 см. Масло смешайте с чили, мятой, сахаром и уксусом. Кальмаров залейте приготовленным маринадом и оставьте на холоде на 1,5 часа. (Другие варианты маринадов см. в Доп. рецептах.) Маринованных кальмаров нанижите на шампуры и жарьте на гриле 3–4 минуты, постоянно переворачивая. Подавайте кальмаров с слегка подпеченным зеленым луком и дольками лайма. Отдельно подайте прогретый маринад.

Количество порций: 4

*Калорийность: **

Время приготовления: 15 минут + маринование





ШАШЛЫК ИЗ КРЕВЕТОК

креветки
королевские
очищенные 500 г
сок лимонный
2 ст. ложки

Для соуса:

помидоры 2 шт.
лук репчатый
1 головка
масло оливковое
2 ст. ложки
чеснок ½ ст. ложки
горчица 1 ст. ложка
мята измельченная
(свежая или сушеная)
2 ст. ложки

Креветок сбрызните лимонным соком и оставьте на холоде на 15–30 минут. (Другие варианты маринадов см. в Доп. рецептах.)

Для соуса помидоры ошпарьте и, очистив от кожицы, измельчите. Лук порубите, слегка обжарьте на масле, добавьте измельченные помидоры, чеснок, горчицу и мяту. Подготовленных креветок нанижите на шпажки и обжарьте на гриле до образования румяной корочки.

При подаче шашлык выложите на блюдо. Гарнируйте ломтиками лимона и зеленью. Соус подайте отдельно.

Количество порций: 4

Калорийность:

*

Время приготовления:

20 минут

+ маринование

КАЙЕНСКИЙ ПЕРЕЦ



От стручкового отличается внешним видом плодов — они небольшие, светло-оранжевого цвета. Жгучие виды перца добавляют к мясным, овощным и рисовым блюдам, а также в соусы. Иногда их в небольшом количестве кладут в блюда из рыбы.

КРЕВЕТКИ С ЛИМОНОМ

креветки очищенные
300 г
масло растительное
6 ст. ложек
чеснок 5 зубчиков
лимоны 4 шт.
хлеб пшеничный
8 ломтиков
базилик рубленый
1 ст. ложка
перец черный
молотый

Чеснок мелко порубите, залейте маслом и оставьте на 3 часа. Креветок полейте соком 1 лимона и маринуйте час. (Другие варианты маринадов см. в Доп. рецептах.) Оставшиеся лимоны нарежьте дольками. На каждый шампур нанижите по 3 дольки лимона и креветок.

От чесночной смеси отцедите ½ масла. Оставшимся маслом с чесноком полейте ломтики хлеба и запекайте их 10 минут при 200–220 °С. Отцеженное масло разогрейте и обжаривайте на нем креветок 4–6 минут. Посолите, поперчите, посыпьте базиликом. Подавайте шашлык с жареным хлебом, оформив ломтиками лимона и зеленью.

Количество порций: 2

Калорийность:

*

Время приготовления:

30 минут

+ маринование





ОМЛЕТ НА ПАРУ

яйца 2 шт.
яичные белки 4 шт.
лук зеленый 10 г
масло растительное
2 ч. ложки
соус соевый
1 ч. ложка
перец красный
молотый

Яйца и яичные белки взбейте, соедините с холодной водой в соотношении 1:2. Добавьте растительное масло, мелко нарезанный лук, соевый соус и поперчите. Выложите в форму, смазанную маслом.

Варите на пару 20–25 минут.

При подаче оформите зеленым луком.

Количество порций: 1

Калорийность:
**

Время приготовления:
30 минут



ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ

яйца 3 шт.
яичные белки 9 шт.
молоко 1 стакан
помидоры черри 6 шт.
шпинат 100 г
майоран сушеный
¼ ч. ложки
перец черный
молотый

Яйца и яичные белки соедините с молоком и взбейте в пышную массу.

Помидоры разрежьте пополам.

Шпинат нарежьте кусочками, обжарьте на сковороде с антипригарным покрытием.

Яйца вылейте на сковороду, положите помидоры, шпинат, посолите, поперчите, посыпьте майораном и жарьте омлет 5 минут.

При подаче омлет выложите на блюдо.

Количество порций: 2

*Калорийность: ***

Время приготовления: 20 минут

МАЙОРАН



В пищу используют листья и почки майорана в свежем и сушеном виде. У майорана сладкий, пряно-цветочный, напоминающий камфору аромат и остропряный вкус. Его добавляют в различные салаты, мясные и яичные блюда.



ОМЛЕТ ИЗ ЯИЧНЫХ БЕЛКОВ

яичные белки 6 шт.
орегано сушеный
1 ст. ложка
перец черный
молотый

Яичные белки взбейте с добавлением соли до образования пены. Добавьте перец, орегано и перемешайте. Взбитые белки вылейте на сковороду с антипригарным покрытием и жарьте до готовности. Готовый омлет сложите вдвое. При подаче выложите на блюдо.

Количество порций: 1

Калорийность:
*

Время приготовления:
20 минут

ОМЛЕТ СО СПАРЖЕЙ И КРЕВЕТКАМИ

яйца 4 шт.
сливки 2 ст. ложки
спаржа 250 г
креветки вареные
100 г
масло сливочное
2 ст. ложки
зелень

Спаржу варите в подсоленной воде 20 минут. Креветок прогрейте в подсоленной воде. Яйца взбейте со сливками, посолите, вылейте тонким слоем на сковороду, смазанную маслом, поджарьте 2 омлета. Омлет выложите на подогретую тарелку, в середину положите спаржу, края омлета заверните, можно скрепить их шпажкой. Сбоку уложите горячих креветок. При подаче оформите зеленью.

Количество порций: 2

Калорийность:

Время приготовления:
25 минут

ОМЛЕТ С МОРЕПРОДУКТАМИ

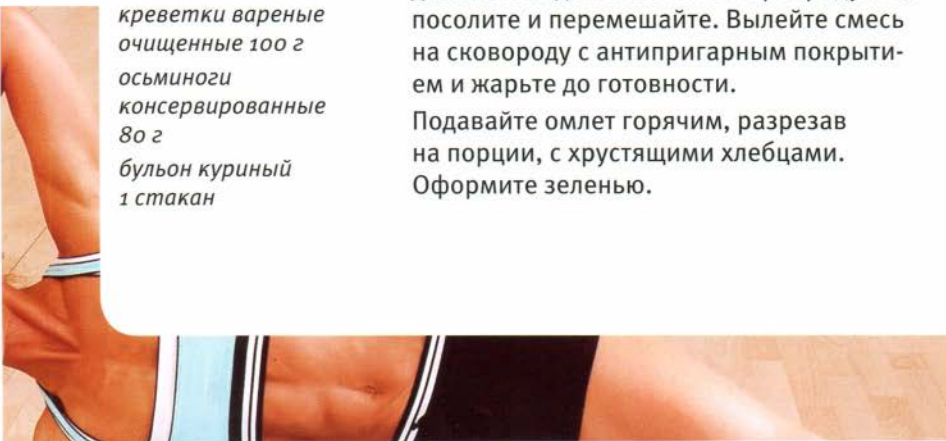
яйца 6 шт.
устрицы без раковин
4 шт.
креветки вареные
очищенные 100 г
осьминоги
консервированные
80 г
бульон куриный
1 стакан

Морепродукты нарежьте. Яйца взбейте, влейте куриный бульон, добавьте подготовленные морепродукты, посолите и перемешайте. Вылейте смесь на сковороду с антипригарным покрытием и жарьте до готовности. Подавайте омлет горячим, разрезав на порции, с хрустящими хлебцами. Оформите зеленью.

Количество порций: 2

Калорийность:
**

Время приготовления:
20 минут





ОМЛЕТ ПО-ФРАНЦУЗСКИ

яичные белки 8 шт.
яичные желтки 2 шт.
тунец (скумбрия)
консервированный
в собственном соку
250 г
помидор 1 шт.
перец сладкий
зеленый ½ шт.
зелень рубленая
1 ч. ложка
перец черный
молотый

Помидор и перец мелко нарежьте, рыбу разомните вилкой.

Яйца и яичные белки слегка взбейте, посолите, поперчите. Половину яичной массы вылейте на разогретую сковороду с антипригарным покрытием. Жарьте омлет под крышкой, пока он не станет плотным, затем переверните и поджаривайте с другой стороны еще 1–2 минуты. Выложите омлет на тарелку.

Так же приготовьте омлет из оставшейся яичной массы.

Рыбу разомните, добавьте помидор, перец, зелень и перемешайте. Рыбную начинку выложите на половинку каждого яичного «блинчика», накройте второй половинкой «блинчика», выложите на блюдо и оформите зеленью.

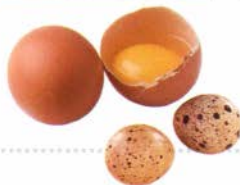
Количество порций: 2

Калорийность:

Время приготовления:
20 минут



ЯЙЦА (КУРИНЫЕ И ПЕРЕПЕЛИНЫЕ)



Яйца — один из лучших источников полноценного белка. Целое куриное яйцо содержит 6–7 г белков, из которых на долю желтка приходится около 4 г. Яичный белок имеет самую высокую биологическую ценность среди белков животного происхождения.

ОМЛЕТ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

яичные белки 6 шт.
капуста цветная
150 г
молоко 120 г
масло сливочное
1 ст. ложка

Цветную капусту разберите на соцветия, отварите в подсоленной воде, выложите в форму, смазанную маслом.

Белки соедините с молоком, залейте полученной смесью капусту и запекайте 5–7 минут при 200 °С.

При подаче омлет выложите на блюдо и полейте маслом.

Количество порций: 2

Калорийность:
*

Время приготовления:
30 минут



БОБОВЫЕ

Бобовые (горох, чечевица, фасоль, соя, нут и др.) являются источником растительного белка (около 25%), клетчатки, витаминов и минеральных веществ. Несмотря на россыпь полезных свойств, бобовые нечастый гость на столе. И напрасно. При умелом приготовлении они могут стать отличным гарниром или разнообразить привычный гарнир в качестве «высокобелковой немясной» добавки. Белая фасоль оптимальна для супов, в то время как на гарнир больше подойдет фасоль цветная. Смесь использовать не рекомендуется, так как разные виды фасоли требуют различной продолжительности варки. Чечевицу, независимо от цвета (светло- или темно-зеленая, бурая и др.) лучше брать крупную: она меньше разваривается. Для горохового гарнира лучше использовать цельные зерна. Стоит попробовать и нут — крупный горох светло-коричневого цвета с выра-

женным ореховым вкусом. Соя вкусна в смеси бобовых и овощей, но вполне подойдет и на роль самостоятельного гарнира.

Приготовление

Бобовые перебирают, 2–3 раза промывают в теплой воде и замачивают в 2–3-кратном количестве холодной воды (горох и фасоль — от 6 до 8 часов, чечевицу — от 5 до 6, нут — от 8 до 12, сою — от 10 до 12). Затем заливают горячей водой (2–3 л на 1 кг) и варят под крышкой при слабом кипении.

Время варки чечевицы около 40 минут, гороха — 1–1,5 часа, фасоли — 1–2, нута — 1,5–3, сои — 4–6 часов.



ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК С МЯТОЙ И БАЗИЛИКОМ

зеленый горошек
свежезамороженный
600 г
мята ½ пучка
базилик ½ пучка
масло оливковое
2 ст. ложки
перец черный
молотый

Горошек припускайте в небольшом количестве воды 5 минут. Мята и базилик порубите, обжаривайте на масле 1 минуту, посолите, поперчите. Горошек соедините с зеленью и прогревайте 2 минуты.

При подаче горошек выложите на блюдо.

Количество порций: 4

Калорийность:
*

Время приготовления:
10 минут

Мята



Разновидностей мяты несколько: мята перечная, мята кудрявая, мята яблочная. Использование в кулинарии зависит от вида мяты. В кулинарии применяется кудрявая и яблочная мята, которые не дают горечи при нагревании. В свежем виде мяту применяют как приправу для улучшения пищеварения, добавляют в супы, вторые блюда, хлебный квас.



БОБОВЫЕ «АССОРТИ»

фасоль красная 60 г
фасоль белая 60 г
чечевица красная 60 г
зеленый горошек
консервированный
80 г
кукуруза
консервированная
80 г
мускатный орех
молотый

Фасоль и чечевицу замочите в холодной воде на 5 часов. Затем залейте по отдельности фасоль и чечевицу свежей холодной водой (1:3) и варите до готовности без добавления соли.

Зеленый горошек варите, опустив в кипящую воду, 15 минут. Вареные бобовые смешайте с кукурузой, посыпьте мускатным орехом и прогрейте.

При подаче выложите на блюдо и оформите зеленью.

Количество порций: 4

Калорийность:
*

Время приготовления:
2 часа
+ замачивание

МУСКАТНЫЙ ОРЕХ



У мускатного ореха запах древесины и сладкий, напоминающий орехи, но несколько жгучий вкус. Эта пряность дополняет овощные блюда с морковью, луком, кольраби, цветной и брюссельской капустой. Его также добавляют в блюда из риса, рыбы, мяса, яиц и сыра.



ЧЕЧЕВИЦА СО ШПИНАТОМ

чечевица 200 г
шпинат 150 г
лук репчатый
1 головка
гвоздика 2 бутона
лавровый лист 1 шт.
перец черный
молотый

Чечевицу замочите в холодной воде на 4 часа.

Затем варите в подсоленной воде с добавлением нарезанного лука, гвоздики и лаврового листа.

Шпинат отварите и нарежьте. Чечевицу смешайте со шпинатом, поперчите и прогрейте.

При подаче чечевицу со шпинатом выложите на блюдо.

Количество порций: 4

Калорийность:

*

-

Время приготовления:

1 час

+ замачивание



СОЕВЫЕ БОБЫ СО СПАРЖЕЙ

бобы соевые 300 г
спаржа 100 г
лук репчатый
2 головки
масло оливковое
2 ст. ложки
корень имбиря
молотый ¼ ч. ложки
перец черный
молотый

Бобы залейте холодной подсоленной водой и оставьте на 8 часов.
Замоченные бобы залейте свежей водой и варите 1,5–2 часа.
Репчатый лук мелко нарежьте и спассеруйте на масле.
Спаржу нарежьте кусочками и отварите в подсоленной воде.
Соевые бобы соедините со спаржей, жареным луком, посолите, поперчите, посыпьте имбирем и прогрейте.
При подаче выложите на блюдо и оформите зеленью.

Количество порций: 4

Калорийность:

Время приготовления:

2 часа

+ замачивание



РИС С КАЛЬМАРАМИ

рис 200 г
кальмары 500 г
лук репчатый
1 головка
масло оливковое
2 ст. ложки
кукуруза
консервированная
100 г
чабер рубленый
½ ч. ложки
перец черный
молотый

Кальмаров нарежьте ломтиками, посолите, поперчите и обжарьте вместе с рубленным луком на масле.

Рис отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг.

Рис соедините с кальмарами, кукурузой, чабером и перемешайте. Полученную смесь прогрейте.

подавайте блюдо с зеленым горошком.

Количество порций: 4

Калорийность:
*

Время приготовления:
35 минут



Рис дикий вареный

рис дикий 200 г
вода 1,2 л

Промойте рис в проточной воде, всыпьте в кипящую воду и варите на слабом огне под крышкой полчаса. Рис посолите, аккуратно перемешайте и еще 10 минут выпаривайте на слабом огне.

При подаче выложите рис на блюдо и оформите зеленью.

Количество порций: 2

Калорийность:
*

Время приготовления:
45 минут

Рис, тушенный с перцем

рис 300 г
перец сладкий 3 шт.
помидоры 2 шт.
лук зеленый 20 г
масло оливковое
2 ст. ложки
бульон овощной
(см. Доп. рецепты)
2 стакана
перец черный
молотый

Перец нарежьте соломкой, помидоры — дольками, лук — колечками.

Подготовленные овощи соедините, обжарьте на масле. Добавьте рис, бульон, посолите, поперчите и тушите до готовности.

При подаче оформите зеленью.

Количество порций: 5

Калорийность:
*

Время приготовления:
50 минут

Ризотто с овощами и фасолью

рис длиннозерный
175 г
лук репчатый
1 головка
перец сладкий 1 шт.
грибы 225 г
чеснок 3 зубчика
фасоль консервированная красная 200 г
зелень петрушки рубленая 2 ст. ложки
соус соевый 3 ст. ложки
орехи кешью или кедровые жареные 50 г
масло растительное 4 ст. ложки

Лук нашинкуйте, перец нарежьте кубиками, грибы — ломтиками, чеснок растолките. Фасоль отцедите от заливки.

Лук пассеруйте на половине масла 5 минут. Добавьте рис и часть толченого чеснока, обжаривайте, помешивая, 2 минуты. Влейте 2 стакана горячей воды, посолите и тушите на слабом огне 35–40 минут, пока вода не впитается, а рис не станет мягким.

Перец обжаривайте на оставшемся масле 5 минут. Положите грибы и оставшийся чеснок, жарьте еще 3 минуты. Добавьте подготовленный рис, фасоль, часть зелени, соевый соус и орехи, жарьте, постоянно помешивая, пока фасоль не прогреется.

При подаче оформите ризотто зеленью.

Количество порций: 4

Калорийность:
*

Время приготовления:
1 час 15 минут





РИС КОРИЧНЕВЫЙ С МАСЛИНАМИ

рис коричневый 200 г
вода 450 г
маслины
без косточек 100 г
орегано сушеный
1 ч. ложка
перец черный
молотый

Маслины порубите.

В чашку для варки риса влейте воду, положите рис, рубленые маслины, добавьте орегано, посолите, поперчите и варите на пару 20 минут.

При подаче рис выложите на блюдо и оформите зеленью.

Количество порций: 4

Калорийность:

Время приготовления: 25 минут

КУРКУМА



Растение семейства имбирных. Пряностью является корневище, коричневое снаружи и оранжевое внутри. У куркумы свежий аромат, напоминающий смесь перца и апельсина, вкус жгучий и горький. Куркума — важная составляющая различных карри. Используется во многих овощных блюдах, которым придает не только специфический привкус, но и характерный желтый цвет.

РИЗОТТО ОВОЩНОЕ

рис 200 г
лук репчатый
1 головка
перец сладкий
красный 2 шт.
морковь 1 шт.
кукуруза
консервированная
100 г
масло растительное
5 ст. ложек
бульон овощной
(см. Доп. рецепты)
2 стакана
куркума молотая
½ ч. ложки
хмели-сунели
½ ч. ложки
перец черный
молотый

Лук, сладкий перец и морковь нарежьте кубиками, обжарьте на части масла.

Рис обжарьте на оставшемся масле, влейте бульон и варите 10 минут. Добавьте жареные овощи, кукурузу и тушите до готовности риса. Посолите, поперчите, добавьте хмели-сунели и куркуму, снимите ризотто с огня и дайте постоять 3 минуты.

При подаче оформите зеленью.

Количество порций: 4

Калорийность:

Время приготовления: 30 минут

Рис «Экзотика»

смесь белого и дикого
риса 200 г
масло оливковое
2 ст. ложки
зелень петрушки
рубленая 2 ст. ложки

Смесь риса всыпьте в кипящую подсоленную воду и варите при слабом кипении до готовности. Откиньте на дуршлаг и промойте горячей кипяченой водой. Заправьте рис оливковым маслом и рубленой зеленью.

При подаче рис выложите на блюдо и оформите зеленью.

Количество порций: 4

Калорийность:
*

Время приготовления:
25 минут

ПЕТРУШКА



Имеет две разновидности: петрушка корневая (утолщенный неветвящийся конусообразный или веретенообразный корнеплод) и петрушка листовая. Растение обладает нежным приятным ароматом и пряно-сладковатым вкусом. Петрушку добавляют практически во все блюда: от салатов до соусов.



РИС ПЕСТРЫЙ

рис дикий 125 г
бульон овощной
(см. Доп. рецепты)
750 г
кукуруза
консервированная
150 г
цуккини небольшой
1 шт.
лук репчатый
1 головка
перец сладкий
красный 1 шт.
сыр тертый
4 ст. ложки
душица 4 веточки
базилик 3–4 веточки
масло кунжутное
2 ст. ложки
перец черный
молотый

Лук, сладкий перец, цуккини нарежьте мелкими кубиками.

Сладкий перец и лук спассеруйте на масле, добавьте цуккини и слегка обжарьте.

Рис промойте сначала в холодной, затем в горячей воде, залейте овощным бульоном и варите на слабом огне 30–40 минут. За 10–15 минут до готовности риса добавьте овощи, посолите, поперчите, всыпьте мелко рубленные душицу и базилик. В готовое блюдо добавьте сыр, перемешайте.

При подаче посыпьте мелко рубленной зеленью.

Количество порций: 4

Калорийность:

Время приготовления: 1 час



РИС С ГРИБАМИ И ОВОЩАМИ

смесь белого и дикого
риса 1½ стакана
вода 3 стакана
грибы сушеные 20 г
овощи (морковь,
сладкий перец,
савойская капуста,
корень петрушки,
корень сельдерея)
500 г
масло растительное
4 ст. ложки
сухари толченые
1 ст. ложка
перец черный
молотый

Грибы отварите, откиньте на дуршлаг, затем нашинкуйте.

Рис отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг и заправьте маслом.

Овощи нарежьте соломкой, припустите в небольшом количестве подсоленной воды.

Овощи перемешайте с рисом и грибами, посолите, поперчите и прогрейте.

При подаче рис выложите на блюдо, посыпьте сухарями и оформите зеленью.

Количество порций: 4

Калорийность:
*

Время приготовления:
35 минут



РИС ПО-МЕКСИКАНСКИ

рис 150 г
помидоры 3 шт.
перец чили 2 шт.
лук репчатый
1 головка
чеснок 2 зубчика
зеленый горошек
консервированный
4 ст. ложки
вода 450 г
масло растительное
2 ст. ложки
перец черный
молотый

Рис залейте кипятком и оставьте на 30 минут, затем откиньте на дуршлаг. Помидоры, лук и перец чили мелко нарежьте, чеснок порубите. Подготовленный рис слегка обжарьте на масле, добавьте лук, чеснок, чили и обжаривайте 4 минуты, пока лук не станет прозрачным, а рис золотистым. Добавьте помидоры, влейте воду, посолите и поперчите, тушите под крышкой 20–30 минут, пока вся жидкость не впитается и рис не станет мягким и рассыпчатым. За 5 минут до готовности добавьте зеленый горошек.

При подаче рис выложите на блюдо и оформите зеленью.

Количество порций: 4

Калорийность:

-

Время приготовления:
1 час 10 минут



КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ЛУКОМ И МОРКОВЬЮ

крупa гречневая
2 стакана
лук репчатый
2 головки
морковь 1 шт.
чеснок 5 зубчиков
масло растительное
2 ст. ложки

Крупу залейте тремя стаканами кипятка, посолите и варите на слабом огне, не перемешивая.

Лук и морковь мелко нашинкуйте, обжарьте на масле.

Овощи соедините с кашей, добавьте пропущенный через пресс чеснок и, плотно накрыв крышкой, дайте каше постоять 20–30 минут.

При подаче оформите зеленью.

Количество порций: 6

Калорийность:
*

Время приготовления:
55 минут

КАША ГРЕЧНЕВАЯ «ПРАЗДНИЧНАЯ»

крупa гречневая
2 стакана
вода 3 стакана
морковь 2 шт.
перец сладкий
разного цвета 2 шт.
баклажаны
небольшие 2 шт.
лук репчатый
1 головка
помидоры 2 шт.
грибы вешенки 100 г
масло кукурузное
5 ст. ложек
мука пшеничная
1 ст. ложка
сахарная пудра
1 ч. ложка
масло сливочное
2 ст. ложки

Крупу промойте 2–3 раза в теплой воде, обжарьте на слабом огне, добавьте 1 столовую ложку масла, перемешайте. Залейте кипящей водой на 1 см выше уровня крупы, посолите и варите на слабом огне, помешивая, 40 минут. Затем снимите с огня, укутайте.

Помидоры нарежьте дольками, удалите семена. Баклажаны нарежьте продольными ломтиками, перец — кольцами. Морковь нарежьте продольными ломтиками, вырежьте из них фигурки. Лук нарежьте кольцами, запанируйте в муке, смешанной с сахарной пудрой. Овощи и грибы обжарьте по отдельности на масле.

При подаче кашу выложите на блюдо, сверху уложите овощи и грибы, полейте растопленным сливочным маслом.

Количество порций: 8

Калорийность:
*

Время приготовления:
50 минут

КАША ПЕРЛОВАЯ С КАБАЧКАМИ

крупа перловая 200 г
кабачки 100 г
морковь 1 шт.
бульон овощной
или вода 1½ стакана
масло растительное
2 ст. ложки
тимьян молотый
1 щепотка
перец черный
молотый

Морковь нарежьте мелкими кубиками, спассеруйте на масле. Кабачки, очистив от кожицы, нарежьте кубиками.

Крупу промойте сначала теплой, затем горячей водой, замочите на 2–3 часа в холодной воде. Подготовленную крупу соедините с морковью, слегка обжарьте ее, добавьте кабачки, влейте бульон и варите, помешивая, без крышки до загустения. Затем кашу снимите с огня, добавьте тимьян и доведите под крышкой до готовности в духовке. При подаче выложите кашу на блюдо и оформите зеленью.

Количество порций: 4

*Калорийность: **

Время приготовления: 2 часа + замачивание

ТИМЬЯН (ЧАБРЕЦ)



У тимьяна приятный аромат и горьковатый вкус. Как приправу тимьян можно добавлять практически в любые блюда. Особенно хорош для ароматизации овощных блюд, жареного мяса, птицы и салатов.



КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ГРИБАМИ И ЛУКОМ

крупa гречневая 140 г
вода 1½ стакана
лисички 140 г
лук репчатый
1 головка
масло растительное
4 ст. ложки

Крупу всыпьте в кипящую подсоленную воду, доведите ее до кипения на сильном огне. Огонь убавьте и варите кашу под крышкой при слабом кипении до тех пор, пока не впитается вся жидкость. Грибы и лук порубите, соедините, обжарьте на масле, добавьте в кашу и перемешайте. При подаче кашу выложите на блюдо и посыпьте рубленой зеленью.

Количество порций: 4

Калорийность:
*

Время приготовления:
45 минут

КАША ОВСЯНАЯ С ЯГОДАМИ

хлопья овсяные 200 г
вода 3½ стакана
ягоды 100 г
протеин
сывороточный
3 ст. ложки
мед 3 ст. ложки

Хлопья залейте горячей водой, добавьте соль и варите, помешивая, 5 минут. При подаче заправьте кашу медом, протеином и посыпьте ягодами.

Количество порций: 4

Калорийность:
**

Время приготовления:
10 минут





МАКАРОНЫ

Устойчивый стереотип о «пустокалорийности» макарон в последнее время заметно пошатнулся. К привычному набору «рис/гречка/овсянка» можно смело добавить «спагетти/каннелони/феттучини», не опасаясь последствий в виде излишка подкожного жира. Впрочем, «изгнание» макарон из рациона бодибилдера произошло не так давно, и многие специалисты по спортивному питанию сочли своим долгом вернуть макаронам их доброе имя. Так, Л. Остапенко в «реабилитирующей» статье «Макарон — друг культуриста» приводит довольно внушительный список сильнейших атлетов мира (Ли Лабрада, Ли Хейни, Шон Рэй, Дориан Ятс и др.), чье межсезонное меню включает изрядные порции макаронных изделий.

Выбирая макаронные изделия, в первую очередь следует обратить внимание на сорта пшеницы, из которой они изготовлены. Макароны из твердых сортов, разумеется, предпочтительнее. Технология помола зерна позволяет сохранить кристаллическую форму крахмалов, в связи с чем гликемический индекс «твердых» макарон значительно снижен по сравнению с «мягкими».

На гликемический индекс влияет и продолжительность тепловой обработки: у переваренных макарон он может

подскочить в полтора раза. Так, в Италии макаронные изделия недоваривают, и именно эта нехитрая поварская уловка позволяет итальянцам поглощать пасту в неограниченных количествах.

В 100 г макарон содержится около 70 г углеводов, 10 г белков и чуть выше 1 г жиров; энергетическая ценность — около 100 ккал на 100 готовых макаронных изделий.

Приготовление

Макаронные изделия варят двумя способами: сливным, то есть в большом количестве воды, и несливным. При варке сливным способом воды должно быть раз в шесть больше, чем макарон. Воду доводят до кипения, при желании солят (10 г соли на 1 л воды) и опускают в нее макаронные изделия. Варят при слабом кипении без крышки, помешивая. Сроки варки зависят от состава и размера макарон, степени их высушивания и... личных предпочтений. Готовность макарон определяют практически, пробуя их на вкус. Предпочтительны макаронные изделия, у которых чувствуется сердцевина. Разваренные макаронные изделия менее вкусны, да и пользы от них не так много. Несливным способом варят макаронные изделия для запеканок. В этом случае воды или смеси воды с молоком берут в соотношении 2:1. Варят макаронные изделия таким образом, чтобы жидкость полностью впиталась в изделия.



МАКАРОНЫ ПО-ЦЫГАНСКИ

макаронные изделия
«перья» 400 г
сыр твердый 40 г

Для соуса:

помидоры 6 шт.
маслины
без косточек 6 шт.
перец острый
красный 1 шт.
чеснок 1 зубчик
масло растительное
3 ст. ложки
орегано или майоран
молотые 1 щепотка

Помидоры ошпарьте и, очистив от кожицы и семян, мелко нарежьте.

Маслины мелко порубите.

Для соуса чеснок обжарьте на масле вместе с мелко рубленным перцем, добавьте помидоры, маслины, орегано, соль и тушите до загустения.

Макароны отварите в большом количестве подсоленной воды и откиньте на дуршлаг.

При подаче макароны выложите на блюдо, полейте соусом и посыпьте тертым сыром.

Количество порций: 4

Калорийность:
**

Время приготовления:
30 минут



МАКАРОНЫ С ПРЯНОЙ ПРИПРАВой

макаронные изделия
400 г

базилик 2 пучка
зелень петрушки
и шпинат по 1 пучку
чеснок 1 головка
масло растительное
½ стакана
орехи грецкие
½ стакана
орехи кедровые
½ стакана
сыр твердый 50 г

Макаронные изделия отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг.

Грецкие орехи обжарьте на 2 столовых ложках масла, мелко порубите. Чеснок измельчите, добавьте оставшееся масло, мелко рубленную зелень и взбейте.

Положите сыр, кедровые орехи, посолите и перемешайте.

При подаче макаронные изделия соедините с ореховой смесью, выложите на блюдо и оформите зеленью.

Количество порций: 4

Калорийность:
**

Время приготовления:
30 минут

МАКАРОНЫ С ТУНЦОМ

макароны 300 г
сыр твердый
тертый 2 ст. ложки

Для соуса:

тунец
консервированный
в масле 350 г
томатное пюре
2 ст. ложки
масло оливковое
2 ст. ложки

Макароны отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг.

Для соуса томат спассеруйте на масле, добавьте рыбу и перемешайте.

Макароны соедините с соусом, сыром и прогрейте.

При подаче выложите макароны с соусом на блюдо и оформите зеленью.

Количество порций: 4

Калорийность:
**

Время приготовления:
30 минут

МАКАРОНЫ С КРЕВЕТКАМИ

макаронные изделия
500 г
креветки 200 г
помидоры 2 шт.
чеснок 2 зубчика
оливки без косточек
50 г
сливки 100 г
масло оливковое
2 ст. ложки
сыр твердый 50 г
перец черный
молотый

Макароны отварите до полуготовности. Креветок отварите и очистите.

Помидоры ошпарьте и, очистив от кожицы, нарежьте кубиками, чеснок и оливки мелко порубите.

Чеснок обжарьте на масле, добавьте креветок и обжарьте их. Положите нарезанные помидоры и оливки, немного потушите, влейте сливки, посолите и перчите. Затем соедините с макаронами и прогревайте 2–3 минуты.

При подаче посыпьте макароны рубленной зеленью и тертым сыром.

Количество порций: 6

Калорийность:
*

Время приготовления:
25 минут

МАКАРОНЫ С ОВОЩАМИ В ТОМАТЕ

макароны
или спагетти 400 г
сыр твердый
тертый 50 г

Для соуса:

помидоры 3 шт.
лук репчатый
2 головки
масло оливковое
3 ст. ложки
бульон овощной
(см. Доп. рецепты)
50 г
сыр твердый 300 г
вино белое сухое
4 ст. ложки
базилик 1 пучок
перец черный
молотый

Макароны отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг.

Для соуса помидоры ошпарьте и, очистив от кожицы и семян, мелко нарежьте.

Лук мелко порубите, спассеруйте на масле. Добавьте помидоры, потушите, посолите и поперчите. Добавьте в смесь бульон, вино, тертый сыр и проварите, помешивая, до загустения. Базилик нарежьте и смешайте с полученным соусом.

При подаче макароны выложите на блюдо в виде гнезда, в середину влейте соус, посыпьте сыром, оформите базиликом.

Количество порций: 6

Калорийность:
**

Время приготовления:
35 минут



МАКАРОНЫ С КРЕВЕТКАМИ И ШАФРАНОМ

макаронные изделия «перья» 350 г
креветки 12 шт.
вино белое сухое ½ стакана
шафран 4–5 тычинок
цуккини 2 шт.
стебли сельдерея 2 шт.
перец сладкий 2 шт.
перец чили 1 шт.
чеснок 1 зубчик
масло растительное 6 ст. ложек
перец черный молотый

Макароны отварите в большом количестве подсоленной воды, откиньте на дуршлаг.

Креветок очистите. Панцири залейте ½ стакана воды, добавьте вино, шафран, посолите и варите 5 минут. Бульон процедите.

Цуккини нарежьте брусочками, чеснок и стебли сельдерея — ломтиками. Сладкий и острый перец нарежьте соломкой. Овощи обжаривайте на масле 3 минуты, добавьте креветок, жарьте еще 1 минуту. Влейте бульон от панцирей, посолите, поперчите и доведите до кипения. Подложите макароны и прогревайте 2 минуты. При подаче посыпьте макароны рубленой зеленью.

Количество порций: 6

Калорийность: **

Время приготовления: 25 минут

ШАФРАН



Получают из высушенных ярко-оранжевых рылец луковичного растения. Шафран обладает сильным запахом, горьковатым и в то же время напоминающим мед вкусом. Даже незначительное количество шафрана придает продуктам золотисто-желтый цвет. Им приправляют рис, морепродукты, соусы; широко используют при запекании мяса, домашней птицы, рыбы.

МАКАРОНЫ С ФАСОЛЬЮ

макаронные изделия 300 г
фасоль консервированная 1 стакан
лук репчатый 2 головки
масло сливочное 2 ст. ложки
томатное пюре 2 ст. ложки

Макаронные изделия отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг.

Лук порубите, пассеруйте на масле 3–5 минут, затем добавьте томатное пюре, фасоль и прогревайте 5–7 минут.

Овощную смесь перемешайте с макаронными изделиями, прогревайте 3–5 минут.

При подаче посыпьте блюдо рубленой зеленью.

Количество порций: 4

Калорийность: *

Время приготовления: 30 минут

МАКАРОНЫ С ЧЕЧЕВИЦЕЙ

макаронные изделия
«спирали» 400 г
чечевица красная
200 г
шпинат 200 г
помидоры 2 шт.
лук репчатый
1 головка
чеснок 1 зубчик
масло растительное
2 ст. ложки
сыр твердый
2 ст. ложки
перец черный
молотый

Макароны сварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг.

Чечевицу варите 2 минуты, затем снимите с огня и вымачивайте 1 час под крышкой, воду слейте.

Лук и чеснок мелко порубите, шпинат нарежьте полосками. Помидоры ошпарьте и, очистив от кожицы и семян, нарежьте кубиками. Овощи обжаривайте на масле 5 минут, добавьте чечевицу, жарьте еще 10 минут, посолите, поперчите.

Макароны смешайте с овощами и чечевицей, прогрейте.

При подаче посыпьте тертым сыром и рубленой зеленью.

Количество порций: 6

Калорийность:

Время приготовления:
25 минут
+ замачивание



ЗАПЕКАНКА МЯСНАЯ СО СПАГЕТТИ

мякоть говядины
(толстый край) 200 г
спагетти 220 г
баклажан ½ шт.
шампиньоны 100 г
лук репчатый
1 головка
чеснок 2 зубчика
помидоры 4 шт.
масло оливковое
2 ст. ложки
сыр твердый
4 ст. ложки
сахар 1 ст. ложка
перец черный
молотый

Мясо нарежьте кусочками, обжарьте на сковороде с антипригарным покрытием. Баклажан нарежьте ломтиками, посолите и оставьте на 15 минут, затем промойте и обсушите. Шампиньоны нарежьте ломтиками, лук — полукольцами, чеснок порубите. Помидоры ошпарьте и, очистив от кожицы, измельчите в блендере. Баклажан обжаривайте 5–7 минут на масле, добавьте лук и шампиньоны, жарьте еще 5 минут. Добавьте мясо, томатное пюре, соль, сахар, молотый перец и уксус, тушите 15 минут.

Спагетти отварите в подсоленной воде, выложите в форму, смазанную маслом, сверху положите мясную массу, посыпьте тертым сыром и запекайте 20–30 минут при 220 °С.

При подаче запеканку разрежьте на порции и выложите на блюдо. Оформите зеленью.

*Количество
порций: 2*

*Калорийность:

*Время
приготовления:
50 минут*



ФИЛЕ КУРИНОЕ С «БАНТИКАМИ»

филе куриное 350 г
«бантики» 200 г
брокколи 150 г
лук репчатый
1 головка
масло оливковое
4 ст. ложки
сок лимонный
1 ст. ложка
сыр твердый
тертый 2 ст. ложки
орегано сушеный
½ ч. ложки
перец черный
молотый

Брокколи разберите на соцветия. «Бантики» варите в подсоленной воде 5 минут, добавьте брокколи и варите еще 5 минут, откиньте на дуршлаг, заправьте частью оливкового масла.

Куриное филе припустите в небольшом количестве подсоленной воды с добавлением лимонного сока, затем обсушите и нарежьте кусочками.

Лук порубите и спассеруйте на оливковом масле.

Вареные «бантики» с брокколи соедините с филе, жареным луком, орегано, посолите, поперчите, перемешайте и прогрейте.

При подаче выложите на блюдо и посыпьте сыром.

Количество порций: 2

Калорийность:
**

Время приготовления:
40 минут



СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ С КЕДРОВЫМИ ОРЕХАМИ

фасоль стручковая
350 г
лук-шалот 2 головки
орехи кедровые 100 г
масло оливковое
1 ст. ложка
перец белый
молотый

Стручки фасоли нарежьте кусочками и варите в подсоленной воде 4 минуты. Орехи подсушите на сковороде без жира. Лук мелко нарежьте и пассеруйте 3 минуты на масле. Добавьте фасоль и орехи, посолите, поперчите и прогрейте. Подавайте блюдо горячим.

*Количество
порций: 2*

*Калорийность:
**

*Время
приготовления:
30 минут*



ПЕРЕЦ И БРОККОЛИ НА ПАРУ

перец сладкий 4 шт.
брокколи 300 г
хлопья миндаля
2 ст. ложки

Перец нарежьте кусочками, брокколи разберите на соцветия. Овощи выложите на решетку пароварки и варите на пару 10–20 минут.

При подаче овощи выложите на блюдо, посыпьте хлопьями миндаля и оформите зеленью.

Количество порций: 4

Калорийность:

Время приготовления: 20 минут

БРОККОЛИ



Одна из древнейших овощных культур; зеленые или фиолетовые соцветия брокколи напоминают цветную капусту, но менее плотные. Брокколи — богатый источник витаминов (провитамин А, С, К и др.) и минеральных веществ (калий, кальций, фосфор, железо и др.). В 100 г брокколи содержится 1,5 дневной нормы витамина С. Лучше всего употреблять брокколи в качестве гарнира к мясным блюдам.



ЦВЕТНАЯ КАПУСТА ПО-КИТАЙСКИ

капуста цветная
600 г
корень имбиря
тертый 1 ст. ложка

Для соуса:

соус соевый
2 ст. ложки
бульон овощной
или вода 4 ст. ложки
масло кунжутное
2 ст. ложки
перец красный
молотый

Цветную капусту разберите на соцветия, посыпьте имбирем и варите на пару 15 минут.

Для соуса смешайте бульон, масло, соевый соус и перец.

При подаче капусту выложите на блюдо и полейте приготовленным соусом. Оформите зеленью.

Количество порций: 4

*Калорийность: **

Время приготовления: 20 минут

СОЕВЫЙ СОУС



Соевый соус, изготовленный из соевых бобов, содержит антиоксиданты, нейтрализующие разрушительное воздействие свободных радикалов. Кроме того, соевый соус является одним из способов профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.



ОВОЩИ НА ПАРУ С ОРЕХАМИ

морковь 3 шт.
кольраби 150 г
тыква 150 г
фасоль стручковая
250 г
корень сельдерея
100 г
чеснок 2 зубчика
масло оливковое
1 ст. ложка
орехи кедровые 80 г

Морковь и кольраби нарежьте дольками, тыкву — кубиками, фасоль — кусочками, корень сельдерея — брусочками.

Подготовленные овощи отварите на пару. Чеснок порубите, спассеруйте на масле. Орехи обжарьте на сухой сковороде, смешайте с чесноком.

Вареные овощи смешайте с ореховой смесью, посолите.

При подаче овощи выложите на блюдо и оформите зеленью.

Количество порций: 4

Калорийность:
*

Время приготовления:
30 минут



ОВОЩИ-БАРБЕКЮ

капуста
белокочанная 500 г
початки кукурузы
консервированные
400 г
перец сладкий 4 шт.
грибы мелкие 200 г
лук зеленый 5 перьев
чеснок 2 зубчика
масло растительное
1 ст. ложка

Перец нарежьте крупными кусочками, капусту — шашками, разрежьте грибы и початки кукурузы пополам.

Подготовленные овощи, грибы и кукурузу, а также лук и чеснок уложите на смазанную маслом крышку барбекю и жарьте, непрерывно помешивая, до готовности.

Отдельно к овощам можно подать в круглых соусниках соусы чатни и карри с фруктовым пюре.

Количество порций: 5

*Калорийность: ***

Время приготовления: 35 минут

КАПУСТА ЦВЕТНАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ

капуста цветная или
брюссельская 600 г

Для соуса:

молоко 1 стакан
мука пшеничная
2 ст. ложки
масло оливковое
1 ст. ложка

Капусту разберите на соцветия и варите до полуготовности.

Муку прогрейте на сковороде без изменения цвета, разведите теплым молоком и, помешивая, проварите 5–7 минут. Снимите соус с огня, процедите или взбейте в блендере. Залейте капусту молочной смесью и запекайте несколько минут при 180 °С. (При желании можно добавить тертый сыр и оставить в духовке до образования золотистой корочки.)

Количество порций: 3–4

*Калорийность: **

Время приготовления: 20 минут

КАПУСТА БРЮССЕЛЬСКАЯ С ФРУКТАМИ

капуста
брюссельская 400 г
абрикосы 8 шт.
апельсины 2 шт.
масло оливковое
4 ст. ложки
семена кунжута
2 ч. ложки
мускатный орех
молотый
перец черный
молотый

Капусту разберите на кочанчики.

Апельсины очистите, цедру натрите, апельсины разберите на дольки.

Абрикосы, очистив от косточки, нарежьте дольками.

Капусту обжарьте на масле до образования румяной корочки, добавьте абрикосы, дольки апельсинов, цедру, мускатный орех, жарьте 2 минуты, затем посолите и поперчите.

При подаче блюдо посыпьте семенами кунжута.

Количество порций: 4

*Калорийность: ***

Время приготовления: 30 минут





КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ

картофель 8 шт.
масло оливковое
2 ст. ложки

Картофель посолите, выложите на противень, смазанный маслом, и запекайте 40 минут при 200 °С.

Картофель крестообразно надрежьте, кожуру отогните, разрыхлите часть мякоти вилкой, посолите и сбрызните маслом. При подаче картофель посыпьте рубленой зеленью.

Количество порций: 4

Калорийность:

Время приготовления: 40 минут

ОЛИВКОВОЕ МАСЛО



За несколько столетий до нашей эры жители Средиземноморья научились добывать оливковое масло. Довольно скоро масло из плодов оливы стало предметом первой необходимости — настолько впечатляющими оказались его полезные свойства. Оливковое масло содержит комплекс ненасыщенных жирных кислот и жирорастворимых витаминов, в первую очередь А и Е. В отличие от других растительных масел оливковое при нагревании не выделяет канцерогенных веществ.



ОВОЩИ В СОБСТВЕННОМ СОКУ

кабачок 1 шт.
картофель 2 шт.
помидоры 4 шт.
лук репчатый
2 головки
капуста
белокочанная ½ шт.
морковь 1 шт.
масло растительное
4 ст. ложки
чеснок 1 зубчик
перец черный
молотый

Кабачок и картофель нарежьте кубиками, помидоры — дольками, лук — кольцами, капусту нашинкуйте, морковь натрите на терке.

Лук спассеруйте на масле, добавьте кабачки, помидоры и тушите на слабом огне 5 минут. Добавьте капусту, картофель, морковь, посолите, поперчите, перемешайте и тушите до готовности.

В конце приготовления заправьте чесноком.

При подаче посыпьте овощи рубленой зеленью.

Количество порций: 4

Калорийность:
*

Время приготовления:
40 минут



БЕЛЫЕ ГРИБЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ФОЛЬГЕ

грибы белые 600 г
чеснок 2 зубчика
лук-шалот 1 головка
стебли сельдерея
100 г
розмарин 1 веточка
тимьян 2 веточки
цедра тертая
и сок ½ лимона
масло оливковое
8 ст. ложек
перец черный
молотый

Грибы крупно нарежьте, смешайте с мелко нарезанными луком, чесноком и сельдереем. Посыпьте тимьяном, розмарином, добавьте цедру и поперчите. Приготовьте 4 листа фольги размером 50×38 см, уложите на них грибную смесь. Полейте каждую порцию смесью лимонного сока и оливкового масла. Плотно заверните фольгу и запекайте 15–20 минут при 200 °С. При подаче пакетики откройте, грибы посолите. Отдельно подайте тосты.

Количество порций: 4

Калорийность:
**

Время приготовления:
30 минут



ГРИБЫ ТУШЕНЫЕ ПО-ОХОТНИЧЬИ

грибы 500 г
перец сладкий 3 шт.
лук репчатый
1 головка
масло растительное
2 ст. ложки
мука пшеничная
1 ст. ложка
томат-пюре
3 ст. ложки
семена тмина
1/3 ч. ложки

Грибы, сладкий перец и лук мелко нарежьте, обжарьте на масле. Добавьте томат-пюре и тмин, всыпьте муку, перемешайте, влейте немного горячей воды, посолите и тушите до готовности.

При подаче посыпьте рубленой зеленью. Можете гарнировать рассыпчатым рисом.

Количество порций: 4

Калорийность:
*

Время приготовления:
35 минут

ТМИН



У тмина приятный сильный аромат и немного обжигающий вкус. В качестве приправы тмин добавляют в овощные блюда. Свежие листья кладут в салаты.

ГРИБНОЕ РАГУ

грибы 300 г
картофель 3 шт.
морковь 1 шт.
лук репчатый
1 головка
зеленый горошек
свежий 2 ст. ложки
масло растительное
2 ст. ложки
томат-пюре
1 ст. ложка
лук зеленый

Грибы крупно нарежьте, лук – полукольцами, потушите все с добавлением масла 10 минут, посолите, влейте разведенное 3 стаканами горячей воды томат-пюре и доведите до кипения.

Добавьте нарезанные кубиками картофель и морковь, зеленый горошек, прогревайте на слабом огне 20 минут.

При подаче посыпьте рагу нарезанным зеленым луком.

Количество порций: 4

Калорийность:
*

Время приготовления:
45 минут

РОЗМАРИН



В качестве пряности используют листья и цветки, обладающие сильным пряным ароматом. Их добавляют при приготовлении овощей, птицы и рыбы.

БУТЕРБРОДЫ С КУРИЦЕЙ

*хлеб из муки грубого помола 4 ломтика
филе куриное 2 шт.
лук репчатый 2 головки
помидоры 2 шт.
масло оливковое 2 ст. ложки
сыр твердый тертый 4 ст. ложки
перец черный молотый*

Куриное филе посолите, поперчите и запеките в духовке. Лук нарежьте полукольцами и спассеруйте на масле. Запеченное филе нарежьте кусочками, смешайте с луком и выложите на ломтики хлеба. Помидоры нарежьте кружочками и выложите на курицу. Посыпьте бутерброды сыром и прогрейте в духовке до его расплавления.

Подавайте бутерброды горячими.

Количество порций: 4

*Калорийность: ****

Время приготовления: 25 минут



Сэндвичи с фасолью и овощами

булочки зерновые
4 шт.
морковь 1 шт.
перец сладкий 2 шт.
помидоры 8 шт.
фасоль
консервированная
300 г
яичные белки 4 шт.
перец черный
молотый

Морковь и сладкий перец нашинкуйте. 6 помидоров ошпарьте и, сняв кожицу, измельчите. Оставшиеся помидоры нарежьте кружочками. Фасоль отделите от заливки, измельчите в блендере.

Морковь и сладкий перец обжарьте на сковороде с антипригарным покрытием.

Жареные овощи смешайте с измельченными помидорами, фасолью, яичными белками, посолите, поперчите и перемешайте. Из овощной массы сформируйте котлеты, охлаждайте 1 час.

Котлеты обжарьте на гриле.

Булочки разрежьте вдоль пополам.

На одну половинку булочки выложите помидоры и котлету, накройте оставшейся половинкой.

подавайте, выложив на листья зеленого салата.

Количество порций: 4

Калорийность:

Время

приготовления:

30 минут

+ охлаждение



Сэндвичи с лососем

булочки зерновые
4 шт.
филе лосося 400 г
лук репчатый
2 головки
каперсы рубленые
1 ст. ложка
зелень петрушки
рубленая 1 ст. ложка
яйца 2 шт.
горчица 2 ст. ложки
листья зеленого
салата 8 шт.
помидоры 2 шт.
перец черный
молотый

Булочки разрежьте пополам.
Филе лосося мелко порубите.
Лук нарежьте мелкими кубиками.
Рыбный фарш соедините с рубленным луком, каперсами, зеленью, яйцами, горчицей, посолите, поперчите и перемешайте. Охлаждайте 2 часа.
Из фарша сформируйте котлеты и обжарьте их на гриле.
Помидоры нарежьте кружочками и обжарьте на гриле.
На одну половинку булочки выложите кружочки помидоров, 2 листа зеленого салата, котлету и накройте оставшейся половинкой булочки.

Количество порций: 4

Калорийность: ***

Время приготовления: 40 минут + охлаждение



Сэндвичи с мясом и курицей

булочки зерновые
4 шт.
мякоть говядины
(вырезка) 150 г
филе куриное 150 г
лук репчатый
1 головка
яичные белки 2 шт.
орегано сушеный
1 ч. ложка
сухари панировочные
4 ст. ложки
огурцы 2 шт.
перец черный
молотый

Мясо и куриное филе измельчите по отдельности. Лук порубите. Огурцы нарежьте кружочками.

Подготовленные мясо и курицу соедините с луком, яичными белками, орегано, посолите, поперчите и перемешайте.

Из массы сформируйте котлеты, запанируйте их в сухарях и обжарьте на гриле.

Булочку разрежьте пополам. На одну половинку булочки выложите кружочки огурцов, сверху котлеты и накройте оставшейся половинкой булочки.

Количество порций: 4

Калорийность:

Время приготовления:
35 минут

Сэндвичи с курицей

булочки зерновые
с кунжутом 4 шт.
фарш куриный 400 г
лук репчатый
1 головка
перец сладкий 3 шт.
помидоры 2 шт.
йогурт натуральный
2 ст. ложки
сухари панировочные
4 ст. ложки
зелень петрушки
рубленая 1 ст. ложка
яйца 2 шт.
салат латук 8 шт.
перец черный
молотый

Лук мелко нарежьте, 1 сладкий перец нарежьте кубиками. Лук пассеруйте на сковороде с антипригарным покрытием, положите нарезанный сладкий перец и пассеруйте еще 5 минут.

Добавьте йогурт, сухари, фарш, яйца, зелень, посолите, поперчите и перемешайте. Охладите.

Из котлетной массы приготовьте 6 котлет и обжарьте их на гриле.

Оставшийся сладкий перец нарежьте кольцами.

На одну половинку булочки положите листья салата, сладкий перец, на них — котлету и накройте оставшейся половинкой булочки.

Количество порций: 4

Калорийность:

Время приготовления:
30 минут
+ охлаждение

Оладьи овсяные с ананасом

хлопья овсяные 320 г
ананас консервированный 200 г
яичные белки 8 шт.
изюм без косточек 4 ст. ложки
масло оливковое 4 ст. ложки
корица молотая ½ ч. ложки

Ананас, отцедив от заливки, нарежьте мелкими кубиками. Изюм замочите в теплой воде до набухания.

Хлопья соедините с ананасом, яичными белками, изюмом и корицей, перемешайте до получения однородной массы.

Овсяную массу выкладывайте на сковороду, смазанную маслом, небольшими порциями, и обжаривайте оладьи до образования золотистой корочки.

Количество порций: 4

Калорийность:

Время приготовления:
20 минут
+ замачивание

КОРИЦА



Кора вечнозеленого дерева семейства лавровых. У корицы нежный, сладкий, приятный древесный аромат и теплый, мягкий вкус. В продажу корица поступает либо в виде палочек, либо молотая. Трубочки или палочки корицы добавляют целиком в блюда из домашней птицы и риса.



САЛАТЫ

САЛАТ С АВОКАДО И ГРУШАМИ

авокадо 4 шт.
груши 4 шт.
перец сладкий 2 шт.
лук зеленый рубленый
3 ст. ложки
зелень петрушки
рубленая 2 ст. ложка

Для соуса:

сок лимонный
2 ст. ложки
масло оливковое
7 ст. ложек
горчичный порошок
1 ч. ложка
перец черный
молотый

Соедините ингредиенты соуса и взбейте. Очищенные груши, авокадо и перец нарежьте кубиками, перемешайте и залейте приготовленным соусом. Затем добавьте лук и зелень. Перемешайте. По вкусу можете добавить рубленый чеснок и сахар.

Количество порций: 4

*Калорийность: ***

Время приготовления: 20 минут



САЛАТ С ОВОЩАМИ И ТОФУ

сыр тофу 150 г
шампиньоны 30 г
брокколи 30 г
капуста китайская
4 листа
лук репчатый
2 головки
морковь 1 шт.
стебель сельдерея
2 шт.
ростки соевые 60 г
масло оливковое
1 ст. ложка
арахис обжаренный
2 ст. ложки

Для соуса:

сок лимонный
2 ст. ложки
мед 1 ч. ложка
корень имбиря
тертый ½ ч. ложки
соус соевый
1 ст. ложка
масло кунжутное
4 ст. ложки
масло оливковое
1 ст. ложка

Тофу нарежьте мелкими кубиками. Шампиньоны нарежьте ломтиками, морковь и сельдерей — тонкими ломтиками, лук — кольцами. Брокколи разберите на соцветия.

Грибы, морковь, сельдерей и брокколи соедините и жарьте на масле, помешивая, на сильном огне 2 минуты. Овощи остудите, добавьте лук, арахис и ростки сои.

Для соуса смешайте оставшееся оливковое масло с лимонным соком, медом, имбирем, соевым соусом и кунжутным маслом и взбейте. Соус смешайте с овощами и добавьте тофу. Охладите.

Китайскую капусту нарежьте полосками и разложите на блюде. Сверху выложите овощи и сыр.

подавайте охлажденным.

Количество порций: 4

*Калорийность: ***

Время приготовления: 35 минут + охлаждение

САЛАТ «ДЕЛИКАТЕСНЫЙ»

помидоры 2 шт.
грибы маринованные
50 г
перец сладкий 1 шт.
кукуруза консервированная
2 ст. ложки
фасоль стручковая вареная 80 г
масло оливковое
3 ст. ложки
оливки без косточек
2 ст. ложки

Помидоры, грибы, сладкий перец, стручки фасоли нарежьте кубиками, смешайте с кукурузой и нарезанными оливками.

Салат заправьте оливковым маслом, посолите и перемешайте.

При подаче оформите оливками, грибами и зеленью.

Количество порций: 4

*Калорийность: ***

Время приготовления: 15 минут



САЛАТ «ПЕСТРЫЙ»

апельсины 2 шт.
перец сладкий
разных цветов 4 шт.
лук репчатый
1 головка
киви 2 шт.
паприка молотая
½ ч. ложки

Для соуса:

масло оливковое
2 ст. ложки
уксус яблочный
1 ст. ложка
соус соевый
1 ч. ложка
перец розовый
свежемолотый
сахар

Апельсины разберите на дольки, удалите мембраны, мякоть нарежьте ломтиками. Сладкий перец и лук нашинкуйте соломкой.

Киви нарежьте ломтиками.

Для соуса масло смешайте с уксусом, соевым соусом, сахаром и перцем.

При подаче подготовленные ингредиенты уложите в салатник, полейте соусом и посыпьте паприкой.

Количество порций: 4

Калорийность:

Время приготовления: 25 минут

САЛАТ РИСОВЫЙ С СОУСОМ КАРРИ

рис длиннозерный
вареный 200 г
язык говяжий
вареный 150 г
киви 2 шт.

Для соуса:

масло оливковое
2 ст. ложки
чеснок рубленый
1 ст. ложка
орехи кедровые
жареные 2 ст. ложки
зелень петрушки
рубленая 1 ст. ложка
порошок карри
1¼ ч. ложки

Язык нарежьте соломкой, киви — ломтиками.

Для соуса масло соедините с чесноком, орехами, зеленью, карри и солью.

При подаче подготовленные ингредиенты и рис уложите слоями, смазывая каждый слой приготовленным соусом.

При подаче оформите салат мятой.

Количество порций: 4

Калорийность:

Время приготовления: 35 минут

САЛАТ «ПРАЗДНИЧНЫЙ»

филе лосося 500 г
спаржа 4 шт.
картофель 2 шт.
горчица ½ ч. ложки
масло растительное
4 ст. ложки

Для соуса:

вино белое сухое
½ ст. ложки
масло оливковое
2 ст. ложки
паприка молотая
½ ч. ложки

Филе лосося нарежьте ломтиками, посолите, обжарьте на масле, посыпьте паприкой и охладите.

Спаржу очистите, отваривайте на пару 10 минут, затем нарежьте кусочками.

Очищенный картофель отварите, нарежьте ломтиками.

Подготовленные ингредиенты соедините и перемешайте.

Для соуса смешайте горчицу, масло, вино и соль. Приготовленным соусом полейте салат. Оформите зеленью.

Количество порций: 5

*Калорийность: **

Время приготовления: 30 минут



САЛАТ «ВАЛЕНСИЯ»

филе куриное
вареное 200 г
рис отварной
1 стакан
корнишоны 4 шт.
помидор 1 шт.
зеленый горошек
консервированный
100 г
лук зеленый 50 г

Для соуса:

чеснок 1 зубчик
масло растительное
4 ст. ложки
уксус 3%-й
1 ст. ложка

Куриное филе нарежьте ломтиками, помидор — кружочками, корнишоны — мелко, лук зеленый — колечками.

В центр блюда выложите рис, вокруг разложите кружочки помидора, ломтики филе, зеленый горошек, нарезанные корнишоны и колечки зеленого лука.

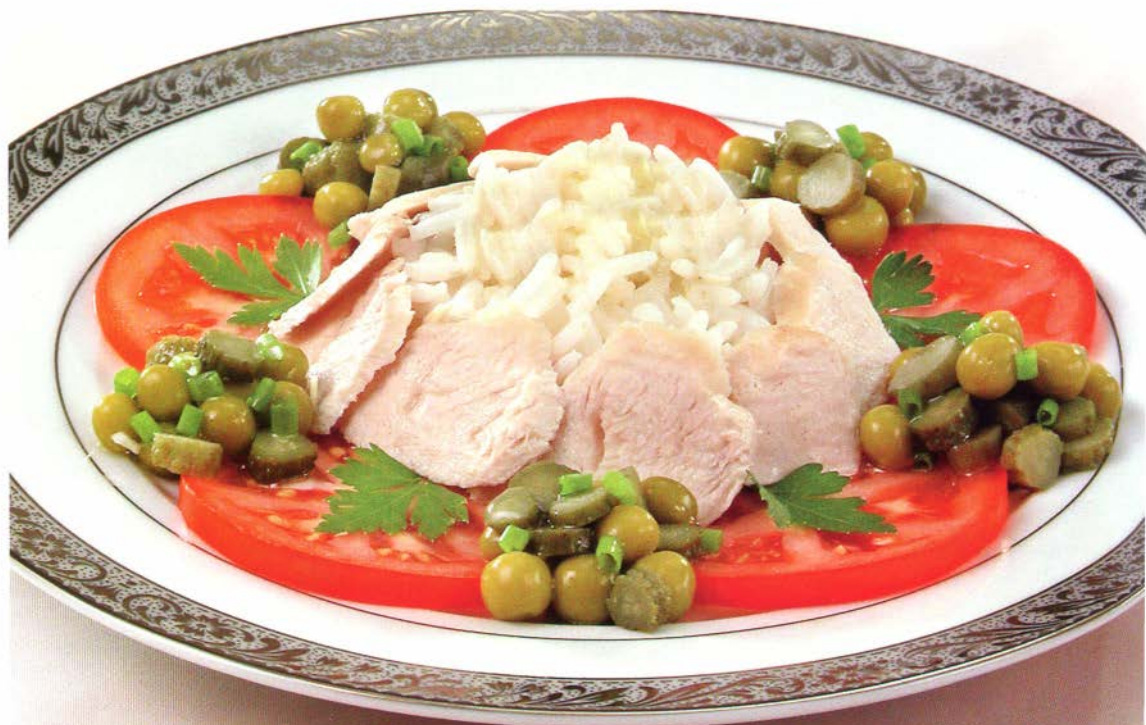
Для соуса смешайте масло с уксусом, рубленным чесноком и солью. Полейте салат приготовленным соусом.

При подаче оформите зеленью.

Количество порций: 4

Калорийность:
**

Время приготовления:
25 минут



САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ И ГРЕЙПФРУТОМ

креветки вареные
очищенные 200 г
грейпфрут 1 шт.
листья зеленого
салата 1 пучок
зелень петрушки
1 пучок

Для соуса:

йогурт натуральный
5 ст. ложек
мед жидкий
1 ч. ложка
порошок карри
½ ч. ложки
масло оливковое
1 ст. ложка
перец розовый
молотый

Креветок обжарьте на оливковом масле. Грейпфрут очистите и разделите на дольки.

Часть листьев салата и зелень петрушки нарежьте.

Для соуса смешайте йогурт с медом, солью, карри и перцем. Перемешайте подготовленные креветки, грейпфрут и петрушку. Заправьте приготовленным соусом.

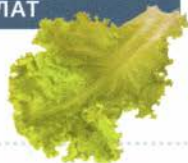
При подаче салат выложите на оставшиеся листья зеленого салата.

Количество порций: 4

Калорийность:

Время приготовления: 30 минут

ЛИСТОВОЙ САЛАТ



Источник витаминов С, Е, К, витаминов группы В. Листовой салат улучшает пищеварение, ускоряет обменные процессы, укрепляет стенки кровеносных сосудов и нормализует кровяное давление. Кроме того, листовой салат оказывает расслабляющее действие на нервную систему, делая ночной сон более глубоким и продолжительным.

САЛАТ С КУРИЦЕЙ

мякоть вареной
курицы 100 г
огурцы 60 г
листья зеленого
салата 40 г
лук репчатый
1 головка
яблоко 1 шт.

Для соуса:

масло оливковое
1 ст. ложка
уксус винный
1 ст. ложка
горчица 1 ч. ложка
паприка молотая

Мякоть курицы нарежьте кубиками. Листья салата нарвите, лук, огурцы и яблоко нарежьте ломтиками.

Для соуса масло взбейте с уксусом, солью, горчицей и паприкой.

Подготовленные ингредиенты соедините, выложите на листья зеленого салата и полейте соусом.

При подаче оформите салат ломтиками огурцов и зеленью.

Количество порций: 4

Калорийность:

Время приготовления: 20 минут

САЛАТ С СУХОФРУКТАМИ

чернослив
без косточек 150 г
чай 1 стакан
финики сушеные 150 г
инжир сушеный 150 г
яблоко 2 шт.
сок лимонный
4 ст. ложки
сок апельсиновый
6 ст. ложек
мед 2 ст. ложки
миндаль рубленый
100 г

Чернослив залейте чаем и оставьте на ночь для размягчения. Яблоки очистите от кожицы, удалите сердцевину. Из фиников удалите косточки, у инжира отрежьте плодоножки. Яблоки, чернослив, финики и инжир нарежьте небольшими ломтиками. Лимонный и апельсиновый сок смешайте с медом. Полученной смесью залейте фрукты и поставьте на 5 часов в холодильник. Миндаль обжарьте на сухой сковороде. При подаче салат разложите в вазочки и посыпьте рубленым миндалем.

Количество порций: 4

*Калорийность: **

Время приготовления: 20 минут + выстаивание

Мед



Биологически активный продукт. Мед содержит фруктозу, глюкозу и сахарозу; большинство встречающихся в природе минеральных веществ и микроэлементов, а также витамины (С, Е, К, витамины группы В). Мед — одно из немногих богатых простыми углеводами лакомств, которые не входят в число «запретных» продуктов.

ДЕСЕРТ «ФРУКТОВЫЙ»

банан 1 шт.
яблоко 1 шт.
мандарины 2 шт.
виноград
без косточек 80 г
киви 2 шт.
изюм без косточек
½ стакана
сок лимонный
2 ст. ложки
мед жидкий
1 ст. ложка

Яблоко очистите от кожицы и сердцевины. Мандарины очистите от кожуры и разберите на дольки. Яблоко нарежьте ломтиками, банан и киви — кружочками. Подготовленные фрукты, виноград и изюм выложите на блюдо, сбрызните лимонным соком и полейте медом. При подаче оформите мятой.

Количество порций: 2

*Калорийность: **

Время приготовления: 20 минут

ДЕСЕРТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ И ГРЕЙПФРУТОВ С МЯТОЙ

апельсины 3 шт.
грейпфруты 2 шт.
мед жидкий
1 ст. ложка
мята 8 веточек

Грейпфруты и апельсины очистите от кожуры и белых волокон, дольки вырежьте из мембран.

Из части долек отожмите сок. Добавьте в него мед и рубленую мяту.

Выложите, чередуя, дольки апельсинов и грейпфрутов на блюдо, полейте их соком. Охладите.

При подаче оформите листиками мяты.

К салату можете подать свежееотжатый апельсиновый сок и овсяное печенье.

Количество порций: 4

*Калорийность: ***

Время приготовления: 20 минут + охлаждение



ДЕСЕРТ «ВИШНЕВЫЙ САД»

сливы 150 г
вишня 150 г
яблоко 1 шт.
груши 2 шт.
йогурт натуральный
½ стакана
мед

Яблоко и груши очистите от кожицы и, удалив сердцевину, нарежьте дольками.

Сливы и вишню очистите от косточек, соедините с яблоком и грушами. Полейте медом и йогуртом.

Количество порций: 4

Калорийность:
*

Время приготовления:
20 минут

БАНАНОВЫЙ ТВОРОГ

творог нежирный
120 г
банан 1 шт.
сок ½ лимона
корень имбиря
молотый
семена
подсолнечника
1 ст. ложка

Творог протрите через сито, соедините с лимонным соком.

Банан нарежьте мелкими кубиками.

Творог соедините с бананом, добавьте имбирь, перемешайте.

При подаче творог посыпьте семенами подсолнечника.

Количество порций: 2

Калорийность:
**

Время приготовления:
20 минут

ДЕСЕРТ «ФИТНЕС»

творог нежирный
250 г
пророщенные зерна
пшеницы 4 ст. ложки
мед 4 ст. ложки
яблоко 1 шт.

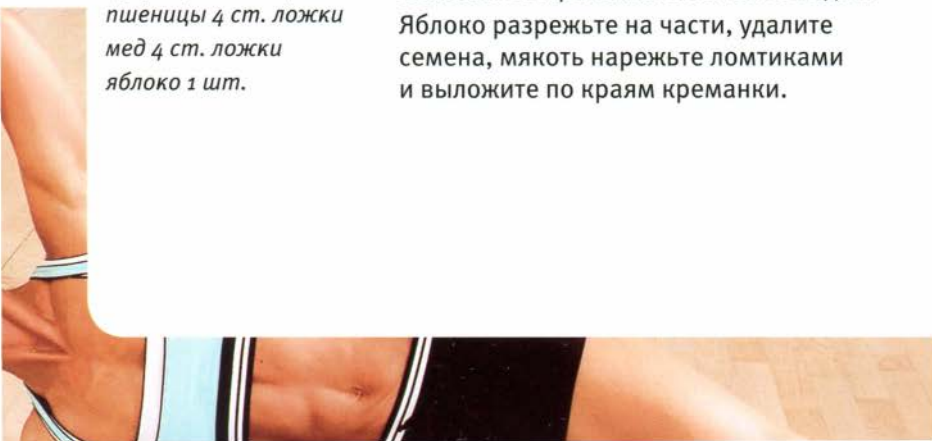
Творог протрите через сито, соедините с зернами пшеницы, перемешайте, выложите в креманки и полейте медом.

Яблоко разрежьте на части, удалите семена, мякоть нарежьте ломтиками и выложите по краям креманки.

Количество порций: 4

Калорийность:
**

Время приготовления:
20 минут







Бульон овощной

*овощи (морковь,
лук репчатый,
лук-порей, спаржа,
брокколи) 400 г*
вода 1,5 л
соль

Овощи крупно нарежьте и варите в подсоленной воде 15–20 минут. Готовый бульон процедите.

На 1,5 л

Бульон рыбный

*рыбные отходы
пищевые (головы,
кости, плавники) 1 кг*
вода 1 л
корень петрушки
½ шт.
лук репчатый
1 головка
соль

Головы, кости и плавники залейте холодной водой, доведите ее до кипения, снимите пену и жир. Добавьте корень петрушки, подпеченный лук, посолите и варите 1 час при слабом кипении. Готовый бульон процедите.

На 1 л

Маринады для говядины

Маринад лимонный с тимьяном

лук репчатый
1 головка
сок лимонный
2 ст. ложки
тимьян сушеный
2 ч. ложки

Лук мелко нарежьте, смешайте с лимонным соком, тимьяном, солью и перцем.

На 100 г

Маринад гранатовый

сок гранатовый
½ стакана
лук репчатый
1 головка
кориандр молотый
½ ч. ложки
перец черный
молотый

Указанные ингредиенты соедините и перемешайте.

На 100 г

МАРИНАД С ГОРЧИЦЕЙ

горчица 2–3 ч. ложки
масло оливковое
3 ст. ложки
уксус бальзамико
2 ст. ложки
сахар 2 ч. ложки
смесь сушеной зелени
1–2 ч. ложки
зелень петрушки
рубленая 1 ст. ложка
перец черный
молотый
соль

Указанные ингредиенты соедините и перемешайте.

На 150 г

МАРИНАДЫ ДЛЯ КУРИЦЫ

МАРИНАД С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

лук репчатый
2 головки
зелень петрушки
или чабреца 1 пучок
перец черный
молотый
соль

Лук и зелень порубите, смешайте с солью и перцем.

На 100 г

МАРИНАД ЙОГУРТОВЫЙ

йогурт натуральный
1 стакан
сок лимонный
1½ ст. ложки
кориандр молотый
½ ст. ложки
паприка молотая
½ ст. ложки
тмин молотый
½ ст. ложки
имбирь молотый
½ ч. ложки
перец черный
молотый ¼ ч. ложки

Указанные ингредиенты соедините и перемешайте.
Можно покрыть маринадом и уже готовое куриное филе.

На 200 г



МАРИНАД ПО-ВОСТОЧНОМУ

сок яблочный
½ стакана
соус соевый
½ стакана
масло кунжутное
2 ст. ложки
чеснок рубленый
1 ст. ложка
корень имбиря
рубленый *1 ст. ложка*
перец черный
молотый *½ ч. ложки*

Указанные ингредиенты соедините и перемешайте.

На [250 г](#)

МАРИНАДЫ ДЛЯ РЫБЫ

МАРИНАД ПО-КИТАЙСКИ

сок лимонный
4 ст. ложки
соус соевый
4 ст. ложки

Лимонный сок смешайте с соевым соусом.

На [100 г](#)

МАРИНАД С ЗЕЛЕНЬЮ И ЛИМОННЫМ СОКОМ

зелень петрушки
1 пучок
сок лимонный
2 ст. ложки
масло растительное
4 ст. ложки
перец черный
молотый
соль

Зелень порубите, смешайте с маслом, лимонным соком, солью и перцем.

На [100 г](#)

МАРИНАД С УКРОПОМ

зелень укропа *1 пучок*
сахар *1 ст. ложка*
перец белый
молотый
соль морская
2 ст. ложки

Зелень укропа порубите, смешайте с сахаром, солью и перцем.

На [70 г](#)

МАРИНАДЫ ДЛЯ МОРЕПРОДУКТОВ

МАРИНАД ПО-КИТАЙСКИ

мед 2 ст. ложки
соус табаско
½ ч. ложки

Ингредиенты соедините и перемешайте.

На 50 г

МАРИНАД С ПАПРИКОЙ

вино белое сухое
4 ст. ложки
масло растительное
2 ст. ложки
сок лимонный
1 ст. ложка
корень имбиря
молотый ½ ч. ложки
паприка молотая
¼ ч. ложки

Указанные ингредиенты соедините и перемешайте.

На 140 г

МАРИНАД «ОСТРЫЙ»

сок лимонный
2 ст. ложки
цедра лимона тертая
½ ч. ложки
чеснок рубленый
1 ч. ложка
масло оливковое
2 ст. ложки
перец чили рубленый
1 ч. ложка
сахар
перец черный
молотый
соль

Ингредиенты соедините и перемешайте.

На 100 г

УКРОП



Зелень укропа обладает пряным ароматом и освежающим вкусом. Свежие листья укропа применяются в различных мясных, рыбных, овощных и грибных блюдах, а также в подливах и соусах. Укроп отличается высоким содержанием эфирных масел. Кроме того, он обогащает пищу витаминами и минеральными веществами.

СОСТАВ И КАЛОРИЙНОСТЬ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Продукты питания	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Мясо				
Говядина (нежирная мякоть)	20	7	—	170
Говядина отварная	25	15	—	250
Телятина	20	1	—	90
Телятина отварная	30	1	—	130
<i>Для сравнения:</i>				
свинина	13	50	—	360
баранина	17	17	—	225
язык говяжий	16	12	—	180
Курица (филе)	20	6	—	140
Курица (филе) отварная	25	7	—	160
<i>Для сравнения:</i>				
курица (окорочок)	20	20	—	240
Индейка	24	7	—	160
Индейка отварная	26	10	—	190
<i>Для сравнения:</i>				
гусь	30	20	—	320
утка	15	25	—	180
Рыба				
Горбуша	20	7	—	150
Горбуша отварная (припущенная)	22	8	—	160
Карась	18	2	—	90
Карп	16	4	—	100
Лосось	22	8	—	160
Минтай	16	1	—	70
Окунь морской	18	5	—	120
Окунь морской отварной (припущенный)	20	6	—	160
Осетр	16	10	—	160

Продукты питания	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Палтус	19	3	—	105
Сельдь	15	9	—	145
Семга	16	11	—	160
Сом	17	9	—	145
Стерлядь	17	6	—	320
Судак	20	1	—	85
Судак отварной (припущенный)	22	1,5	—	100
Треска	16	1	—	70
Треска отварная (припущенная)	18	1	—	80
Тунец консервированный в собственном соку	25	1	—	95
<i>Для сравнения:</i> сайра, бланшированная в масле	18	23	—	280
Форель	15	3	—	90
<i>Для сравнения:</i> икра осетровых рыб	30	10	—	200
икра лососевых рыб	31	14	—	250
Морепродукты				
Кальмары отварные	18	2	—	75
Креветки отварные	18	1	—	80
Крабы отварные	18	1	—	80
Устрицы	15	3	6	95
Капуста морская	1	—	3	5



Продукты питания	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Яйца				
Яйцо цельное	7	6	1	65
Яичный белок (1 шт.)	3	—	1	15
Яичный желток (1 шт.)	4	6	—	50
Яйцо перепелиное	12	13	—	170
Растительное масло нерафинированное				
	—	99,9	—	900
Молочные продукты				
Йогурт обезжиренный	5	0,1	5	60
Кефир обезжиренный	5	1	5	50
Молоко обезжиренное	3	0,5	5	35
Сыр пониженной жирности	25	10–15	—	200–300
Сливки 20%-й жирности	3	20	5	200
Сметана 20%-й жирности	3	20	3	200
Творог обезжиренный	18	2	2	90
<i>Для сравнения:</i>				
масло сливочное	1	80	1	750
Крупы, макаронные изделия, хлеб				
Горох отварной	5	—	10	60
Каша геркулесовая	3	1,5	13	85



Продукты питания	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Каша гречневая рассыпчатая	6	2	30	160
Каша перловая рассыпчатая	3	—	22	110
Каша ячневая рассыпчатая	2	—	15	75
Макаронные изделия отварные	4	—	20	100
Рис бурый отварной	2	0,2	22	100
Фасоль отварная	7	—	—	—
Хлеб ржаной	6	1	40	190
Чечевица отварная	7	1	20	95
Овощи				
Баклажаны	—	—	5	25
Брокколи отварная	3	—	6	40
Горошек зеленый консервированный	5	—	15	74
Кабачки	2	0,3	6	30
Капуста белокочанная свежая	2	—	5	30
Капуста белокочанная квашеная	2	—	2	15
Картофель отварной	2	—	10	80
Кукуруза консервированная	3	1	15	75
Кукуруза отварная	4	—	25	120
Лук зеленый	1	—	5	20
Лук репчатый	2	—	10	45
Морковь	1	—	5	35
Огурцы свежие	—	—	3	15
Огурцы соленые	3	—	1	20
Перец болгарский	1	—	5	25



Продукты питания	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Помидоры	—	—	4	20
Редис	1	—	5	20
Салат листовой	1	—	2	15
Свекла отварная	1	—	10	45
Чеснок	5	—	20	105
Шпинат	3	—	2	20
Грибы				
Грибы свежие	3	1	3	25
Грибы сушеные	30	10	10	210
Фрукты, сухофрукты, ягоды				
Абрикосы свежие	1	—	10	45
Абрикосы сушеные	1	—	45	180
Ананасы	—	—	12	50
Апельсины	1	—	8	40
Арбузы	—	—	10	40
Бананы	1	—	25	90
Виноград	—	—	15	80
Вишня	—	—	12	50
Гранаты	1	—	12	50
Груши	—	—	12	50
Грейпфруты	—	—	7	35
Дыня	—	—	10	40
Изюм	—	—	70	260
Инжир	1	—	15	55
Клюква	—	—	5	30
Лимоны	—	—	3	30
Рябина черноплодная	1	—	12	55

Продукты питания	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Слива	1	—	10	45
Смородина	—	—	10	40
Финики	—	—	70	280
Черешня	—	—	12	55
Чернослив	—	—	60	240
Яблоки	—	—	10	45
Кондитерские изделия				
Халва из семян подсолнечника	12	30	55	515
Мед	—	—	80	320
<i>Для сравнения:</i> шоколад	7	40	50	550
Орехи				
Арахис	25	45	10	550
Грецкие	25	60	10	620
Миндаль	20	50	20	580
Семена подсолнечника	20	50	5	580
Фундук	15	60	17	630





Благодарим фитнес-центр «Техноджим» и центр спортивного питания «Здоровьяк» за содействие в подготовке иллюстраций.

УДК 641.5
ББК 75.1
М50

Сам себе скульптор

Издание для досуга

МЕНЮ БОДИБИЛДЕРА ЕДА ПО ПРАВИЛАМ И БЕЗ

Руководитель проекта Е. В. Первушина

Дизайн: Т. В. Сырникова, Е. И. Чумак

Научный консультант А. Н. Щеголев, мастер спорта по бодибилдингу,
чемпион мира (2007) среди профессионалов по версии WFF

Текст на клапанах: Д. В. Мурзин

Иллюстрации — фотостудия издательства «Аркаим»

Фотограф К. А. Шевчик

Стилист Е. Б. Брюхина

Рецепты и фотографии блюд — на сайте www.millionmenu.ru

Фотобанк — foto.millionmenu.ru

Подписано в печать 27.12.07. Формат 60×84/8. Усл. печ. л. 14,19. Заказ № 630

ООО «Издательский дом «Аркаим»

454091, г. Челябинск, ул. Постышева, 2

Отпечатано в Китае

ISBN 978-5-8029-2037-4

© ООО «Издательский дом «Аркаим», 2008

© ООО «Издательство «Аркаим», 2008

ПО ВОПРОСАМ ПРИОБРЕТЕНИЯ ЛИТЕРАТУРЫ ОБРАЩАЙТЕСЬ:



Торговый дом «Аркаим»

Москва, 105066
ул. Нижняя Красносельская, 35, стр. 9
тел/факс (495) 589-23-30
e-mail: sales@arkaim.biz
Челябинск, 454091, ул. Постышева, 2
тел. (351) 265-87-01, 265-86-97,
265-86-98, доб. 229
e-mail: belyaev@arkaim.biz

Отдел рекламы,
корпоративных продаж и прав:
e-mail: sales@arkaim.biz

Полная информация на сайтах:
www.arkaim.biz www.millionmenu.ru
Фотобанк — foto.millionmenu.ru

Наши официальные партнеры

Новосибирск, «Топ-книга»
тел. (383) 336-10-28
Челябинск, «Интерсервис»
тел. (351) 247-74-01, 247-74-02
Киев, «АСТ-Пресс-Дик-Си»
тел. (1038044) 490-35-78
Москва, «Амадеос», тел. (495) 670-04-68
Москва, «Лабиринт», тел. (495) 231-46-79
Книжный клуб «36,6», тел. (495) 540-45-44

Оптовые и розничные продажи

Москва, «ЮАС-Бук»
Олимпийский проспект, 16
тел. 8-916-692-64-81, 8-916-194-22-57
Санкт-Петербург, ТД «Лукор»
тел. (812) 315-78-65
Санкт-Петербург, «Ника»
тел. (812) 567-95-96
Новосибирск, «Сибверк»
тел. (383) 212-58-14, 212-58-18

Иркутск, «Продалить»
тел. (3952) 241-777, 241-786
Хабаровск, «Мирс»
тел. (4212) 29-25-65, 29-25-67
Екатеринбург
«Фактория-пресс Медиа группа»
тел. (343) 355-90-09
Краснодар, «Когорта»
тел. (8612) 62-54-97, 62-20-11
Владивосток, «Илита», тел. (4232) 44-32-02
Тюмень, «Друг»
тел. (3452) 21-34-39, 21-34-82
Красноярск, «Бирюза»
тел. (3912) 25-84-35, 25-67-02
Уфа, «Азия», тел. (3472) 50-39-00
Уфа, «Планета», тел. (3472) 76-83-05
Самара, «Метида»
тел. (846) 992-49-88, 959-45-52
Нижний Новгород, ИП Хадеева
тел. (8312) 30-02-10
Ростов-на-Дону, «Премьер»
тел. (8632) 40-12-47
Пермь, ИП Зеленецкий, тел. (3422) 41-11-35
Казань, «Пегас», тел. (8432) 72-34-55

Заказ книг через интернет

Москва, интернет-магазин: KnigaNaDom.ru
тел. (495) 369-07-26
e-mail: inform@kniganadom.ru www.kniganadom.ru

Генеральный поставщик бумаги «Русбумторг»

Москва, тел. (495) 933-12-60, 933-12-61,
933-12-62

Дневник – неоценимое подспорье в организации питания и силовых тренировок при занятиях бодибилдингом.

В серии:



бодибилдинг:
ДНЕВНИК
питания

«Ты то, что ты ешь» — утверждение, ставшее аксиомой бодибилдинга. Питание, бесспорно, один из ключевых факторов успеха в нелегком деле телостроительства. Однако если эффективность тренировочного дневника уже не вызывает сомнений, а усилия, потраченные на его заполнение, окупаются сторицей, то дневник питания большинству тренирующихся пока в диковинку. Впрочем, однажды решив обзавестись дневником, вы быстро придете к выводу, что вести дневник не столь уж непосильный труд. А грамотно выстроенная программа питания, подкрепленная записями о ее выполнении, окажется существенным подспорьем в достижении тренировочных целей.



тренировочный
ДНЕВНИК
для женщин

тренировочный
ДНЕВНИК
для мужчин



«Знать, что ты что-то сделал, — это одно, а видеть свои достижения — совсем другое», — утверждает Арнольд Шварценеггер. И он, безусловно, прав. Полагаться на собственную память — занятие неблагодарное, а информация на страницах тренировочного дневника дает систематизированное, целостное и наглядное представление о ходе тренировок, питании и восстановлении. Опираясь на данные, внесенные в дневник, вы сможете определить, какая тренировочная программа в сочетании с режимом питания и отдыха эффективна именно для вас. Вооружитесь упорством и волей к победе — и результат не заставит себя ждать...

ММ

МИЛЛИОН МЕНЮ®

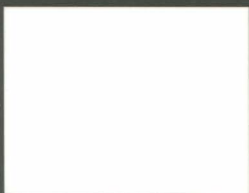
для спорта и активного отдыха



«Ты то, что ты ешь» — утверждение, ставшее аксиомой бодибилдинга. Питание, бесспорно, один из ключевых факторов успеха в нелегком деле телостроительства.

Даже «прописавшись» в тренажерном зале, не стоит сбрасывать со счетов важность грамотного соотношения белков, жиров и углеводов в рационе — отражение в зеркале безжалостно напомнит о необходимости «питаться правильно».

Задача данной книги — помочь тренирующимся избежать распространенных ошибок, связанных с питанием, и отрегулировать свой рацион таким образом, чтобы достичь максимального эффекта в кратчайшие сроки.



www.millionmenu.ru

ММ
МИЛЛИОН МЕНЮ®