

Алевтина Корзунова

# Кремлевская диета для аллергиков



## Annotation

Данная книга предлагает рецепты таких блюд, которые помогут вам нейтрализовать последствия аллергических заболеваний и облегчить состояние во время аллергии. Вы узнаете, какие продукты разрешены при аллергическом рините и поллинозе, диатезе, аллергических заболеваниях кожи, и сможете подобрать подходящую именно вам диету.

---

- [Алевтина Корзунова](#)
    - [Введение](#)
-

# Алевтина Корзунова

## Кремлевская диета для аллергиков

### Введение

Диетический подход часто считали не самым удобным и действенным при длительном использовании. В мире существует огромное количество диет, самых разнообразных (от простейших до таких экзотических, как диета по группе крови). Но многие, садясь на диету, не выдерживают и нескольких дней и вновь начинают есть свои любимые пирожные. И я хорошо понимаю таких людей. Попробуйте посидеть на такой диете: понедельник – маленький сухарик, вторник – маленький помидорчик, среда – горсточка овсяных хлопьев, четверг – тертое маленькое яблочко, пятница – хвостик небольшой рыбки, суббота – полстакана компота, воскресенье – кремация. Ну это, конечно, шутка. Но ведь на самом деле многие диеты просто ужасают своим рационом.

Мне кажется диета должна быть составлена так, чтобы человек не чувствовал голода и получал все необходимые вещества. В этой книге я расскажу о такой диете. Но не забывайте о том, что, прежде чем сесть на диету, необходимо посоветоваться с врачом, пройти обследование и сдать анализы. Диета может нарушить обмен веществ, особенно если у вас есть хронические заболевания. В книге я расскажу не только о кремлевской диете, но и о разнообразных блюдах, которые вы можете приготовить. Я думаю, вас заинтересует этот метод похудения, и мои советы будут полезными для вас. Книга написана с учетом аллергических заболеваний, и если вы будете следовать моим советам, а при наличии аллергии на тот или иной продукт, исключать его из употребления, то вы можете спокойно следовать кремлевской диете, и результаты не заставят ждать. Удачи!

До сих пор вы были уверены, что для похудения необходимо сократить количество жира в рационе. Отнюдь! Наконец-то вы нашли то, что так долго искали, – питание, позволяющее вам оставаться здоровыми и энергичными. Удовольствие от еды и крепкое здоровье одновременно – теперь это стало возможным! Благодаря рациону питания, изложенному в этой книге, вы обязательно добьетесь четырех важных целей.

- Вы непременно избавитесь от лишнего веса.
- Вы сохраните нормальный вес. И в этом особое отличие этой диеты

от всех остальных.

- Вы улучшите свое самочувствие.
- Ваш организм будет получать питательную, вкусную, здоровую и сытную пищу.
- Вы станете энергичнее и будете меньше уставать.
- Вы укрепите свое здоровье и будете меньше болеть.

У людей, страдающих ожирением, наблюдается аномально высокий уровень сахара в крови либо другие нарушения обмена веществ. Углеводы – это медленно действующий яд. Они вредны для здоровья, для мышления, для фигуры, для самочувствия, для пищеварения, для сердца. В общем, один вред, и никакой пользы. Большинство существующих диет сопряжено с длительным чувством голода. Питаясь по новому методу, вы никогда не будете испытывать ничего подобного, у вас не будет необходимости в подсчете калорий. Это новый, здоровый стиль питания на всю оставшуюся жизнь! Это не краткосрочная диета, а путь к здоровой, энергичной и долгой жизни!

## Глава I Кремлевская диета

Диета, которой интересуются многие люди в последнее время, носит своеобразное название «кремлевская». В современном мире людям очень трудно выделить свободное время для занятий спортом и правильного питания. Сейчас существует огромное количество диет, многие из которых просто дублируют друг друга. Людям, перепробовавшим всевозможные диеты и способы похудения, уже трудно верить рекламе. Поэтому в этой книге я не буду ничего рекламировать, а просто расскажу о преимуществах кремлевской диеты, а выбор остается за вами. Однако помните, что только разумное следование диете даст положительный результат. Я не рекомендую самостоятельно подбирать себе диету, этим должен заниматься врач-диетолог, если у вас есть хронические заболевания.

А теперь посмотрим, что же представляет собой кремлевская диета. Она достаточно проста в употреблении. Этот рацион питания был впервые разработан в Америке, но там он не получил широкого распространения в отличие от нашей страны. Принцип диеты заключается в том, что максимально снижается потребление углеводов. Значит, вы должны исключить из своего рациона мучные, сладкие блюда, картофель и блюда из него, а также крупы и хлеб. Причем вначале нельзя употреблять даже овощи, и фрукты, потому что в них содержится большое количество углеводов. Суть кремлевской диеты – набрать определенное количество очков, не превышая определенной нормы. Каждый продукт имеет свою стоимость, или так называемые условные единицы (УЕ). Для похудения в день можно набрать не больше 40 УЕ и 60 УЕ – для поддержания веса.

Возникает вопрос: что же можно есть? Вы, не задумываясь, можете есть сыр, мясо, яйца, рыбу, шоколад, орехи. Во многих сортах сыра слишком много жира и калорий, но сыр отличный источник кальция. Сыры также содержат линолевую кислоту, которая сокращает риск заболеваний диабетом и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Эта же кислота может помочь вам в борьбе с лишним весом. Можно есть темный и горький шоколад. Лучше не есть шоколадные батончики с карамелью, мармеладом. Мясо можно есть в неограниченном количестве.

Объяснение этой диеты следующее: когда резко ограничивается поступление в организм углеводов, он начинает перерабатывать накопившиеся запасы жира. В диете можно выделить несколько этапов.

**Первый этап** . Он длится не менее двух недель. Стоит сократить

потребление углеводов до 20 очков в день (1 очко равняется 1 г углеводов). Считать очки по таблице, приведенной ниже. На этом этапе рекомендуется полностью исключить из рациона фрукты, мучные продукты, картофель, сладости. Зато мясо, рыбу, яйца, сыр, масло можно есть в любом виде и в любых количествах. В моей практике были случаи, когда люди за 14 дней умудрялись сбросить до 10 кг, а другие – лишь 1,5 кг. Это зависит от особенностей организма. Если вы худеете медленно, то этот этап можно продолжить, если же темпы похудения вас удовлетворяют, нужно перейти на следующую ступеньку.

**Второй этап** . Постепенно вводите в меню продукты, которые раньше запрещались: овощи, орехи, ягоды. Прибавляйте не более 5 очков в неделю. Советую есть регулярно, не голодать, но и не объедаться.

**Третий этап** . Он более продолжительный, чем предыдущие: он длится 2–3 месяца. Можно прибавлять по 10 очков в неделю. Чем медленнее пойдет процесс, тем лучше. На этой стадии вы должны определить, какое количество углеводов в день вы можете себе позволить. Количество может достигать до 60 очков в день.

**Четвертый этап** . Здесь легко сорваться и вернуться к прежним привычкам. Держитесь!

Старайтесь соблюдать следующие нехитрые правила.

Внимательно изучайте сведения на упаковках продуктов – почти на всех указывается содержание углеводов. Не злоупотребляйте сладкими, мучными и картофельными блюдами. Пейте больше воды. Соки и колу не советую, в них содержится много сахара. Обязательно регулярно взвешивайтесь (1 раз в неделю). Если вы прибавляете в весе, то следует ограничить потребление углеводов. Не забывайте и о физических нагрузках.

Естественно, у каждой диеты есть свои плюсы и минусы. Поэтому примите к сведению: быстрая потеря веса – всегда плохо. Это стресс для организма, а также опасность быстрого возвращения потерянных килограммов. Кремлевская диета лишает тело основного источника энергии – углеводов и заставляет ваш организм вырабатывать топливо из жировых отложений и белков. Если при соблюдении этой диеты не будет физических нагрузок, то килограммы вы потеряете за счет веса ваших мышц и воды. Потеря веса и снижение аппетита объясняются замедлением всех обменных процессов в организме. Поэтому, если у вас есть хоть какие-то проблемы со здоровьем, особенно с почками, печенью, сердечно-сосудистой системой, желудочно-кишечным трактом, то вам, скорее всего, эта диета противопоказана.

Прилавки магазинов наводнили сладкие, мучные изделия. Хлеб, макароны, и сдоба заняли одно из первых в рационе многих людей. Долгие годы в сознании людей бытовало мнение о вреде жиров, и в результате основной рациона становились углеводы, несравненно более вредные для организма, чем жиры.

Статистические данные свидетельствуют, что число людей, страдающих ожирением, растет с каждым годом. Но более страшен тот факт, что в результате бесконтрольного потребления углеводов (в частности, сахара) растет число людей, больных сахарным диабетом. А это является результатом низкожирового высокоуглеводного питания.

Но постепенно люди начинают отходить от такого рациона питания и переходить на систему питания, ограничивающую количество углеводов. Сторонники низкожирового питания утверждали, что большое количество белков может привести к болезням почек. Но никогда на практике мне не встречались такие случаи, более того, даже никогда не приходилось слышать об этом от врачей.

Второе заблуждение состоит в том, что в результате снижения количества углеводов происходит повышения уровня холестерина в крови. Но многочисленные наученные исследования свидетельствуют об обратном. Главная цель книги – убедить миллионы людей пересмотреть свое питание, чтобы избежать таких заболеваний, как ожирение, сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания, и другие болезни, причиной которых стал избыток углеводов.

Возможно, вы уже слышали о новой кремлевской диете, или, как ее еще называют, диете Аткинса. Может быть, вы уже перепробовали всевозможные методы похудения: модные диеты и раздельное питание, вы научились подсчитывать калории, но, увы, на вашей фигуре это никак не отразилось. К тому же, вас мучило постоянное чувство голода, у вас было плохое самочувствие, портилось настроение. А если вы отказывались от диеты и вновь переходили на обычное питание, лишние килограммы сразу же давали о себе знать.

Я знаю, как наконец-то положить конец вашему сидению на модных диетах, которые к тому же не приносят существенных результатов. Я помогу вам перейти на новый стиль питания, благодаря которому вы сможете легко избавиться от лишних килограммов, будете всегда хорошо себя чувствовать, останетесь стройными навсегда, хотя на вашем столе будут разнообразные, вкуснейшие блюда, ведь диета Аткинса – это стиль питания на всю жизнь. Для большинства людей слово «диета» означает кратковременное изменение питания. Но таким образом вы не добьетесь

желаемого результата. Вы похудеете, но потом вновь вернетесь в прежнее состояние. Я хочу предложить вам новый стиль питания на всю жизнь. Удовольствие от еды и крепкое здоровье одновременно – теперь это стало возможным!

Диета Аткинса воздействует на жировые запасы организма, и в этом состоит причина ее эффективности. Жировые запасы предназначены для того, чтобы давать энергию нашему организму. Но когда жиров становится слишком много, они начинают портить нашу фигуру. А для того чтобы уменьшить количество жиров, вовсе не нужно сокращать их потребление. Для этого нужно уменьшить количество употребляемых углеводов. В этом случае организм переключится на режим сжигания жиров. Отказавшись от рафинированных углеводов, вы отказываетесь от употребления продуктов, вызывающих скопление жира. Рафинированные углеводы крайне вредны для организма, здоровья человека, для мышления, для фигуры, для пищеварения, для сердца.

Диетологический метод Аткинса основан на употреблении жиров и белков – питательных веществ, необходимых для нормального функционирования организма, и контролируемом употреблении углеводов, богатых питательными веществами (это, в основном, овощи). Сахар в любом виде вреден для организма! Давно пора перестать думать, что строгое ограничение калорий – это единственный способ похудеть. Теперь вы будете подсчитывать не калории, а количество углеводов. Когда ваш организм перейдет в режим сжигания жира, вы будете расходовать больше калорий, а чувство голода будет слабее, так как ваш рацион будет богат белковой и жировой пищей. А ведь именно постоянное чувство голода является одной из основных причин неудач во многих диетах. Люди просто не выдерживают и вновь начинают поедать в больших количествах любимые пирожки, булочки, пирожные.

Но система питания, принимаемая на всю жизнь, должна быть основана на вкусных, сытных и в то же время не вызывающих лишних килограммов блюдах. Диетологический метод Аткинса может быть чем угодно, только не строгой диетой. Особое преимущество этой диеты по сравнению со всеми остальными заключается в том, что вы не только быстро похудеете, но главное, что сброшенный вес больше не возвратится. Другой плюс диеты состоит в том, что вы будете полны энергии, а значит, у вас будут силы на физическую нагрузку, которая способствует поддержанию нормального веса и замещению жира мышечной тканью.



## Немного истории

Могу вас смело заверить, что употребление мяса, птицы и рыбы не несет никакой опасности и вреда вашему здоровью. Ведь на протяжении длительного времени именно эти продукты были основой питания людей. Пища наших предков была здоровой и полезной. Они охотились на диких животных, ловили рыбу, занимались собирательством. Они употребляли в пищу натуральные продукты.

С каждым годом на прилавках магазинов появляется все больше рафинированных и глубоко переработанных продуктов. Сахар, не обладающий никакой питательной ценностью, крайне вреден для здоровья. Не случайно его называют «белой смертью». При высоком содержании сахара и других рафинированных углеводов в рационе резко возрастает секреция инсулина, а повышенный уровень инсулина является главной причиной ожирения.

Новая диета предлагает вам навсегда отказаться от употребления сахара, а также белой пшеничной муки и продуктов, их содержащих. Поэтому не забывайте, что сахар содержится в очень многих продуктах. Мать-природа предлагает вам широкий выбор натуральных продуктов. В этой связи хочу вам дать несколько советов: ищите в продаже продукты с контролируемым содержанием углеводов (это низкоуглеводные заменители продуктов с высоким содержанием углеводов), пользуйтесь приведенной в данной книге таблицей для подсчета количества углеводов; даже если у вас нормальный вес, не ешьте на завтрак высокоуглеводные блюда.

Одна из величайших несправедливостей нашей жизни состоит в том, что одни люди могут не ограничивать себя ни в чем, не заниматься физкультурой и при этом не поправляться ни на грамм. Таким людям стоит только позавидовать. Секрет этого заключается в обмене веществ. Важно не то, сколько мы едим, а то, что мы едим. И если вы страдаете ожирением или лишним весом, то однозначно в вашем рационе преобладают углеводы. Диетологический метод Аткинса корректирует нарушение обмена веществ. Употребление продуктов, богатых белками и жирами, способствует стабилизации уровня сахара в крови, в результате чего исчезает тяга к мучному и сладкому. Чтобы избежать резких скачков уровня сахара в крови, распределяйте дневное количество углеводов на несколько приемов пищи.

А теперь несколько слов об углеводах. Углеводы – один из основных классов питательных веществ. К углеводам относятся фрукты, овощи, зерновые и крахмалы. Но не все углеводы одинаковы. Большинство углеводов расщепляется в желудочно-кишечном тракте, превращаясь в глюкозу – это усвояемые углеводы. Другая часть углеводов переваривается, но не превращается в глюкозу, а часть проходит через желудочно-кишечный тракт и выводится, не перевариваясь. К ним относится в первую очередь, клетчатка. Клетчатка замедляет поступление глюкозы в кровь. Она замедляет прохождение пищи по кишечнику, вызывая длительное ощущение сытости, и предотвращает появление приступов голода. Клетчаткой богаты овощи, орехи, фрукты, бобовые.

Ни одна национальная кухня не обходится без овощных блюд. Овощи содержат огромное количество полезных веществ. Вам нужно научиться выбирать овощи правильно, т. е. так, чтобы ваш организм получил достаточное количество питательных веществ, а употребление углеводов при этом оставалось бы в дозволенных пределах. К счастью, овощи содержат меньше всего углеводов. Некрахмалистые овощи – спаржа, побеги бамбука, капуста, цветная капуста, баклажан, кольраби, лук-порей, репчатый и зеленый лук, тыква, стручковая фасоль, стручковый горох, кабачки, помидоры, репа, цуккини – ваши лучшие друзья. Орехи и семечки очень богаты белками, жирами. Поэтому вкусные и питательные орехи должны стать неотъемлемой частью здорового питания.

Необходимо также уметь правильно употреблять овощи – понемногу в течение всего дня. Овощи с более высоким содержанием углеводов я рекомендую есть вместе с белками и жирами. Переваривание пищи замедляется, и из-за этого не произойдет подъема уровня сахара в крови. Старайтесь готовить блюда, в которые входит и белок, и овощи. Овощи полезны тогда, когда они сохраняют легкую хрустинку. А при слишком длительной термической обработке разрушаются многие витамины и полезные питательные вещества. Постепенно в рацион своего питания вы можете включать и фрукты, а лучше – ягоды (голубику, малину, землянику, ежевику). В ягодах меньше углеводов, чем в других фруктах. Важно запомнить: употребляйте овощи, а не овощные соки.

Даже если вам уже не терпится поскорее начать новую диету, не спешите. Любая диета требует тщательной подготовки. Важное предупреждение: людям, страдающим заболеваниями почек в тяжелой форме диета противопоказана! Вам, конечно, прежде необходимо посетить врача, пройти полный медосмотр и сдать необходимые анализы. Прежде чем приступить к диете, снимите мерки (объем груди, талии, бедер,

верхней части рук и ног). Результаты запишите. Если вы до сих пор не занимались физкультурой, то теперь необходимо начать тренироваться. Без активного образа жизни не может быть здоровья.

На пути к стройности нас, к сожалению, поджидают многочисленные искушения. Очень часто, пребывая в стрессе, люди тянутся к всевозможным лакомствам, которые успокаивают. Но и приятные, радостные события могут причинить не меньше вреда нашему здоровью: выходные, отпуска, праздники, свадьбы и дни рождения, семейные торжества, которые не обходятся без кусочка торта.

Но что же делать? Не можем же мы не общаться с людьми, не ходить в гости, кафе и сидеть в четырех стенах. Я ни в коем случае не советую вам этого делать. Нужно быть готовым к искушениям! Предлагаю вам три способа борьбы с соблазнами.

1. Отговорить себя от сиюминутного желания и удержаться на диете.
2. Нарушить диету, но сделать это с умом. Выберите что-нибудь одно (например, съешьте кусочек вашего любимого торта), а затем сразу же возвращайтесь к диете. Если применять это изредка, то это не принесет вреда.

3. Найти низкоуглеводную замену запретному блюду. Вообще, тяга к углеводам (сахару и мучному) возникает в результате снижения уровня сахара в крови. Для этого нужно утолить голод чем-нибудь питательным. Лучшая еда в такой ситуации – орехи, богатые белками и жирами. Также очень хорошо останавливают тягу к углеводам некоторые из сортов низкоуглеводных десертных батончиков, сыр. Причем, орехи занимают очень мало места, и если у вас нет времени съесть полноценный обед, то вам всегда будет, чем подкрепиться без угрозы для диеты. Второй чудо-продукт – авокадо, один из немногих фруктов, содержащих жиры, наиболее полезный для здоровья.

Среди обычных продуктов есть один, который с полным правом можно считать низкоуглеводным, пшеничные или ржаные хрустящие хлебцы с отрубями. Они могут стать прекрасной заменой обычному хлебу и печеню. Но, конечно, ими тоже нельзя злоупотреблять, так как они все-таки состоят из углеводов. Не забывайте также, что пшеница и рожь – это один из основных продуктов-аллергенов. Совсем не обязательно обходить стороной кафе быстрого питания. Гамбургеры, как правило, можно употреблять. Но не забудьте оставить булочку и кетчуп, так как в нем содержится сахар. А вот пирожковые, закусовые, кафе-мороженое – это места, куда вам вход запрещен. И не стесняйтесь спрашивать официантов, из чего состоит то или иное блюдо, ведь вы же не станете, есть продукты,

которые не содержат никаких питательных веществ, а только пустые углеводы.

Отчасти вы уже научились питаться правильно, но до этого речь, в основном, шла о том, что есть. Но очень важно и как есть. Предлагаю вам несколько советов, которые изменят ваше отношение к еде в лучшую сторону.

Ешьте не спеша, чтобы не переедать. Я думаю, общеизвестен факт, что насыщение происходит не сразу, а через некоторое время (20–30 минут). Это и является одной из причин переедания, а потом ощущения чувства тяжести в желудке. Именно поэтому рекомендуют выходить из-за стола с легким чувством голода. Съедайте лишь столько, сколько необходимо вам для насыщения, а не столько, сколько сможете съесть. Чтобы замедлить процесс еды, превратите прием пищи в приятный ритуал. Всегда старайтесь накрывать на стол, даже если это не праздничный ужин. Не ешьте перед телевизором или компьютером. Так вы можете съесть очень много.

Это же правило относится и к разговору по телефону. Питайтесь регулярно, 3–5 раз в день. Даже если вы отклонились от некоторых требований диеты, не бросайте ее. Возьмите себя в руки и начните все сначала.

## О пользе физкультуры

Если вы не занимаетесь физкультурой, значит, вы не полностью следуете диете. Регулярная физическая активность – неотъемлемая часть диеты. Без движения организм человека не может нормально функционировать. Ведь не зря придумали поговорку «Движение – это жизнь!» Особенно важно то, что регулярные занятия физкультурой способствуют достижению всех четырех целей диеты: нормализации веса, поддержанию нормального веса, укреплению здоровья и профилактике заболеваний.

Во время тренировки ускоряется обмен веществ, причем он остается активным еще длительное время после окончания тренировки. Жировая ткань постепенно будет превращаться в мышечную, а мышечной ткани в отличие от жировой требуется очень много энергии. И уж ни для кого не секрет, что физкультура укрепляет здоровье, повышает выносливость, гибкость, делает человека более энергичным, жизнерадостным. Занятия физкультурой помогут избавиться от стресса, депрессии, а значит, вы сможете сразу убить двух зайцев: вместо того чтобы заедать стресс сладостями, лучше совершить пробежку на свежем воздухе.

Я рекомендую двигаться непрерывно на протяжении 30 минут. Это могут быть разные виды физической активности: зарядка, быстрая ходьба, работа в саду или по дому, езда на велосипеде. Желательно, чтобы программа тренировок сочетала аэробную и анаэробную нагрузку. Аэробные нагрузки – это любая физическая активность, в результате которой учащается пульс и потребление кислорода. Если вы долго не занимаетесь физкультурой, то лучше всего начать с ходьбы. Анаэробные нагрузки не сопровождаются значительным учащением пульса и ростом потребления кислорода. Это силовые нагрузки, увеличивающие мышцы.

Так как основа нашего питания – белки и жиры, то организму не грозит истощение от интенсивных тренировок. Я хочу дать несколько советов, как правильно заниматься физкультурой. Обязательно делайте разминку и заминку. Начинайте и заканчивайте тренировку в медленном темпе. Пейте воду до тренировки, во время и после нее. Не тренируйтесь на пустой желудок, но ешьте не позже, чем за два часа до тренировки.

Любая программа питания не может быть одинаковой для всех. Здесь требуется индивидуальный подход, ведь у каждого человека есть свои особенности. К счастью, чаще всего причиной пищевой аллергии являются

те продукты, которые кремлевская диета исключает, либо очень ограничивает их употребление: зерновые, молоко, пивные и пекарские дрожжи. Из продуктов, часто вызывающих аллергию, в диете разрешены лишь яйца, сыр и соя. Но, как известно, аллергию может вызвать любой продукт. Поэтому и необходимо пройти тщательное медицинское обследование, прежде чем вы приступите к диете, для того чтобы определить, нет ли у вас индивидуальной пищевой непереносимости того или иного продукта.

Первый и основной принцип пищевой непереносимости заключается в том, что причиной проблемы часто становятся как раз те продукты, которые человек любит и регулярно употребляет. А углеводы являются одними из наиболее распространенных аллергенов. Сложность ситуации заключается в том, что у людей часто возникает зависимость от тех продуктов, которые вызывают у них аллергию и непереносимость. Один из парадоксов состоит в том, что после употребления запрещенного продукта, мы на короткое время начинаем чувствовать себя лучше. Это можно сравнить с зависимостью от наркотиков. Но такой эффект длится лишь короткое время. В целом же употребление запрещенных продуктов ухудшает наше общее состояние здоровья. Это классическая схема зависимости.

У зависимости есть еще одна характерная особенность: всем ее жертвам чрезвычайно трудно отказаться от пагубного пристрастия. Если вы долго страдали зависимостью от какого-либо продукта, то после того, как вы перестанете его употреблять, у вас возникнут неприятные симптомы так называемого синдрома отмены. Будьте готовы к тому, что в течение нескольких дней ваше состояние ухудшится, но зато после вы будете чувствовать себя намного лучше. Такой синдром, как правило, длится не больше 2–5 дней.

Пищевой аллергии могут сопутствовать самые различные заболевания (этому отведена специальная глава в книге). Что делать, например, если у вас обнаружится аллергия на брокколи или фасоль? Как показывает мой опыт, вы можете постепенно в небольших количествах включать эти продукты в свой рацион, особенно если будете заботиться о своем здоровье и укреплять его. Я уверяю, что очень часто причиной пищевой непереносимости являются неполадки в организме. Поэтому в первую очередь необходимо выявить эту причину.

Одним из факторов пищевой аллергии является ослабление иммунной системы из-за какого-либо заболевания. Питаясь по Аткинсу, вы делаете первый и важнейший шаг к ослаблению нагрузки на иммунную систему.

Стабилизировав уровень сахара в крови, вы даете своему обмену веществ огромный стимул. Я хотела бы дать вам несколько полезных советов: иногда продукт, в сыром виде вызывающий аллергическую реакцию, нормально переносится после тепловой кулинарной обработки. Научитесь внимательно читать этикетки. Иногда тот или иной нежелательный продукт скрывается под своим синонимом. Например, пшеница может быть обозначена как «глютин» (пшеничный белок), яйцо – как «альбумин» (яичный белок).

Одной из составляющих частей новой диеты является обязательный прием витаминов и биологически активных добавок (БАД). И сегодня все чаще и чаще врачи вместо сильнодействующих таблеток приписывают своим пациентам витамины, минералы. Дело в том, что такие лекарства полезны всем, даже абсолютно здоровым людям. Окружающая среда, в которой мы живем, далеко от идеала. А с пищей в наш организм не поступает достаточное количество витаминов. Биологически активные добавки не предназначены для лечения конкретного заболевания, их цель – общее укрепление организма, усиливая его естественную защиту от болезней. Наиболее важными, необходимыми для нашего здоровья являются следующие вещества: хром, пантотеновая кислота (витамин В 5), селен, ванадий, биотин.

Для употребления того или иного препарата, уточнения дозы и сроков приема, вам необходимо посоветоваться с вашим лечащим врачом. В кухонных шкафчиках, холодильнике у вас должен быть всегда наготове запас правильных продуктов, чтобы не перекусывать бутербродами. Основа для супов и других первых блюд – это говяжий, куриный и овощной бульон. Томатный соус и томаты, а также томат-паста без добавления сахара. Сушеные грибы придадут особый аромат и вкус супам, мясу и другим блюдам. Тыква очень богата бета-каротином и содержит всего лишь 5 г углеводов на полстакана. Красный болгарский перец – хорошая добавка к овощным блюдам. Не забывайте о белковых консервах, с помощью которых вы сможете быстро приготовить вкусную и полезную пищу: лосось, сардины, тунец, черные соевые бобы.

Из продуктов для выпечки можно использовать следующие: какао-порошок и горький шоколад без добавления сахара, заменители сахара, низкоуглеводная смесь для выпечки, которая в основном состоит из сои и является прекрасным заменителем пшеничной муки, ванильный экстракт. Можно употреблять варенья и джемы, не содержащие сахара.

В морозильнике вы можете заморозить овощи и ягоды, содержащие относительно немного углеводов: шпинат, капусту, стручковый горох,

стручковую фасоль, спаржу, брокколи, клубнику, землянику, голубику, малину. Постарайтесь, чтобы в вашем холодильнике всегда был сыр. Он станет великолепным завтраком. В кофе добавляйте сливки, а не молоко, потому что в них меньше углеводов. Маргарин необходимо заменить сливочным или топленым маслом. Лучшей закуски, чем яйца, не найти, поэтому они должны обязательно быть в вашем холодильнике.

Мясо, птицу, рыбу покупать нужно свежими, понемногу и по возможности готовить в тот же день. Купленные овощи лучше сразу вымыть и завернуть, так они дольше останутся свежими. Ягоды покупайте понемногу и сразу же используйте, так как они плохо хранятся. Можно использовать сушеные и свежие пряности, но убедитесь, что в их состав не входит сахар. Обычный хлеб необходимо заменить хлебом с пониженным содержанием углеводов, а картофель – цветной капустой. Вместо макарон можно использовать кабачок. А теперь я хочу дать вам несколько полезных советов.

1. Выбирая покупки, внимательно читайте этикетки. В покупаемых вами продуктах не должно содержаться сахара.

2. В магазинах здорового питания можно найти продукты, которых нет в большинстве обычных продовольственных магазинах.

3. Поставьте в холодильник бутылочку натурального лимонного сока, разбавьте его немного ледяной водой, добавьте пакетик заменителя сахара – вот вам и лимонад.

4. Очень важно максимально разнообразить свое питание.

Если вы живете не одна, то подготовьте своих близких к вашему новому стилю питания, а еще лучше, если они разделят его с вами. В противном случае вам придется готовить отдельно для своих близких. Конечно, вам будет трудно бороться с искушением съесть батон или порцию жареной картошки, но ведь желание похудеть в вас сильнее. Тем более что со временем сладости и булки будут соблазнять вас уже не так сильно, а аппетит уменьшится. Главное, заранее убедите своих родных, что ваша новая диета – это более чем серьезно. И ни за что не поддавайтесь на уговоры съесть хотя бы маленький кусочек. Сразу же решите для себя, нужно ли вам это и насколько твердо ваше решение.

Итак, все обдумав и твердо взвесив, пройдя предварительное медицинское обследование, вы можете смело приступать к новой диете.

Углеводы необходимы нашему организму, поэтому сидеть на 40 УЕ больше 2 недель противопоказано и здоровым людям. Самое главное – ничего не подслащивать. Сахар, даже 1 кусок, поглотит ваш дневной рацион, а сыты вы им не будете.



Можно есть все виды мяса: свинину, говядину, баранину, бекон, ветчину, сухие колбасы и т. д. Все виды рыбы: тунец, лосось, сардины, макрель, сельдь, все виды птицы: куры, гуси, утки, дичь; морепродукты содержат очень незначительное количество углеводов. Можно есть яйца и всевозможные блюда из них без добавления углеводных добавок. Все виды сыров содержат незначительное количество углеводов. Овощи для салатов: салат листовой, редис, цикорий, китайская капуста, петрушка, огурец, фенхель, паприка, сельдерей. Годятся для стола грибы, оливки, редька, а также травы для салатов и готовки: укроп, тимьян, перец, тархун, базилик, имбирь, розмарин, перец, чеснок. Для заправки салатов желательно использовать любое растительное масло плюс сок лимона, уксус и пряности. Можно добавить тертые сыры, яйца, жареные кубики бекона. Подойдут: капуста всех остальных видов, спаржа, баклажан, шпинат, цуккини, горошек зеленый отварной или консервированный, авокадо, помидоры, лук, побеги бамбука, артишоки, вода, минеральная вода, травяные чаи без сахара. Алкогольных напитков следует избегать. В дальнейшем можно потреблять напитки с учетом содержания углеводов. Рекомендую все натуральные масла – оливковое, ореховое, соевое, сезам и подсолнечное, лучше всего неочищенное. Из животных жиров советую употреблять рыбий жир и натуральное сливочное масло. Искусственные жиры запрещены.

Содержание углеводов в мучных изделиях

<b>Продукты</b>	<b>Количество</b>	<b>Очки (УЕ)</b>
Хлеб белый	100 г	64,0
Хлеб черный	100 г	40,0
Каша манная	150 г	40,0
Каша овсяная	250 г	24,0
Каша гречневая	250 г	24,0
Макароны, лапша	250 г	24,0
Рис отварной	250 г	44,0
Кукурузные хлопья	1 стакан	12,0

Содержание углеводов в мясе и мясных изделиях

<b>Продукты</b>	<b>Количество</b>	<b>Очки (УЕ)</b>
Мясо говяжье отварное	100 г	0,0
Баранина, вырезка свиная	100 г	0,0
Натуральная отбивная	100 г	0,0
Мясо вареное курицы, гуся, утки, индейки, кролика	100 г	0,0
Мясо, жаренное в сухарях	100 г	5,0
Мясо под мучным соусом	100 г	6,0
Сердце	100 г	1,0
Мозги	100 г	12,0
Печень телячья	100 г	4,0
Печень говяжья	100 г	6,0
<b>Продукты</b>	<b>Количество</b>	<b>Очки (УЕ)</b>
Бифштекс	100 г	1,0
Сосиски	100 г	1,0
Колбасы (все сорта)	100 г	1,0
Ветчина	100 г	1,0
Говядина тушеная	100 г	5,0
Говяжье рагу	100 г	10,0
Гуляш из телятины	100 г	2,0
Гуляш свиной	100 г	9,0
Яйца в любом виде	1 штука	0,5

Содержание углеводов в рыбе, морепродуктах

<b>Продукты</b>	<b>Количество</b>	<b>Очки (УЕ)</b>
Рыба отварная	100 г	3,0
Рыба, жаренная в сухарях	100 г	12,0
Лосось копченый	100 г	0,0
Сардины	3 штуки	0,0
Угорь	100 г	1,0
Крабы	100 г	2,0
Сельдь соленая	100 г	2,0
Сельдь копченая	100 г	4,0
Рыба в томате	100 г	6,0
Мидии	100 г	5,0
Устрицы	100 г	7,0
Кальмары	100 г	4,0
Омары	100 г	1,0
Креветки	100 г	0,0
Морские гребешки	100 г	2,5

Содержание углеводов в молочных продуктах

<b>Продукты</b>	<b>Количество</b>	<b>Очки (УЕ)</b>
Молоко	250 г	6,0
Кефир, йогурт без сахара	250 г	13,0
Сыр разных сортов	100 г	0,5 – 2,0
Творог	100 г	3,0
Сметана	200 г	10,0
Сливки	2 ст. л.	1,0
Масло сливочное	20 г	1,0
Масло растительное	20 г	0,0
Маргарин	20 г	0,0
<b>Продукты</b>	<b>Количество</b>	<b>Очки (УЕ)</b>
Майонез	20 г	1,0
Сгущенное молоко	20 г	10,0
Соевое молоко	250 г	1,2
Тофу (соевый сыр)	100 г	2,0

Содержание углеводов в овощах

<b>Продукты</b>	<b>Количество</b>	<b>Очки (УЕ)</b>
Салат из свежих огурцов	100 г	6,0
Капуста цветная вареная	100 г	6,0
Капуста свежая	100 г	5,0
Капуста квашеная	100 г	3,0
Фасоль стручковая	100 г	8,0
Овощи, тушеные в растительном масле	100 г	5,0
Морковь	100 г	5,0
Грибы	100 г	6,0
Тыква	100 г	10,0
Баклажаны	100 г	3,0
Кабачок	100 г	4,0
Помидор свежий (средний)	1 шт.	6,0
Помидор консервированный	1 шт.	4,0
Перец зеленый	1 шт.	9,0
Огурец свежий	1 шт.	5,0
Огурец соленый	1 шт.	2,0
Лук-порей	1 шт.	11,0
Лук репчатый	1 шт.	8,0
Лук зеленый (нарезанный)	Стакан	5,0
Свекла	3 шт.	6,0
Редис	6 штук	0,5
Кукуруза	1 початок	15,0
Чечевица	1/2 стакана	12,0
Соевые бобы	1/2 стакана	6,0
Картофель вареный	100 г	12,0
Картофель жареный, печеный	100 г	20,0
Картофельное пюре	100 г	24,0
Чипсы картофельные	10 штук	10,0

Содержание углеводов в супах

<b>Продукты</b>	<b>Количество</b>	<b>Очки (УЕ)</b>
Бульон куриный, мясной	500 г	0,0
Суп томатный	500 г	12,0
Суп овощной	500 г	12,0
Суп гороховый	500 г	20,0
Суп-гуляш	500 г	12,0
Суп грибной	500 г	15,0
Солянка мясная сборная	500 г	22,0
Щи зеленые	500 г	12,0

Содержание углеводов в сладостях

<b>Продукты</b>	<b>Количество</b>	<b>Очки (УЕ)</b>
Сахар-песок	1 ч. л.	26,0
Торт кофейный	150 г	65,0
Торт шоколадный	150 г	70,0
Торт кремовый	150 г	62,0
Торт без начинки и крема	150 г	24,0
Пирожное фруктовое	1 шт.	25,0
Блинчик	1 шт.	8,0
Печенье чайное	100 г	12,0
Кремы разные	50 г	15,0
Мороженое фруктовое	100 г	25,0
Мороженое сливочное	100 г	22,0
Леденцы	100 г	70,0
Шоколад молочный	100 г	64,0
Шоколад горький	100 г	12,0
Изюм	150 г	18,0
Мармелад	100 г	24,0
Конфеты	100 г	75,0
Мед	50 г	15,0
Джем	100 г	12,0

Содержание углеводов во фруктах, ягодах, орехах

<b>Продукты</b>	<b>Количество</b>	<b>Очки (УЕ)</b>
Яблоко	1 шт.	18,0
Апельсин	1 шт.	12,0
Абрикос	1 шт.	3,0
Авокадо	1 шт.	5,0

<b>Продукты</b>	<b>Количество</b>	<b>Очки (УЕ)</b>
Банан (небольшой)	1 шт.	21,0
Мандарин	1 шт.	6,0
Персик	1 шт.	9,0
Нектарин	1 шт.	13,0
Лимон	1 шт.	6,0
Киви	1 шт.	9,0
Слива	1 шт.	8,0
Инжир (свежий)	1 шт.	8,0
Груша	1 шт.	25,0
Ананас (нарезанный)	Стакан	12,0
Арбуз (нарезанный)	Стакан	11,0
Дыня (нарезанная)	Стакан	12 – 15,0
Курага	Стакан	80,0
Ежевика	Стакан	12,0
Голубика	Стакан	12,0
Вишня	Стакан	12,0
Клюква	Стакан	8,0
Черника	Стакан	21,0
Черная смородина	Стакан	12,0
Чернослив вареный	1/2 стакана	39,0
Ягоды разные	200 г	20,0
Малина	200 г	12,0
Виноград	200 г	18,0
Орех грецкий	100 г	64,0
Арахис	2 ст. л.	1,8
Фундук	2 ст. л.	1,2
Тыквенные семечки	2 ст. л.	2,4
Подсолнечные семечки	2 ст. л.	1,5
Кедровые орешки	2 ст. л.	1,7
Миндаль	100 г	11,0

Содержание углеводов в напитках

<b>Продукты</b>	<b>Количество</b>	<b>Очки (УЕ)</b>
Сок яблочный	250 г	10,0
Сок апельсиновый	250 г	24,0
Сок виноградный	250 г	10,0
Сок томатный	250 г	10,0
Сок лимонный	250 г	20,0
Сок грейпфрутовый	250 г	20,0
Минеральная вода	250 г	0,0
<b>Продукты</b>	<b>Количество</b>	<b>Очки (УЕ)</b>
Чай, кофе без сахара	250 г	0,0
Какао на молоке	150 г	26,0
Вино натуральное (сухое)	250 г	1,0
Пиво	250 г	12,0
Ликер	60 г	18,0
Фруктовая вода	250 г	20,0
Компот	250 г	24,0
Виски, водка, коньяк, ром, текила	150 г	1,0

Содержание углеводов в пряностях, приправах

<b>Продукты</b>	<b>Количество</b>	<b>Очки (УЕ)</b>
Корица	1/2 ч. л.	0,3
Кокосовый орех	2 ст. л.	0,8
Перец чили молотый	1 ч. л.	0,5
Уксус	1 ст. л.	2,3
Уксус яблочный	1 ст. л.	1,0
Уксус винный белый	1 ст. л.	1,5
Уксус винный красный	1 ст. л.	0,0
Горчица	1 ст. л.	0,5
Клюквенный соус	2 ст. л.	13,0
Каперсы	1 ст. л.	0,4
Чеснок	Зубчик	1,0
Корень имбиря	1 ст. л.	0,8
Хрен	1 ст. л.	0,4
Кетчуп	1 ст. л.	4,0
Оливки черные	5 штук	0,7
Оливки зеленые	5 штук	2,5
Соевый соус	1 ст. л.	1,0
Тахини	1 ст. л.	2,5
Соус барбекю	2 ст. л.	3,6
Соус кисло-сладкий	1/4 стакана	15
Томатный соус	1/4 стакана	3,5
Соус тартар	2 ст. л.	1,0
Соус «Голландский»	2 ст. л.	0,3
Подлива мясная (на основе бульона)	1/4 стакана	3,0
Пряные травы	1 ст. л.	0,1

Расширенная таблица



<b>Продукты</b>	<b>Количество</b>	<b>Очки (УЕ)</b>
<b>ХЛЕБ</b>	100 г	
Пшеничный	100 г	50,0
Ржаной	100 г	34,0
Бородинский	100 г	40,0
Рижский	100 г	51,0
Лаваш армянский	100 г	56,0
Диабетический	100 г	38,0
Хлеб зерновой	100 г	43,0
Сдобные булочки	100 г	51,0
Бублики	100 г	58,0
Сушки	100 г	68,0
Соломка сладкая	100 г	69,0
Сухари сливочные	100 г	66,0
Лепешки ржаные	100 г	43,0
Мука пшеничная, высший сорт	100 г	68,0
Мука пшеничная, первый сорт	100 г	67,0
Мука ржаная сеяная	100 г	64,0
Мука кукурузная	100 г	70,0
Мука соевая	100 г	16,0
Крахмал картофельный	100 г	79,0
Крахмал кукурузный	100 г	85,0
Макароньы	100 г	69,0
Лапша яичная	100 г	68,0

<b>КРУПЫ</b>	100 г	
Гречневая	100 г	62,0
Гречневая (продел)	100 г	65,0
Манная	100 г	67,0
Овсяная	100 г	49,0
Геркулес (овсяная)	100 г	50,0
Перловая	100 г	66,0
Пшено	100 г	66,0
Ячневая	100 г	66,0
Рис	100 г	71,0
Горох лущеный	100 г	50,0
Фасоль	100 г	46,0
<b>МЯСО, ПТИЦА</b>		
Говядина, телятина	100 г	0,0
Баранина, свинина	100 г	0,0
Гусь, утки	100 г	0,0
<b>Продукты</b>	<b>Количество</b>	<b>Очки (УЕ)</b>
Кролик	100 г	0,0
Курица	100 г	0,0
Мясо в сухарях	100 г	5,0
Мясо под мучным соусом	100 г	6,0
Сердце	100 г	0,0
Печень говяжья	100 г	0,0
Печень куриная	100 г	1,5
Бифштекс	100 г	0,0
Сардельки говяжьи	100 г	1,5
Сардельки свиные	100 г	2,0
Сосиски молочные	100 г	1,5
Колбасы	100 г	0,0
Колбаса «Докторская»	100 г	1,5
Корейка	100 г	0,0
Сало	100 г	0,0
Язык свиной, говяжий	100 г	0,0
Ножки свиные	100 г	0,0
Яйца в любом виде	1 шт.	0,5

<b>РЫБА, МОРЕПРОДУКТЫ</b>		
Рыба свежая, мороженая (речная, морская)	100 г	0,0
Рыба отварная	100 г	0,0
Рыба в сухарях	100 г	12,0
Рыба копченая	100 г	0,0
Крабы	100 г	2,0
Рыба в томате	100 г	6,0
Мидии	100 г	5,0
Устрицы	100 г	7,0
Кальмары	100 г	40,
Омары	100 г	1,0
Креветки	100 г	0,0
Икра черная	100 г	0,0
Икра красная	100 г	0,0
Морская капуста	100 г	1,0
<b>МОЛОКО</b>	100 мл	
Молоко пастеризованное	100 мл	4,7
Молоко топленое	100 мл	4,7
Сливки	100 мл	4,0
Сметана	100 г	3,0
Творог жирный	100 г	2,8
Творог нежирный	100 г	1,8
<b>Продукты</b>	<b>Количество</b>	<b>Очки (УЕ)</b>
Творог диетический	100 г	1,0
Творожная масса сладкая	100 г	15,0
Сырки глазированные	100 г	32,0
Кефир, простокваша	100 г	3,2
Йогурт без сахара	100 г	3,5
Йогурт сладкий	100 г	8,5
Сыр разных сортов	100 г	0,5 – 2,0
Масло сливочное	100 г	1,3
Маргарин	100 г	1,0
Майонез столовый	100 г	2,6
Масло растительное	100 г	0,0

<b>ОВОЩИ</b>		
Арбуз	1 шт.	9,0
Баклажаны	1 шт.	5,0
Бобы	100 г	8,0
Брюква	1 шт.	7,0
Горошек зеленый	1 шт.	12,0
Дыня	1 шт.	9,0
Капуста цветная	1 шт.	5,0
Капуста белокочанная	1 шт.	5,0
Капуста кольраби	1 шт.	8,0
Капуста краснокочанная	1 шт.	5,0
Фасоль стручковая	100 г	3,0
Морковь	100 г	7,0
Тыква	1 шт.	4,0
Кабачок	1 шт.	4,0
Дайкон (китайский редис)	1 шт.	1,0
Помидоры	1 шт.	4,0
Перец зеленый сладкий	1 шт.	5,0
Перец красный сладкий	1 шт.	5,0
Огурец свежий	1 шт.	3,0
Лук-порей	200 г	6,5
Лук репчатый	200 г	9,0
Лук зеленый	200 г	3,5
Петрушка (зелень)	200 г	8,0
Петрушка (корень)	200 г	10,5
Редис	1 шт.	4,0
Редька	1 шт.	6,5
Репа	1 шт.	5,0
Салат листовой	1 шт.	2,0
Свекла	1 шт.	9,0

<b>Продукты</b>	<b>Количество</b>	<b>Очки (УЕ)</b>
Сельдерей (корень)	1 шт.	6,0
Сельдерей (зелень)	100 г	2,0
Спаржа	100 г	3,0
Хрен	100 г	7,5
Черемша	100 г	6,0
Чеснок	100 г	5,0
Картофель	100 г	16,0
Шпинат	100 г	2,0
Щавель	100 г	3,0
<b>ГРИБЫ</b>		
Белые	100 г	1,0
Белые сушеные	100 г	7,5
Грузди свежие	100 г	1,0
Лисички свежие	100 г	1,5
Маслята свежие	100 г	0,5
Опята свежие	100 г	0,5
Подберезовики	100 г	1,5
Подберезовики сушеные	100 г	14,0
Подосиновики свежие	100 г	1,0
Подосиновики сушеные	100 г	13,0
Рыжики	100 г	0,5
Сморчки	100 г	0,2
Сыроежки	100 г	1,5
Шампиньоны	100 г	0,1

<b>СУПЫ (на 500 мл)</b>		
Бульон куриный, мясной	100 г	0,0
Суп томатный	100 г	17,0
Суп овощной	100 г	16,0
Суп гороховый	100 г	20,0
Суп-гуляш	100 г	12,0
Суп грибной	100 г	15,0
Щи зеленые	100 г	12,0
<b>КОНСЕРВЫ</b>		
Рыбные	100 г	0,0
Зеленые горошек	100 г	6,5
Фасоль	100 г	2,5
Кукуруза	100 г	14,5
Оливки	100 г	5,0
Томаты	100 г	4,0
Огурцы	1 шт.	3,0
Икра кабачковая	100 г	8,5

<b>Продукты</b>	<b>Количество</b>	<b>Очки (УЕ)</b>
Икра баклажанная	100 г	5,0
Икра из свеклы	100 г	2,0
Салат с морской капустой	100 г	4,0
Перец, фаршированный овощами	100 г	11,0
Томат-паста	100 г	19,0
<b>СЛАДОСТИ</b>		
Сахар-песок, рафинад	100 г	99,0
Мед	100 г	75,0
Пастила	100 г	80,0
Халва	100 г	55,0
Торт бисквитный	100 г	50,0
Торт миндальный	100 г	45,0
Пирожное с кремом	100 г	62,0
Печенье сдобное	100 г	75,0
Пряники заварные	100 г	77,0
Вафли фруктовые	100 г	80,0
Вафли обычные	100 г	65,0
Мороженое фруктовое	100 г	25,0
Мороженое эскимо	100 г	20,0
Мороженое сливочное	100 г	22,0
Леденцы	100 г	70,0
Шоколад молочный	100 г	54,0
Шоколад горький	100 г	50,0
Шоколад с орехами	100 г	48,0
Конфеты шоколадные	100 г	51,0
Конфеты помадка	100 г	83,0

Мармелад	100 г	76,0
Карамель с начинкой	100 г	92,0
Молоко сгущенное	100 г	56,0
Варенье яблочное	100 г	66,0
Варенье клубничное	100 г	71,0
Варенье малиновое	100 г	71,0
Джем	100 г	68,0
Джем диабетический	100 г	3,0
Повидло яблочное	100 г	65,0
Повидло диабетическое	100 г	9,0
<b>ФРУКТЫ</b>		
Абрикос	1 шт.	9,0
Айва	1 шт.	8,0
Алыча	1 шт.	6,5
Ананас	1 шт.	11,5



<b>Продукты</b>	<b>Количество</b>	<b>Очки (УЕ)</b>
Апельсин	1 шт.	8,0
Банан	1 шт.	21,0
Вишня	1 шт.	10,0
Гранат	1 шт.	11,0
Грейпфрут	1 шт.	6,5
Груша	1 шт.	9,5
Инжир	1 шт.	11,0
Киви	1 шт.	10,0
Кизил	1 шт.	9,0
Лимон	1 шт.	3,0
Мандарин	1 шт.	8,0
Персик	1 шт.	9,5
Нектарин	1 шт.	13,0
Рябина	1 шт.	8,5
Рябина черноплодная	1 шт.	11,0
Слива	1 шт.	9,5
Финики	1 шт.	66,0
Хурма	1 шт.	13,0
Черешня	1 шт.	10,5
Яблоки	1 шт.	9,5
Изюм	1 шт.	66,0
Курага	1 шт.	55,0
Чернослив	1 шт.	58,0
Груша сушеная	1 шт.	49,0
Яблоки сушеные	1 шт.	45,
Урюк	1 шт.	53,0

<b>ЯГОДЫ</b>		
Брусника	100 г	8,0
Виноград	100 г	15,0
Голубика	100 г	7,0
Ежевика	100 г	4,5
Клубника	100 г	6,5
Клюква	100 г	4,0
Крыжовник	100 г	9,0
Малина	100 г	8,0
Морошка	100 г	6,0
Облепиха	100 г	5,0
Смородина белая	100 г	8,0
Смородина красная	100 г	7,5
Смородина черная	100 г	7,5
Черника	100 г	8,0
<b>Продукты</b>	<b>Количество</b>	<b>Очки (УЕ)</b>
Шиповник свежий	100 г	10,0
Шиповник сушеный	100 г	21,5
<b>ОРЕХИ</b>	100 г	
Грецкие	100 г	12,0
Кедровые	100 г	10,0
Арахис	100 г	15,0
Фундук	100 г	15,0
Миндаль	100 г	11,0
Фисташки	100 г	15,0
Кешью	100 г	25,0
Кокос	100 г	20,0
Семена кунжута	100 г	20,0
Тыквенные семечки	100 г	12,0
Подсолнечные семечки	100 г	18,0

<b>НАПИТКИ</b>		
Минеральная вода	100 мл	0,0
Чай, кофе без сахара	100 мл	0,0
Сок яблочный	100 мл	7,5
Сок апельсиновый	100 мл	12,0
Сок виноградный	100 мл	14,0
Сок томатный	100 мл	3,5
Сок грейпфрутовый	100 мл	8,0
Сок мандариновый	100 мл	9,0
Сок гранатовый	100 мл	14,0
Сок сливовый	100 мл	16,0
Сок сливовый с мякотью	100 мл	11,0
Сок вишневый	100 мл	11,5
Сок абрикосовый	100 мл	14,0
Сок морковный	100 мл	6,0
Компот абрикосовый	100 мл	21,0
Компот из винограда	100 мл	19,0
Компот вишневый	100 мл	24,0
Компот грушевый	100 мл	18,0
Компот яблочный	100 мл	19,0
Компот на ксилите	100 мл	6,0
<b>АЛКОГОЛЬ</b>		
Вино красное сухое	50 г	1,0
Вино белое сухое	50 г	1,0
Пиво	250 г	12,0
Ликер	60 г	18,0
Виски	100 г	0,0

Продукты	Количество	Очки (УЕ)
Водка	100 г	0,0
Коньяк, бренди	50 мл	0,0
Ром	50 мл	0,0
Текила	50 мл	0,0
<b>ПРЯНОСТИ, ПРИПРАВЫ</b>		
Корица	1 ч. л.	0,5
Перец чили молотый	1 ч. л.	0,5
Уксус	1 ст. л.	2,3
Уксус яблочный	1 ст. л.	1,0
Уксус винный белый	1 ст. л.	1,5
Уксус винный красный	1 ст. л.	0,0
Горчица	1 ст. л.	0,5
Клюквенный соус	1 ст. л.	6,5
Каперсы	1 ст. л.	0,4
Корень имбиря	1 ст. л.	0,8
Хрен	1 ст. л.	0,4
Кетчуп	1 ст. л.	4,0
Соевый соус	1 ст. л.	1,0
Соус барбекю	1 ст. л.	1,8
Соус кисло-сладкий	1/4 стакана	15,0
Томатный соус	1/4 стакана	3,5
Соус тартар	1 ст. л.	0,5
Подлива мясная на основе бульона	1/4 стакана	3,0
Пряные травы	1 ст. л.	0,1

Пример расчетной таблицы

Делаем расчет на пачку хлебцов.

В 100 г продукта – 63 г углеводов.

В 150 г – X г.

Составляем уравнение:

$$X = 150 \text{ г } 63 : 100;$$

$$X = 94,5 \text{ г.}$$

Следовательно, 94,5 г углеводов в пачке хлебцов. Затем 94,5 г углеводов делим на 20 хлебцов. Получается 4,8 г (очков) в одном хлебце.

Противопоказания Людям с хроническими заболеваниями, особенно сердца, сосудов, желудка, надо обязательно согласовать новое меню с лечащим врачом. Не рекомендуется переходить на кремлевскую диету с болезнями почек, такими как острый диффузный гломерулонефрит и хронический гломерулонефрит. Нельзя использовать диету беременным

женщинам и людям, страдающим синдромом Лайле и отеком Квинке. В день (во время диеты) рекомендуется пить 1,5–2, л чистой негазированной воды. Чистая вода важна для поддержания баланса жидкости в вашем организме, выведения продуктов расщепления жира. Чтобы свести к минимуму возможность проблем с желудочно-кишечным трактом, можно добавить в салаты 1 ст. л. необработанных пшеничных отрубей (0 очков). И не забывайте о клетчатке. Ее много в капусте, свежей и квашеной. Полезна и тыква, свежая и пареная. Во время диеты нельзя также обойтись без поливитаминов. Безусловно, эта диета не подходит вегетарианцам. Потому что чем же они будут питаться, если первые две недели нельзя употреблять фрукты и овощи? А вот для любителей мяса это настоящая находка!

## **Глава II Аллергические заболевания**

Чтобы лучше понимать причины и особенности развития аллергических заболеваний, необходимо знать, что они из себя представляют.

Непереносимость пищевых продуктов аллергического характера встречается во врачебной практике довольно часто. Поэтому вопросы аллергологии стоят в центре внимания не только врачей, но и других исследователей. Это связано с тем, что сегодня аллергические заболевания очень распространены во всем мире

## Пищевые продукты как аллергены

Исследования показали, что практически любой пищевой продукт может стать аллергеном, причем наиболее часто пищевую аллергию вызывают самые распространенные продукты питания. Вы, конечно, знаете, что коровье молоко является наиболее распространенным пищевым аллергеном. Молоко вызывает аллергические кишечные расстройства как у детей, так и у взрослых. Лица, чувствительные к молоку, могут употреблять его только после кипячения. Яйца тоже являются аллергенами. Я рекомендую яйца обязательно варить, потому что крутой яичный белок обладает меньшей аллергенной активностью, чем сырой. Рыба очень часто вызывает аллергические реакции. В моей практике встречались случаи, когда одни больные обладали повышенной чувствительностью ко всем сортам рыбы, другие – только к отдельным ее видам. Причем аллергию вызывает не только сама рыба, но и употребление рыбных супов, маринадов, соусов, икры, рыбьего жира. Мясо животных гораздо реже, чем рыба, вызывает пищевую аллергию. Также довольно часто наблюдается аллергия лишь к мясу одного или нескольких видов животных. По данным американских авторов, распространены аллергические реакции к злакам (особенно пшенице, сое, гречихе и фасоли), арахису, апельсинам, картофелю, помидорам. Большой аллергенностью обладают также дрожжи, фиги, финики, бананы, тростниковый сахар, яблоки, дыни. Как вам хорошо известно, с пищей могут поступать различные примеси: консерванты, красящие вещества, антибиотики, пестициды, бактерии, именно они и могут вызвать аллергическую реакцию.

Американские ученые, обследовавшие 595 больных пищевой аллергией, приводят следующие данные о частоте аллергии к отдельным продуктам: молоку – 40 %, яйцам – 33,6 %, к рыбе – 12 %, овощам и фруктам – 6,4 %, злакам и муке – 2,5 %, мясу – 3,2 %. По данным Н. С. Голубевой, наиболее часто наблюдается аллергия к овощам – 84 %, затем злаковым культурам – 43 %, ягодам – 18,8 %, фруктам – 17,8 %.

## **Клинические проявления пищевой аллергии**

Обычно признаки аллергии возникают в короткий срок после приема пищи (от 5 – 10 минут до 3–4 часов). Но возможны случаи и более позднего проявления реакции – через сутки и до 10–12 дней. Продолжительность реакции колеблется от 2–3 часов до 7 – 10 дней. Для острой аллергии характерны: внезапное начало болезни, появление лихорадки, общей слабости, озноба, герпеса на губах, кожного зуда, крапивницы, отека Квинке, мигрень и др. Введение и прием специальных препаратов, а также исключение из пищи соответствующего продукта предупреждает появление острых аллергических реакций. Я думаю, не все знают о том, что пищевая аллергия сопровождается не только нарушением деятельности пищеварительного тракта, но нередко и изменениями со стороны других органов и систем организма.



## Признаки поражения пищеварительного тракта

Прием аллергенных пищевых продуктов может вызвать поражение полости рта. Наиболее часто страдает желудок. Возникают типичные гастритические симптомы: боль или тяжесть, горечь во рту, отрыжка, изжога, тошнота, рвота. Одновременно возможны общие симптомы: тахикардия, снижение артериального давления, кожный зуд, крапивница, отек Квинке, головокружение, головная боль и др. Я встречалась со случаями, когда боль в животе была единственным признаком аллергической реакции. Наиболее часто при пищевой аллергии происходит поражение тонкого и толстого кишечника. Симптомами могут быть схваткообразные, реже ноющие тупые боли во всем животе, сопровождающиеся урчанием, вздутием и переливанием. Приступы желчной колики, возникающие после употребления яиц, мяса, рыбы, молока, творога и некоторых других продуктов, могут быть симптомами аллергии. Коликообразные боли в правом подреберье нередко сопровождаются болями в сердце, голове, крапивницей и другими аллергическими реакциями. На практике встречаются случаи появления желтухи, крапивницы, дерматита у больных с аллергией к молоку и другим продуктам. Я наблюдала несколько больных холециститом и гепатитом, у которых употребление молока, творога, клубники вызвало не только усиление болей в правом подреберье, но и увеличение печени, повышение температуры тела, общую слабость, мигрень, кожный зуд.

## **Аллергические симптомы вне пищеварительной системы**

У 21 % обследованных больных с пищевой аллергией определялись общие аллергические реакции вне пищеварительной системы. Симптомы развивались в течение нескольких минут или часов после приема аллергенного продукта. Повышение температуры тела (иногда до 39–40 °С) возможно в разгар аллергической реакции. У больных появляется озноб с последующим обильным потоотделением. Описаны случаи длительной лихорадки. Исключение из диеты яиц привело к нормализации температуры тела. Поражение кожи проявляется в виде зуда, крапивницы, экземы, отека Квинке. Иногда бывает трудно установить связь кожных симптомов с употреблением того или иного продукта. Крапивница – это наиболее частое проявление пищевой аллергии. Крапивница и отек Квинке часто протекают в тяжелых формах. Иногда они сопровождаются поражениями сердечно-сосудистой и нервной систем. Хорошо известное всем кожное заболевание экзема – одно из проявлений пищевой аллергии. Она протекает в виде зудящего эпидермодермита. Поражение ЛОР-органов нередко встречается при пищевой аллергии. По наблюдениям С. Н. Голубевой, пищевая аллергия проявляется в наружном ухе в виде мокнущей экземы кожи ушных раковин и слуховых проходов, дерматита, отека, в среднем ухе – нестерпимым зудом, отеком слизистой оболочки барабанной полости, при поражении внутреннего уха характерно появление шума, головокружения, снижения слуха. В области носоглотки при пищевой аллергии возникают приступы чиханья, зуд в горле. С. Н. Голубева считает, что факторами, предрасполагающими к поражению ЛОР-органов, являются травмы, хронические желудочно-кишечные заболевания, преобладание в пищевом рационе растительно-углеводистых продуктов, наследственность, сезонность (главным образом, в весенний период). Для примера я приведу случай воспаления околоушной слюнной железы при аллергии к яйцам, рыбе, молоку, злакам, орехам, шоколаду и др. В течение нескольких минут или часов после употребления непереносимого пищевого продукта возникает боль в околоушной железе, железа увеличивается, уплотняется, затрудняется открывание рта и глотание, снижается слюноотделение, повышается температура тела. Болезнь может продолжаться несколько суток и обычно заканчивается

выздоровлением.

Поражение органов дыхания при пищевой аллергии выражаются в трахеите, бронхите, а также в виде типичных признаков бронхиальной астмы. На ранних стадиях болезни симптомы не выражены. В дальнейшем приступы удушья, одышки с большим количеством хрипов, потливости, резкой слабости, особенно по ночам, учащаются, причем вне приступа остаются хрипы в легких, затруднение дыхания, удлинение выдоха, преимущественно сухие. Состояние больных чаще ухудшается в холодное время года. Иногда медикаментозное лечение и врачебное вмешательство оказывают лишь кратковременное действие. К пищевым продуктам, которые могут быть причиной аллергических реакций со стороны дыхательной системы, относятся молочные продукты, яйца, мясо, мука, рыба.

Одним из проявлений пищевой аллергии являются поллинозы. У больных поллинозами развивается пищевая аллергия к плодам растений. Например, у лиц с аллергией к пыльце орешника, как правило, выражена пищевая аллергия к лесным, а иногда и к грецким орехам. При аллергии к пыльце ржи наблюдается аллергия к черному хлебу. Я обнаружила, что у некоторых больных поллинозами пищевая аллергия может возникнуть в сезон цветения аллергенного растения, а зимой реакция отсутствует. При обследовании больных поллинозами с аллергией к пыльце березовых у них возникала крапивница после употребления лесных орехов, ореховой халвы, тортов с орехами и др.

Из сердечно-сосудистых проявлений пищевой аллергии следует отметить тахикардию, аритмию, падение артериального давления, диффузной или ограниченный васкулит. Возможны случаи аллергического миокардита, возникшего после употребления непереносимых пищевых продуктов, и даже инфаркт миокарда, развившийся вследствие аллергической реакции на пищевые продукты. Вы уже знаете, что одни из самых аллергенных продуктов – это молоко, яйца, глютен пшеницы. Именно при употреблении этих продуктов возможны наиболее часто сердечно-сосудистые расстройства. Наиболее тяжелой формой аллергии является анафилактическая реакция, сопровождающаяся коллапсом. Возможен анафилактический шок с летальным исходом у детей после употребления коровьего молока, яиц, пирожного с яйцом и даже крошек хлеба. Но, к счастью, анафилактический шок возникает при употреблении относительно редко принимаемых в пищу продуктов.

Реакция кроветворной системы при пищевой аллергии заключается в лейкопении, эозинофилии, лимфоцитозе, тромбоцитопении. Замечу, что у

детей может развиваться аллергическая гранулоцитопения после употребления пищевого аллергена. Болезнь начинается внезапно, начинается озноб, общая слабость, боли в горле. Позже появляется ангина с язвами на миндалинах, небе, губах, слизистой оболочке рта. Иногда возможно увеличение лимфатических узлов и селезенки, бледность, желтушность кожи. Часто возникают различные высыпания на коже.

При пищевой аллергии могут наблюдаться реакции костного мозга: зрелая миелобластическая реакция, истощение костного мозга. Аллергическая реакция может также развиваться в самом костном мозге. При пищевой аллергии тромбоцитопения может развиваться после употребления любого пищевого аллергена. Заболевание характеризуется внезапным началом, ознобом, лихорадкой, кровотечением из слизистых оболочек.

Весьма многообразны симптомы поражения нервной системы при пищевой аллергии: общая астенизация, головные боли, головокружение, раздражительность, общее беспокойство, бессонница, невралгии. Наиболее типичны мигреноподобные головные боли, часто возникающие внезапно, продолжающиеся от нескольких минут и часов до 2–3 суток. При повторном контакте с аллергенным продуктом мигрень становится почти постоянной.

При пищевой аллергии могут возникать симптомы поражения почек, суставов, ЛОР-органов (риниты, синуситы, фарингиты, тонзиллиты), а также органов зрения (конъюнктивиты, блефариты и др.). Таким образом, проявления пищевой аллергии наблюдаются не только со стороны органов пищеварения, но и почти во всех системах организма. Наиболее часто пищевая аллергия наблюдается у больных с хроническим поражением кишечника, несколько реже – при заболеваниях печени и желчных путей. Осложнения при пищевой аллергии обычно являются проявлением самой аллергической реакции: отек гортани и бронхов, затрудняющий дыхание, резкое падение артериального давления и острая сердечно-сосудистая недостаточность, кровоизлияние в мозг. Возможны летальные случаи, но статистические данные на этот счет отсутствуют. И, конечно, если вы будете придерживаться определенной диеты, вы избежите этого.

Вы уже знаете симптомы аллергических реакций, но их нужно уметь диагностировать. Большую помощь в диагностике пищевой аллергии имеет систематическое ведение дневников. Я рекомендую отмечать в дневнике день и время приема пищи, ее состав (отдельно на завтрак, обед, ужин), количество пищевого продукта, способ кулинарной обработки, затем описывать общее состояние больного, симптомы поражения органов

системы пищеварения или других систем. В примечании следует указывать дополнительные факторы (прием лекарств, нервно-психогенное воздействие, особенности труда).

Вести пищевой дневник следует продолжительное время, около месяца, поскольку нередко только в течение длительного наблюдения можно установить связь между характером употребляемой пищи и возникновением клинических симптомов. В период ведения дневника больные должны находиться на обычном питании: тщательно записывать все наблюдаемые признаки. Если же употребление той или иной пищи вызывает аллергические реакции или даже однократный прием вызвал типичные симптомы, то такие продукты следует сразу же исключить из рациона. Вести дневник следует очень аккуратно, ежедневно, четко записывая все сведения.

В 1-й графе записывается число, месяц и год. Важно отметить по часам и минутам время каждого приема пищи (2-я графа). В 3-й графе нельзя записывать просто «суп, борщ, кисель, мясо и котлеты», а указывать из каких именно продуктов и в каком количестве состоит то или иное блюдо. Следует обязательно указывать не только название, но и качество пищевого продукта (например, хлеб – белый, черный, городская булка, халы с маком и т. д.), способ кулинарной обработки (например, баранина отварная или тушеная), срок хранения (например, масло сливочное I сорт, свежее, хранилось в холодильнике 3 суток и т. п.).

Во время ведения дневника разрешается принимать пищу 4 раза в день и запрещаются всякие дополнительные приемы пищи даже в небольших количествах. Выраженность симптомов отмечают условными знаками: «—» – симптомы отсутствуют, «+» – симптомы присутствуют). Отдельно отводят графу о применении лекарственных препаратов. Графа «Примечание» служит для описания найденного аллергена или для записи соображений о подозреваемых пищевых аллергенах. При этом необходимо помнить, что заболевание может обостриться непосредственно после приема пищи или спустя некоторое время. Отмечая общее состояние, следует указать на сохранность работоспособности, наличие или отсутствие слабости, изменения сна или появления других симптомов. Иногда уже в течение 2–3 дней становится ясной связь между употреблением тех или иных продуктов и появлением клинических симптомов. Но бывают случаи, когда только после 3–4-недельного наблюдения можно установить подобную связь.

В аллергической практике широко применяется исключение пищевого продукта. Как вы понимаете, при этом у больных с пищевой аллергией

наблюдается резкое уменьшение или полное исчезновение всех клинических симптомов. Исключение пищевого продукта возможно в трех вариантах.

В первом варианте его просто исключают из обычного пищевого рациона на 7–10 дней и наблюдают за больным. При этом следует исключить все блюда, включающие его как составную часть, например не только яйца, но и омлеты, кремы, сдобное тесто и др.

Второй вариант применяют в случаях, когда не удастся выявить аллергенные продукты. Из рациона исключают наиболее распространенные пищевые аллергены (молоко, яйца, рыбу, шоколад, мед, орехи). Если на этой диете в течение 3–5 дней резко уменьшаются или исчезают все аллергические симптомы, добавляют поочередно тот или иной из исключенных продуктов.

При третьем варианте наиболее строго ограничивают набор пищевых продуктов. В течение 1–3 дней можно пить только некрепкий чай с небольшим количеством сахара (4–6 стаканов). Затем добавляют подсушенный белый хлеб, а еще через 2–3 дня – молоко и молочные продукты. Потом опять спустя 2–3 дня диету расширяют за счет мясных, рыбных, яичных блюд, овощей и фруктов.

Рекомендую употреблять продукты в достаточном для утоления голода количестве после соответствующей кулинарной обработки, исключающей раздражающее влияние пищи на слизистую оболочку пищеварительного тракта. Хочу заметить, что у лиц с заболеванием пищеварительного тракта такие диеты не всегда дают достоверные результаты подтверждения аллергического заболевания.

## **Глава III Способы лечения с помощью диеты**

### **Бронхиальная астма**

Хроническое заболевание, проявляющееся периодическими внезапно наступающими приступами удушья, вызванными сужением мелких бронхов. Решающее значение в возникновении и развитии этого заболевания имеет повышение чувствительности организма к некоторым веществам. Бронхиальная астма наблюдается при употреблении в пищу некоторых сортов рыбы, раков, земляники, шоколада.

#### **Симптомы болезни**

Приступ астмы почти всегда возникает внезапно, часто ночью. Иногда ему предшествует чувство стеснения в груди, общая слабость, недомогание. Затрудняется дыхание, главным образом выдох, который совершается со свистом. Во время приступа набухают шейные вены, пульс становится редким, артериальное давление понижается. Грудная клетка увеличивается в объеме. Температура, как правило, нормальная, хотя иногда возможно ее повышение. Заканчивается приступ кашлем, который сопровождается выделением мокроты. Дыхание постепенно облегчается, и приступ заканчивается. У разных людей и у одного и того же больного продолжительность приступа в разные периоды болезни неодинаковы. В среднем она составляет от 30 минут до 2 часов. После приступа самочувствие улучшается. Тяжелее протекает астматическое состояние, когда приступ не заканчивается в течение нескольких часов, а продолжается дни и недели. Начавшиеся астматические приступы могут повторяться в разной последовательности. В начальный период заболевания они могут возникать редко, но бывают и частыми. Со временем приступы изменяются, теряют свои особенности и проявляются только астматическим бронхитом.

#### **Лечение**

В домашних условиях во время приступа рекомендуются банки и горчичники на грудную клетку, горячие ножные ванны. Вне приступа лечение бронхиальной астмы заключается в регулировании образа жизни больного и в укреплении его нервной системы, что достигается водолечением, психотерапией, дыхательной гимнастикой. Для более

подробных методов лечения этого заболевания вам необходимо посоветоваться со своим врачом.

А теперь несколько рецептов вкусных блюд, которые могут потреблять люди, больные бронхиальной астмой.

#### **Рулеты из филе грудки индейки с грибами под сливочным соусом**

**Требуется:** 700 г филе индейки, 150 г грибов шампиньонов, 2 ст. л. 22 %-ных сливок, 1 ч. л. муки, 100 г плавленого сыра «Президент», 2 ст. л. соевого соуса, 10 г карри, 10 г французских трав, масло растительное, вода, соль, перец по вкусу.

**Приготовление** . Филе индейки отбить для того, чтобы было удобно заворачивать в него грибы. Замариновать в соевом соусе, специях. За это время, пока мясо маринуется, обжарить мелко нарезанные грибы, залить их сливками и заварить мукой, дать остыть. Далее сформовать рулетики. Затем обжарить рулетики со всех сторон и выложить в глубокую посуду. Приготовить соус: развести плавленый сырок в теплой воде и залить этим соусом рулетики. Можно поставить в духовку, на плиту или в микроволновую печь.

Итого: 15,05 УЕ.

#### **Рулеты мясные с капустой**

**Требуется:** 1 шт. соленый огурец, 1 соленый огурец, 200 г квашеной капусты, 20 г копченой колбасы, специи, чеснок, растительное масло, вода.

**Приготовление** . Длинный ломтик соленого огурца закатать в мясо в виде рулета (добавить специи, чеснок), завязать ниткой. Слегка обжарить на растительном масле. Залить водой или бульоном, тушить до готовности. Квашеную капусту промыть водой в дуршлаге, добавить пару кусочков копченой колбаски, мелко нарезать и добавить в кастрюлю с рулетами. Тушить до готовности капусты.

Итого: 7 УЕ.

#### **Постный плов**

**Требуется:** 500 г грибов, 2–3 головки лука, 3 морковки, 500 г риса, 300 г растительного масла, соль и специи по вкусу.

**Приготовление** . Растительное масло нагреть в казане или глубокой сковороде с плотно закрывающейся крышкой. Добавить нарезанные грибы (можно свежие, замороженные, сушеные, вымоченные в молоке) и обжарить до золотистой корочки. Затем положить нашинкованные лук и морковь, обжарить, пока морковь не станет мягкой. В сковородку добавить специи, все залить 1 л кипятка и держать на огне еще 30 минут. После этого положить рис, все варить до выпаривания бульона. Затем блюдо нужно плотно закрыть крышкой и потомить на маленьком огне еще минут



15–20. Чтобы плов получился рассыпчатым, рис нужно 5–6 раз хорошо промыть, пока вода после него не станет прозрачной.

Итого: 30 УЕ.

#### **Фасоль в томатном соусе**

**Требуется:** 2 стакана фасоли, 1 ст. л. муки, 1 головка лука, 1 морковь, 2 стакана воды, 1 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. томатной пасты, специи по вкусу.

**Приготовление .** Отварить фасоль, посолить воду. Обжарить 1 ст. л. муки в масле на сковороде, пока она не станет коричневого цвета. Добавить бульон, размешать, довести до кипения. В кипящий соус положить томатную пасту, мелко нарезанные лук, морковь. Когда овощи станут мягкими, залить соусом фасоль. Чтобы в соусе не было комков, воду нужно добавлять очень горячей, тонкой струйкой, помешивая.

Итого: 21 УЕ.

#### **Суп-пюре из моркови**

**Требуется:** 1 л мясного бульона, 100 г лука, 450 г моркови, 100 г плавленого сыра, 1 ст. л. растительного масла, петрушка, перец, соль по вкусу.

**Приготовление.** Нарезанный лук обжарить до золотистого цвета и добавить к нему нарезанную морковь. Эту смесь жарить 1 минуту. Затем залить все бульоном и, доведя до кипения и убавив огонь, продолжать варить под закрытой крышкой до готовности. После добавить измельченный сыр и протереть все до состояния пюре, которое посолить, поперчить и украсить зеленью.

Итого: 4.9 УЕ.

#### **Салат «Кудыка твердыч»**

**Требуется:** 500 г белокочанной капусты, 200 г яблок, 200 г моркови, 50 г брусники, 1 лимон, 50 г кедровых орешков, 3 ст. л. растительного масла, перец, соль по вкусу.

**Приготовление.** Капусту нашинковать, а морковь и яблоко натереть на терке. Сложить овощи вместе и добавить к ним орешки, бруснику, перец и соль. Салат заправить растительным маслом и соком лимона, после чего тщательно перемешать.

Итого: 7,1 УЕ.

#### **Сельдерейный суп**

**Требуется:** 400 г стеблей сельдерея, 6 средних луковиц, 500 г капусты, 3 помидора, 2 зеленых перца, соль, перец, карри.

**Приготовление .** Нарезать овощи на мелкие кусочки, залить 3 л воды. Добавить соль, перец. Кипятить 10 минут на большом огне. Затем убавить

огонь и варить до тех пор, пока овощи не станут мягкими.

Итого: 8 УЕ.

### **Напиток «Любовный нектар»**

**Требуется:** 1 яблоко, 1 ч. л. сушеной травы душицы обыкновенной, 1 ч. л. сухих цветков аптечной ромашки, 1/2 стакана пива, 2 стакана воды.

**Приготовление.** Смешанные травы залить холодной водой и довести до кипения. К полученной смеси добавить тертое яблоко и снова довести до кипения. После этого настой снять с огня и после 12 минут настаивания процедить. Подавать нектар, смешав с пивом, в теплом виде.

Итого: 2, 8 УЕ.

### **Овощной суп**

**Требуется:** 1 морковь, 2 помидора, 1 кабачок, 1 сладкий зеленый перец, 1 головка репчатого лука, 2 л воды, 4 ст. л. растительного масла, петрушка, укроп, соль по вкусу.

**Приготовление** . Нарезать кубиками и отварить в соленой воде кабачки, перец, помидоры. Затем отдельно следует обжарить нарезанный мелко лук и протертую на средней терке морковь, после чего все овощи переложить в кастрюлю, посолить, добавить воду и варить 10–15 минут. Подавать, посыпав зеленью.

Итого: 16 УЕ.

### **Рыбная окрошка**

**Требуется:** 400 г рыбы, 1,5 л кваса, 150 г зеленого лука, 250 г огурцов, 100 мл сметаны, 2 яйца, горчица, соль по вкусу.

**Приготовление** . Подготовленную рыбу отварить с кореньями и специями в небольшом количестве воды. Нарезать кубиками очищенные огурцы. Лук мелко нарезать и слегка растереть с солью. Яйца сварить и порубить. В кастрюле развести сметану с квасом и положить в полученный раствор яйца и овощи, заправив горчицей и солью. Отваренную рыбу нарезать кусочками, разложить по тарелкам и залить окрошкой. В каждую тарелку посыпать мелко нарезанную зелень.

Итого: 2,8 УЕ.

### **Оладьи с квашеной капустой**

**Требуется:** квашеная капуста, 2 яйца, кефир, 0,5 ч. л. соды, 2 ст. л. муки.

**Приготовление** . Отжать квашеную капусту, добавить яйца, немного кефира, соду, муку. Все хорошо перемешать и жарить на растительном масле.

Итого: 10 УЕ.

### **Салат из печени**

**Требуется:** 300–400 г говяжьей печени, 1 большая головка лука, растительное масло, 1 банка зеленого горошка, 1 маринованный огурец.

**Приготовление** . Говяжью печень отварить, остудить и натереть на крупной терке. Луковицу мелко нарезать и обжарить на растительном масле. Добавить зеленый горошек, мелко нарезанный маринованный огурец. Все перемешать, заправить растительным маслом.

Итого: 5 УЕ.

## **Аллергический ринит**

Это заболевание вызывается проникновением в организм аллергена. Как правило, больные не переносят шоколад, клубнику, землянику, отдельные сорта рыбы или мяса. Основными симптомами заболевания являются приступы чиханья, так называемый сезонный насморк, слезотечение, заложенность носа, зуд в области век, носа.

## **Поллиноз (сенная лихорадка)**

Поллинозы – аллергические заболевания, развитие которых связано с повышенной чувствительностью к пыльце растений – деревьев, трав и цветков. Аллергия на пыльцу растений сочетается с аллергией на определенные пищевые продукты. На аллергиках плохо сказывается употребление в пищу яблок, орехов, вишни, черешни. Не рекомендуется употреблять семечки подсолнечника, халву, горчицу, майонез. Плохо переносятся сухие вина, особенно шампанское. Симптомы заболевания: обычно в начале заболевания наблюдаются отеки слизистой глаз и носоглотки, глаза краснеют, опухают и слезятся, непрерывный насморк, может возникать зуд ушей, глотки, трахеи, появляется боль при взгляде на яркий свет. Приступ сопровождается непрерывным чиханием. Начинается заложенность носа, затрудняется носовое дыхание. Через 2–3 года могут развиваться и другие проявления: астматический бронхит, бронхиальная астма, отек Квинке. Кожные проявления при поллинозе (крапивница, обострение экземы) возможны, хотя встречаются редко. Они обычно сопровождаются очень сильным зудом, жжением кожи. Поражения чаще наблюдаются на лице, шее, кистях, предплечьях. Заболевание может сопровождаться вялостью, потливостью, раздражительностью, сонливостью.

Возможно повышение температуры тела. Ослабевают обоняние и часто резко снижается аппетит.

### **Профилактика**

Каждый раз, возвращаясь с улицы, не забывайте умыться, прополоскать рот и нос, а перед сном принять душ и вымыть волосы. Дома затяните форточки марлей в 2–3 слоя. Влажную уборку нужно делать ежедневно. Временно откажитесь от походов на природу. Стоит употреблять больше минеральной воды и кисломолочных продуктов. Не применять никаких средств без предварительной консультации с врачом. Не украшать свой дом букетами. Чем больше вы потребляете в пищу продуктов с большим содержанием кальция, тем полезнее для вас. На завтрак готовьте себе салаты, при этом можно использовать почти все овощи (свеклу, огурцы, сладкий перец, морковь, репу, черную редьку, брюкву, капусту). Полезна зелень – петрушка, укроп, сельдерей, шпинат. Также важно употреблять в пищу побольше рыбных продуктов.

### **Селедка под шубой**

**Требуется:** 100 г сельди, 100 г отварной моркови, 40 г отварной свеклы, 1 вареное яйцо, 40 г низкокалорийного майонеза, немного репчатого лука.

**Приготовление** . Все мелко порубить, разложить слоями, промазывая каждый слой майонезом.

Итого: 12 УЕ.

### **Суп из авокадо**

**Требуется:** 2 авокадо, 0,5 л сливок, 2 ст. л. лимонного сока, 1 зубчик чеснока, 1 щепотка красного молотого перца.

**Приготовление** . Зеленые плоды авокадо измельчить, удалив предварительно кожицу и косточки. Затем смешать с толченым чесноком и, залив сливками, посолить и поперчить. После этого суп должен постоять 1 час в холодильнике.

Итого: 8 УЕ.

### **Тори карги**

**Требуется:** курица, соевый соус, крахмал.

**Приготовление** . Кусочки курицы замариновать в соевом соусе, запанировать в крахмале и зажарить во фритюре.

Итого: 0,5 УЕ.

### **Шашлык из печени**

**Требуется:** 300 г бараньего сала, 400 г бараньей печени, 80 г чеснока, соль и перец по вкусу, айран.

**Приготовление** . Сало нарезать брусочками по 30 г и положить на них ошпаренные кипятком такого же размера кусочки печени. Затем все сбрызнуть крепким соевым раствором и завернув в пленку от внутреннего жира, надеть на шампур. Жарить шашлык на раскаленных углях, поливая айраном с чесноком и периодически переворачивая. Подавать горячим.

Итого: 0,1 УЕ.

### **Творожный салат**

**Требуется:** 1 банка рыбных консервов, 2 яйца, 1 морковь, 100 г творога, зеленый лук, майонез.

**Приготовление** . Рыбные консервы размять вилкой. Яйца сварить вкрутую, морковь отварить, нарезать кубиками и то, и другое. Добавить творог, зеленый лук, майонез. Все перемешать, украсить свежей зеленью.

Итого: 4,5 УЕ.

### **Салат из кальмаров**

**Требуется:** 400 г кальмаров, 3 яйца, соль, майонез.

**Приготовление** . Кальмары отварить, охладить, нарезать тонкой соломкой. Добавить нарезанные яйца, сваренные вкрутую, посолить,

заправить майонезом.

Итого: 6 УЕ.

### **Шашлыки из тунца по-азиатски**

**Требуется:** 8 деревянных шампуров, 900 г стейков из тунца, 16 крупных шампиньонов, 1 сладкий красный перец, 4 пары зеленого лука. Для маринада: 1/3 стакана соевого соуса, 1/3 стакана сухого шерри, 2 ст. л. темного кунжутного масла, 1 ст. л. свежего мелко нарубленного имбиря, 2 зубчика чеснока, 1 пакетик заменителя сахара.

**Приготовление** . Насадить на шампуры кусочки рыбы, чередуя их с овощами. В прямоугольной форме для запеканки смешать ингредиенты для маринада, положить в маринад шашлыки и оставить на 15 минут. Разогреть гриль. Обжарить шашлыки по 2–3 минуты с каждой стороны.

## Экссудативный диатез

Очень часто пищевая аллергия у детей выражается в форме такого заболевания, как экссудативный диатез. Признаки этой болезни появляются обычно уже в первые месяцы жизни ребенка. Дети, страдающие этой болезнью, обычно полные, с бледной кожей, с развитым рыхлым подкожным жировым слоем и дряблыми мышцами.

Первые признаки диатеза – легко возникающие опрелости, появление высыпаний на лбу и молочного струпа на щеках. В дальнейшем у таких детей развивается экзема, а в младшем детском возрасте – крапивница. Детская крапивница развивается у детей младшего возраста и дошкольников, реже у школьников. При этом заболевании на коже появляются белые узелки с красным ободком, сопровождающиеся зудом. Сыпь появляется на теле и конечностях внезапно, без подъема температуры. Через несколько дней пузырьки высыхают и перестают чесаться.

По окончании летнего сезона существует изобилие фруктов и ягод, из чего может появиться крапивница. Симптомы диатеза: отечность языка, его шелушение, воспаление слизистых носа и глотки, бронхит, понос. Причем эти симптомы могут сменяться запорами, болями в верхней правой части живота, частым насморком, бронхитом. Крапивница и отек Квинке могут возникать в любом возрасте.

Наиболее часто это заболевание встречается в возрасте от 21 года до 60 лет. Чаще болеют женщины. Крапивница начинается внезапно с интенсивного зуда кожи различных участков тела, иногда всей поверхности тела. Вскоре те части, где появился зуд, краснеют и на них появляется сыпь, выступающая над поверхностью кожи и состоящая из множества маленьких отеков. Крапивница может сопровождаться недомоганием, головной болью, нередко подъемом температуры до 38–39 °С. Аллергеном, как уже было сказано, может быть практически любой пищевой продукт, и здесь необходима длительная процедура определения аллергена. Поэтому при употреблении следующих блюд будьте внимательны, не входит ли в них ваш аллерген?

### **Грибной бульон**

**Требуется:** 100 г сушеных грибов, 1 головка репчатого лука, 1 корень петрушки, 2 моркови, 2 л воды.

**Приготовление** . Сушеные грибы промыть в теплой воде, залить



холодной водой и оставить на 3–4 часа для набухания. Грибы вынуть, промыть, залить процеженной водой, варить без добавления соли. После того как вода закипит добавить крупно нарезанную морковь, корень петрушки, лук. Варить при слабом кипении до готовности грибов 30–40 минут. Готовый бульон снять, дать ему отстояться, процедить, осадок вылить. Сваренные грибы промыть холодной кипяченой водой, тонко нашинковать или пропустить через мясорубку, положить в бульон. Если грибы предварительно не замочить то бульон можно варить на слабом огне 2–2,5 часа, коренья и лук положить через 1,5 часа после закипания.

Итого: 100 г – 1,0 УЕ.

### **Мясные шарики**

**Требуется:** 500 г рубленого мяса, 1 головка репчатого лука, 1 пучок кинзы, 1 яйцо, 60 г сливочного масла, 100 мл растительного масла, кориандр, соль и перец по вкусу.

**Приготовление** . Лук нарезать и обжарить в сливочном масле. Затем перемешать его с кинзой, рубленным мясом, яйцом, молотым кориандром и солью. Разделить на 20 шариков, которые обжаривать в растительном масле в течение 10 минут. Блюдо украсить зеленью.

Итого: 2,2 УЕ.

### **Бульон мясной**

**Требуется:** 1,5 кг говяжьей мякоти, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 корень петрушки, соль, 1,2 л воды.

**Приготовление** . Мясо залить холодной водой, довести до кипения. Снять пену и жир. Варить мясо при слабом кипении 2–3 часа. Лук, морковь и корень петрушки мелко нарезать. Лук и морковь поджарить. За 30 минут до окончания варки добавить овощи. Готовый бульон процедить, вынуть мясо.

Итого: 0,0 УЕ.

### **Рагу из сазана с овощами**

**Требуется** : 1 кг рыбы, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 4 помидора, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 1 лавровый лист, 100 г зеленой фасоли, 5 штук душистого перца горошком и соль по вкусу.

**Приготовление** . Нарезанную кусочками рыбу посолить и поставить на 1 час в холодное место. В это время нарезать ломтиками морковь, лук, сельдерей и петрушку и подрумянить их в масле в сотейнике. После этого добавить к овощам дольки помидоров и нарезанную фасоль. Затем влить в смесь несколько ложек горячей воды и положить перец и лавровый лист. Как только овощи станут мягкими, к ним добавить растительное масло и рыбу. Тушить до готовности, плотно закрыв крышкой.

Итого: 4,1 УЕ.

### **Рыбный бульон**

**Требуется:** 1 г рыбы, 2,5 л воды, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 10 г перца горошком, 1 лавровый лист, соль по вкусу.

**Приготовление** . Очищенную рыбу опустить в холодную воду, довести до кипения, снять накипь, добавить соль и пряности, нарезанные корни, репчатый лук и варить в течение 30–40 минут на слабом огне. Вынуть рыбу из отвара, а головы и хвосты доварить еще 15–20 минут. Затем процедить бульон. Готовый бульон можно использовать как самостоятельное первое блюдо с гарниром для приготовления рыбных супов.

Итого: 1 порция (100 г продуктов) – 0,7 УЕ.

### **Зеленый горошек в масле**

**Требуется:** 500 г стручкового гороха, 2 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу.

**Приготовление** . Зеленый горошек вылущить из стручков и сварить в подсоленном кипятке. Варить надо на сильном огне 10–15 минут. Сваренный горошек откинуть на сито, дать стечь воде, а затем переложить в кастрюлю, добавить масло и, встряхивая, перемешать. После этого горошек уложить горкой в подогретый салатник или на глубокое блюдо и подать на стол.

Итого: 100 г – 12,3 УЕ.

### **Морковь тушеная**

**Требуется:** 1 кг моркови, 2 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу.

**Приготовление** . Очищенную морковь нарезать кружочками или дольками, положить в кастрюлю, залить наполовину водой, посолить, прибавить 1 ст. л. масла, накрыть крышкой и тушить 20–30 минут. Заправить морковь остальным маслом и тушить еще 5 – 10 минут.

Итого: 100 г – 7,2 УЕ.

### **Мясная закуска**

**Требуется:** несколько кусков нежирной буженины, чеснок, соль, перец по вкусу.

**Приготовление** . Чтобы сделать буженину. Необходимо на кусках не очень жирной свинины сделать проколы ножом, вставить в них разрезанные вдоль дольки чеснока, натереть кусок солью, молотым перцем, завернуть кусок свинины в фольгу и положить в духовку на 1–1,5 часа. После охлаждения нарезать ее ломтиками, уложить на блюдо и гарнировать.

Итого: 0,0 УЕ.

## Аллергические заболевания кожи

Уже шла речь о таких проявлениях аллергических заболеваний кожи, как крапивница и диатез. Но существует масса других аллергических заболеваний кожи.

Токсикодермии (токсико-аллергический дерматит)

Токсикодермия – острое воспаление кожных покровов под воздействием аллергических веществ. В отличие от дерматитов при этом заболевании аллерген попадает в организм через пищеварительный тракт или дыхательные пути. Заболевают таксидермией чаще всего лица, предрасположенные к аллергическим заболеваниям. Заболевание вызывается аллергеном, который, проникая в организм человека, прогрессирует в течение нескольких месяцев или даже часов.

Клинические проявления токсикодермии разнообразны. У больного наблюдаются высыпания всех видов: папулезные, пятнистые, везикулярные. Начало у болезни острое: повышается температура, резко ухудшается общее состояние, увеличены все группы лимфоузлов. Пусковым моментом для развития заболевания обычно становится прием лекарственных препаратов (например, антибиотиков). У больного нарастает общая слабость, появляются отежные пятна, боли в суставах, пояснице, жжение и болезненность кожи в местах возникновения пятен. Часть пятен приобретает синюшно-буроватую окраску, сливается. На других участках появляются пузырьки. Под механическим воздействием эпидермии отслаиваются сплошным слоем. Пораженная кожа имеет вид ошпаренной кипятком. Внешне такие больные напоминают больных с ожогами II степени. Лечение токсикодермии направлено на скорейшее выведение аллергена из организма. Внутрь назначают мочегонные и слабительные препараты. Больным дают обильное питье, богатую витаминами и белками пищу.

Экзема

Болезнь, характеризующаяся поражением поверхности кожи, которая возникает на почве нервно-аллергических расстройств. Возникает у людей, чей организм отличается повышенной чувствительностью к тому или иному раздражителю. Экзема бывает острой и хронической.

**Острая экзема**. При поражении кожных покровов поверхность кожи приобретает красный цвет, вслед за покраснениями следует возникновение узелков, на месте которых, в свою очередь, появляются пузырьки

небольших размеров. Пузырьки наполнены прозрачным содержимым. После того как они подсохнут на коже остаются тонкие корочки. Если участков эрозии много, то они, сливаясь, занимают большие площади кожи (мокнущая экзема). После стихания воспалительных явлений мокнущая экзема прекращается, пузырьки ссыхаются в корочки, после отпадения которых остается зона шелушения. Постепенно кожа приобретает нормальный вид.

Но так бывает не всегда. Очень часто заболевание прогрессирует, и на прежних участках кожи снова появляются пузырьки и корочки, которые впоследствии будут распространяться по всему телу.

**Хроническая экзема** . Заболевание обычно тянется многие месяцы и годы. За время болезни пораженная кожа значительно утолщается, становится плотной и жесткой, появляются шелушение и трещины на различных участках кожи. Зуд выступает главным признаком заражения экземой. Она чаще поражает открытые участки кожи (лицо, шею, кисти рук). На голове кожа обычно сильно мокнет, образуются корки, волосы склеиваются. В детском возрасте экзема чаще всего связана с пищевыми факторами.

Аллергенами могут быть яйца, рыба, коровье молоко, томаты, ягоды, фрукты, клубника.

#### ***Лечение экземы.***

Прежде чем начинать лечение экземы, необходимо попытаться выяснить причину заболевания и устранить ее. Это очень важно, так как все последующее лечение будет зависеть от результатов обследования. Лечение экземы обычно идет по двум направлениям: местное лечение, которое призвано смягчить кожные проявления, и лечение общее, направленное на устранение патологии внутренних органов, нервной и эндокринной систем.

Для больных очень важно соблюдать правильный гигиенический режим, режим питания. Пораженные участки тела запрещается мочить водой и мыть мылом. Для очищения кожи лучше всего подходят масла в жидком состоянии. На лечение экземы большое воздействие оказывает то, на какой стадии развития находится заболевание. При наличии покраснений на коже или же пузырьков, которые еще не успели раскрыться, можно обойтись болтушками и пудрами, такими как тальк, крахмал или цинк. Если имеются проявления мокрой экземы, то применяют охлаждающие примочки и компрессы. А если экзема является хронической, то просто не обойтись без мазей и компрессов, оказывающих разогревающее действие, или горячих ванн.

В народной медицине применяются следующие травы, обладающие противоаллергическими свойствами: черная бузина, валериана лекарственная, душица обыкновенная, лопух большой, Melissa лекарственная, мята перечная, одуванчик лекарственный, петрушка огородная, подорожник большой, ромашка лекарственная, смородина черная, черника, чистотел.

### Нейродермит

Нейродермит часто сочетается с такими аллергическими заболеваниями, как бронхиальная астма, сенная лихорадка. Основные признаки этого заболевания: зуд и изменения кожи. Изменения проявляются в форме уплотнения и огрубения кожи.

Различают нейродермит ограниченный и диффузный. При любой форме нейродермита наблюдается возникновение сильного зуда, из-за чего кожа начинает чесаться, впоследствии остаются небольшие рубцы. При ограниченном нейродермите процесс наблюдается чаще всего на коже задней поверхности шеи, в области локтевых и коленных сгибов, на внутренней поверхности бедер. Кожный покров в центре пораженной зоны окрашивается в красные или розовые оттенки и уплотняется. Зуд в случае с ограниченным нейродермитом становится все нестерпимее, хотя начинался он легким почесыванием пораженной зоны.

Усиленный зуд, характеризующийся внезапными вспышками на больших участках кожного покрова, является начальной стадией диффузного нейродермита. Со временем заболевание перемещается на оставшиеся незараженными участки кожи. На них отмечается усиление пигментации, уплотнение и сухость кожи. На поверхности пораженных участков имеются отдельные узелки, трещины, корочки. Из-за диффузного нейродермита больше всего страдает кожа лица, верхней части груди и сгибательные поверхности конечностей. Целиком кожный покров может пострадать только при тяжелом проявлении заболевания.

### ***Лечение нейродермитов.***

Стресс у больного при нейродермите просто недопустим, и, следовательно, нужно сделать все необходимое для его устранения. Перед тем как лечить заболевание, из организма больного нужно вывести все токсины, что можно сделать с помощью клизм, после чего назначается диета, основанная на молочно-растительной пище. При лечении действительно будет воспользоваться травами, причем вместе с пораженными участками кожи вылечить необходимо сам организм в целом. При лечении нейродермитов полезны мази с настойками эвкалипта, календулы, софоры, валерианы, ландыша, подорожника. Мази готовятся в соотношении 1: 4 на

несоленом свином жире или ланолине.

Такие заболевания, как дерматиты, экзема, крапивница, часто сопровождаются нестерпимым зудом. Народная медицина рекомендует при зуде использовать следующие лекарственные растения.

**Анютины глазки** . При приеме внутрь успокаивают зуд. Приготовить настой: 1 ст. л. цветков на 300 мл кипятка. Настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день.

**Укроп** . Измельченные в порошок семена принимать по 1 г 3–4 раза в день.

**Мелисса лекарственная** . 1 ст. л. мелиссы на 300 мл кипятка. Настаивать 1 час, процедить. Пить по 1 стакану три раза в день.

**Лопух** . Накладывать компрессы из 2 ст. л. измельченных корней, отваренных в 1 л воды в течение 30 минут.

**Кукуруза**. 10 г зерен залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут, настаивают 1 час. Принимать по 1 ст. л. каждые 3 часа.

**Мята перечная**. 1 ст. л. растения залить 200 мл спирта и настаивать 14 дней. Использовать для протирания и смазывания.

**Валериана лекарственная** . Корни и корневища валерианы измельчить. Для получения настоя 50 г корней варить в 150 мл воды до тех пор, пока количество ее не уменьшится вдвое. Смешать полученный отвар с несоленым сливочным маслом, полученную мазь использовать для наружного применения.

Довольно распространенным средством, применяющимся при зуде, являются ванны. Для ванн одним из лучших средств является можжевельник (3–4 ст. л. жидкого экстракта или 2 таблетки сухой выдержки из можжевельника на одну ванну). Хороший эффект дают применение для ванн сосновых игл, ветвей или шишек, листьев ореха грецкого, цветков ромашки.

#### **Тыква с овсянкой**

**Требуется:** 150 г свежей тыквы, 0,5 ст. л. овсянки.

**Приготовление** . Потереть мякоть свежей тыквы на терке. Добавить овсянку. Запечь смесь в микроволновке.

Итого: 1 порция – 10,0 УЕ.

#### **Оладьи с квашеной капустой**

**Требуется:** квашеная капуста, 2 яйца, кефир, 0,5 ч. л. соды, 2 ст. л. муки.

**Приготовление** . Отжать квашеную капусту, добавить яйца, немного кефира, соду и муку. Все хорошо перемешать и жарить на растительном масле, как обычные оладьи.

Итого: 1 порция – 10,0 УЕ.

### **Фаршированный перец (8 порций)**

**Требуется:** 8 штук разноцветного сладкого перца разных цветов, 450 г копченого сыра, 1/2 стакана замороженной рубленой или листовой капусты, 1 ст. л. сушеного базилика, соль, свежемолотый черный перец, 0,5 стакана натертого сыра. Для томатного соуса: 1 ст. л. оливкового масла, 3 пера зеленого лука, 2 зубчика чеснока, 3 спелых помидора, соль.

**Приготовление** . Перец обжарить, удалить кожицу, копченый сыр нарезать соломкой, лук и чеснок мелко порубить, с помидоров удалить кожицу и семена, мякоть порубить. Приготовить соус. В сковороде среднего размера на среднем огне разогреть оливковое масло. Положите рубленый зеленый лук и обжаривайте около 5 минут, пока лук не станет прозрачным. Добавьте чеснок и жарьте еще 1 минуту, затем добавьте томаты, уменьшите огонь и готовьте при слабом кипении около 10 минут. Когда соус загустеет, посолите и снимите с огня. Разогрейте духовку до 190 °С. Смажьте жиром плоскую форму для запекания объемом 2 л. Сбоку каждого перца сделайте продольный надрез длиной 5 см, удалите семена. Аккуратно выньте белую мякоть. Вложите внутрь перцев нарезанный соломкой сыр и рубленую капусту, посолите, поперчите. Положите перцы в форму, залейте томатным соусом, посыпьте тертым сыром и запекайте 40–45 минут.

Итого: 1 порция – 5,2 УЕ.

### **Баклажаны с пармезаном (6 порций)**

**Требуется:** 2 баклажана, соль, перец, 3 ст. л. оливкового масла, 1,5 ст. л. томатного соуса, 1 стакан тонко нарезанных шампиньонов, 10 крупных листиков базилика. 240 г сыра моцарелла, 0,5 стакана тертого сыра пармезана.

**Приготовление** . Нарезать баклажаны кружочками толщиной 0,8–1 см, посолите, дайте постоять 30 минут. Затем промойте баклажаны. Разогрейте гриль. Разложите на противне баклажаны в один слой, смазав обе стороны каждого кружочка оливковым маслом. Обжаривайте до золотистого цвета по 2–3 минуты с каждой стороны. Разогрейте духовку до 190°, слегка смажьте оливковым маслом форму для запекания размером 23 г 33 см. В кастрюле с толстым дном смешайте томатный соус, грибы и половину базилика, доведите до кипения и варите 3 минуты, посолите и поперчите по вкусу. Вылейте половину соуса в подготовленную форму и равномерно распределите по дну. Слоем уложите обжаренные баклажаны, поверх них – ломтики сыра моцарелла, сверху – оставшиеся листья базилика, все залейте оставшимся томатным соусом и равномерно



посыпьте тертым пармезаном. Запекайте 30 минут.

Итого: 1 порция – 11,5 УЕ.

### **Печеный кабачок со сливочно-чесочным соусом пармезан (6 порций)**

**Требуется:** 1 большой кабачок, 3/4 стакана жирных сливок, 1 зубчик чеснока, 3 листика свежего шалфея, соль, перец, 1/4 стакана сыра.

**Приготовление .** Разогреть духовку до 250 °С. Наколите кабачок в нескольких местах и запекайте 45 минут. Дайте слегка остыть, разрежьте пополам, ложкой удалите семена. С помощью вилки выньте волокна мякоти и положите в подогретую миску. Пока кабачок печется, приготовьте соус. В небольшой кастрюльке с толстым дном на среднем огне разогреть сливки с чесноком и шалфеем. Уваривайте 10 минут. Полейте соусом волокна кабачка, слегка перемешайте. Посыпьте блюдо тертым сыром.

Итого: 1 порция – 5 УЕ.

### **Жареная стручковая фасоль (8 порций)**

**Требуется:** 1,3–1,4 кг тонкой стручковой фасоли, 1,5 ст. л. оливкового масла, соль по вкусу.

**Приготовление .** Разогреть духовку до 190°. В большую миску положите фасоль, добавьте оливковое масло, посолите и перемешайте. Разложите стручки в один слой на двух противнях. Поставьте противни в духовку на 30 минут. Готовые стручки должны приобрести золотистый цвет и стать слегка хрустящими.

Итого: 1 порция – 2,2 УЕ.

### **Зелень с помидорами и имбирем (6 порций)**

**Требуется:** 3 ст. л. сливочного масла, 0,5 головки небольшой головки лука, 1 зубчик чеснока, 2 помидора среднего размера, 1 ст. л. свеженатертого корня имбиря, 900 г различной зелени, соль, перец.

**Приготовление .** В большой кастрюле с толстым дном на среднем огне растопить сливочное масло и обжарьте лук до мягкости (около 5 минут). Добавьте чеснок и жарьте еще 30 секунд. Добавьте помидоры и имбирь и готовьте еще 5 минут. Добавьте подготовленные овощи, хорошо перемешайте, накройте крышкой и тушите около 5 минут, чтобы зелень слегка размягчилась. Посолить и поперчить по вкусу.

Итого: 1 порция – 3,8 УЕ.

### **Печеная репа (6 порций)**

**Требуется:** 4 репы общим весом около 500 г, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. соли, 0,5 ч. л. молотого перца.

**Приготовление .** Разогреть духовку до 218 °С. Нарезать репу

соломкой, положить на противень, выстланный фольгой, сбрызнуть оливковым маслом, посолить, поперчить. Руками аккуратно перемешать репу, разложить на противень в один слой. Выпекать 30 минут.

Итого: 1 порция – 1,8 УЕ.

#### **Салат из огурцов по-азиатски (4 порции)**

**Требуется:** 1 огурец, 3 пера зеленого лука, 1 ст. л. рисового уксуса, 2 ч. л. соевого соуса, 1 ч. л. кунжутного масла, 1/4 пакетика заменителя сахара.

**Приготовление** . Поместить все ингредиенты в большую миску, перемешать и подавать на стол.

Итого: 0,0 УЕ.

#### **Домашний куриный суп (6 порций)**

**Требуется:** 1 курица, 2 больших черешка сельдерея, 2 моркови, 2 головки лука, 1 корень пастернака, 3 веточки петрушки, 10 горошин черного перца, 2 лавровых листа, 1 ст. л. соли, 2 л холодной воды.

**Приготовление** . Отрезать по куску лука, моркови, сельдерея и пастернака и мелко порубите. Отложить рубленые овощи. Остальные овощи положить целиком в кастрюлю, туда же положить курятину (кроме грудки) залить водой и посолить. Довести до кипения на сильном огне, снять пену, уменьшить огонь. Варить 1 ч при слабом кипении. Вынуть из бульона курятину и овощи и используйте для приготовления других блюд. Перелить бульон в кастрюлю меньшего размера. Разрезать куриную грудку пополам. Довести бульон до кипения, добавить куриную грудку и рубленые овощи, накрыть кастрюлю крышкой и снять с огня. Дать постоять 10–15 минут. Вынуть куриную грудку из бульона, нарезать полосками и положить обратно в кастрюлю. Довести суп до кипения и разлить по тарелкам.

Итого: 1 порция – 2,9 УЕ.

#### **Суп с яйцом (4 порции)**

**Требуется:** 860 мл куриного бульона, 2 тонких ломтика свежего имбиря, 2 яйца, 2 пера зеленого лука, 0,5 ч. л. кунжутного масла.

**Приготовление** . В небольшой кастрюле вскипятить бульон с имбирем, вылить взбитые яйца, добавить зеленый лук и кунжутное масло.

Итого: 1 порция – 3,0 УЕ.

#### **Суп-пюре «Как огурчик»**

**Требуется:** 430 мл куриного бульона, 4 пера зеленого лука, 1 зубчик чеснока, 1 тепличный огурец, 0,5 ч. л. сушеного эстрагона, 1 ст. л. свежего лимонного сока, 1 стакан пахты, соль, перец, 1/4 стакана рубленой.

**Приготовление** . Смешать все ингредиенты. Кроме петрушки,

посолить, поперчить, поставить в холодильник на 1 час. Перед подачей посыпать петрушкой.

Итого: 1 порция – 3,9 УЕ.

А сейчас я порекомендую вам меню по кремлевской диете для разных ее стадий. На начальной стадии, которая называется «стадией индукции», в организме человека происходит уничтожение накопленного жира, другими словами, протекает процесс липолиза. Эта стадия переключит ваш организм с режима сжигания углеводов в режим сжигания жиров, избавит вас от тяги к углеводосодержащим продуктам. Ее продолжительность составляет не меньше 14 дней. Необходимо соблюдать определенные правила.

1. Питаться, не дожидаясь наступления чувства голода, около 3–4 раз в день с промежутками не более 6 часов.

2. Свободно употреблять белковые продукты (мясо, рыбу, морепродукты, мясо птицы, яйца) и натуральные жиры (сливочное, растительное масло, майонез).

3. В течение дня не превышать употребление углеводов более чем 20 г.

4. Нельзя употреблять никаких видов фруктов, мучных или кондитерских изделий, молочных продуктов, орехов, семечек, бобовых. Разрешается только употребление сливочного масла, сметаны и сыра.

5. Обязательно изучать состав продуктов, пользуясь таблицей содержания углеводов.

6. В течение дня осушать примерно 8 стаканов воды, а не каких-либо других напитков. Это необходимо для поддержания баланса жидкости в организме и выведения продуктов расщепления жира.

## Глава IV Список разрешенных продуктов

Различные виды рыбы, птицы, морепродукты, мясо, яйца, сыры (ежедневно можно употреблять от 90 до 120 г сыров). Ежедневно можно употреблять 2–3 стакана нарезанных овощей, таких как побеги люцерны, эрука посевная, бок-чай, сельдерей, цикорий, огурец, фенхель, салат листовой, грибы, петрушка, перец сладкий, редис, щавель. Салатные овощи богаты витаминами, питательными веществами и клетчаткой.

Ежедневно можно употреблять один стакан некрахмалистых овощей, как то: артишоки, спаржа, побеги бамбука, проростки фасоли, свекольная ботва, брокколи, брюссельская капуста, белокочанная капуста, краснокочанная капуста, цветная капуста, корень сельдерея, баклажаны, кольраби, лук репчатый, тыква, ревень, квашеная капуста, лук зеленый, горох стручковый, шпинат, стручковая фасоль, помидоры, репа. Гарниры для салатов: мелко нарезанный бекон, тертый сыр, рубленые крутые яйца, отварные или жареные грибы, сметана. Пряности и специи: базилик, кинза, укроп, чеснок, имбирь, перец черный, розмарин, шалфей, тимьян. Заправлять салаты уксусом и оливковым маслом или лимонным соком, пряностями и специями. Жиры и масла: растительные и животные жиры необходимы для здоровья. Очень ценный продукт – оливковое масло. Полезнее всего соевое, подсолнечное, кунжутное масло, масло грецкого ореха и масло виноградных косточек. Можно употреблять сливочное масло, маргарин запрещен. Напитки: прозрачный бульон, газированная вода, травяные чаи, сок лимона, минеральная вода, питьевая вода, кофе и чай без кофеина. Рекомендую использовать искусственные подсластители.

### **Типичный дневной рацион стадии индукции:**

**Завтрак:** омлет из трех яиц с авокадо, сыр с помидором, кофе без кофеина со сливками.

**Обед:** 240 г бифштекса, салат из шпината и зеленых листовых овощей с грибами, луком, сельдереем и сыром.

**Ужин:** 270 г жареного лосося, салат из кормовой капусты с чесноком, лимоном и семенем кунжута.

Уже через несколько дней после начала стадии индукции вы обнаружите, что ваш «зверский» аппетит уменьшается, вас не будут мучить приступы голода. При этом вы будете энергичны. Но возможны и противоположные синдромы: вы можете почувствовать головокружение и слабость. Таким людям я рекомендую замедлить снижение веса, повысив

при этом количество потребляемых углеводов. Когда симптомы исчезнут, вновь сократите прием углеводов. Вторая возможная проблема – ночные острые боли и судороги в мышцах ног, возникающие из-за выведения из организма солей кальция, магния и натрия. Обязательно принимайте поливитаминно-минеральные препараты, посоветуйтесь со своим врачом. В среднем за первые две недели мужчины теряют 4,5 кг, женщины – 3 кг.

Теперь переходим ко второй стадии диеты. Это **стадия активного снижения веса**. Вы теперь можете употреблять больше углеводов. Ваш рацион станет существенно богаче. На первой неделе этой стадии вы можете потреблять не 20, как во время индукции, а 25 г углеводов в день. Вы можете вводить в свой рацион следующие продукты: орехи, семечки, ягоды, сухое вино и другие спиртные напитки с малым содержанием углеводов, бобовые, фрукты, за исключением дыни, крупы. На этой стадии снижение веса будет замедляться.

**Следующий шаг – переходная стадия**. Она должна длиться не меньше месяца, а лучше 2 или даже 3. Ваша цель – настолько замедлить похудание, чтобы вы теряли не более 500 г в неделю. Рацион существенно расширится, что принесет вам пользу и огромное удовольствие. Переходная стадия крайне необходима для постоянного поддержания нормального веса и нормальной фигуры. Те, кто решит пропустить переходную стадию, почти наверняка обречены со временем оставить завоеванные рубежи и опять набрать вес. Переходная стадия диеты позволит вам не только сохранить стройную фигуру, но и поддержать здоровье.

Это эффективное средство профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии и сахарного диабета. На этой стадии необходимо прибавлять по 10 г углеводов в неделю, пока вы не прекратите худеть. Теперь не стоит увеличивать употребление углеводов в течение месяца, а затем прибавьте еще 10 г и посмотрите, не будет ли у вас прибавки в весе? Если вы замечаете, что снова начали прибавлять в весе, то стоит возобновить прежнее количество потребляемых углеводов. Можно есть следующие виды продуктов: бобовые, фрукты (яблоки, вишню, виноград, клубнику, землянику, арбуз, сливу), крупы и даже хлеб. Но не забывайте подсчитывать количество углеводов!

Ну вот вы и на финишной прямой. Наступила поддерживающая стадия диеты. Теперь, когда вы достигли желаемого веса, ваш рацион будет оставаться разнообразным, а количество углеводов в нем – максимально допустимым для вашего организма. Вы ни в коем случае не должны возвращаться к старым привычкам. Вы должны научиться правильно

питаться в любой ситуации, даже в условиях сильного стресса. Обычно в такой ситуации люди тянутся к сладкому и мучному, еда становится успокоительным средством. И далеко не всем известно, что правильное питание способно ослаблять воздействие стресса на организм человека.

Хорошее средство отрезать себе пути к отступлению: необходимо полностью избавиться от своего «толстого» гардероба. Когда вы вдруг почувствуете, что одежда становится вам тесноватой, у вас не будет выхода. На этапе поддержания веса не стоит увеличивать количество потребляемых углеводов, в пищу употреблять исключительно продукты, содержащие большое количество витаминов и питательных веществ, не подверженные интенсивной промышленной переработке, состоящие только из натуральных ингредиентов. Регулярно заниматься физкультурой. Никогда не допускать увеличения веса более чем на 2–2,5 кг.

У вас два выбора. Во-первых, лакомиться умеренно. Во-вторых, лучше вместо углеводов есть белковую пищу. Это, конечно, не значит, что несколько бараньих отбивных, съеденных в один присест, никак не отразится на вашей талии, но тем не менее у белковых продуктов есть замечательное свойство – их невозможно поглощать в неограниченных количествах. Наверное, каждому из нас доводилось за один раз уничтожить целую коробку печенья. Но многим ли под силу съесть десяток крутых яиц? Белки в сочетании с жирами насыщают очень быстро. Вряд ли кому захочется без конца жевать белковую пищу. Зависимость от белков – большая редкость.

Я, конечно, не хочу пугать вас ужасным будущим, в котором вы никогда не сможете попробовать любимого пирога. Если вы не страдали от тяжелой углеводной зависимости и ожирения, избавиться от которых смогли только с помощью этой диеты, то, разумеется, можно изредка и побаловать себя. К продуктам же, вызывающим у вас зависимость (например, арахису, шоколаду, чипсам), возврата быть не может! Но не стоит забывать, что теперь вы соблюдаете режим здорового питания, а от мучного и сладкого нет никакой пользы, один лишь вред.

Хороший завтрак – это здоровое начало нового дня. Выбор блюд для завтрака зависит от того, на какой стадии диеты вы находитесь в данный момент, а также от ваших вкусовых пристрастий. Альтернативой традиционному омлету могут стать низкоуглеводные каши, коктейли, булочки, протеиновые батончики и запеканки. Причем те же блюда, что вы готовите для обеда и ужина, приготовленные с вечера, будут хороши и для завтрака.

Салаты и белковые продукты дадут вам заряд энергии на все утро.

Очень важно как можно более разнообразить свой рацион. Для разных салатов используйте различные заправки. Готовя вторые блюда, экспериментируйте с различными пряностями и специями. Необходимо разнообразить и спектр овощей. Если вы ограничитесь только кабачками, брокколи и цветной капустой, то такая еда вам скоро надоест. Постарайтесь полюбить темно-зеленые листовые овощи: в них больше питательных веществ, чем в других овощах. Супы – прекрасная еда для желающих похудеть, ведь они хорошо утоляют голод и не допускают переедания.

## Блюда для завтрака

### **Яичница по-баскски (6 порций)**

**Требуется:** 180 г ветчины, 12 яиц, 3 ст. л. оливкового масла, 1 головка лука среднего размера, 6 зубчиков чеснока, 2 зеленых или красных болгарских перца среднего размера, 2 помидора, соль, перец, 6 ст. л. сливочного масла, 1/3 стакана свежего базилика.

**Приготовление** . В большой сковороде на среднем огне разогреть оливковое масло. Положить лук и жарить около 5 минут до мягкости. Добавить чеснок и жарьте еще 1 минуту, затем добавить печеный перец, помидоры. Прикрыть крышкой и готовить еще около 10 минут, время от времени помешивая, пока овощи не станут очень мягкими. Снять крышку и подержать на огне еще около 10 минут, часто помешивая, пока соус не загустеет. Посолить и поперчить по вкусу (соус можно приготовить заранее и хранить до 2 дней в холодильнике, а перед употреблением разогреть). В большой миске взбить яйца в однородную смесь. В сковороде растопить сливочное масло. Вылить на сковородку яйца, добавить базилик и готовить около 12 минут, постоянно помешивая. Яйца должны свернуться, но оставаться мягкими и сочными. Добавить соус и ветчину и перемешать.

Итого: 1 порция – 6,0 УЕ.

### **Клюквенно-апельсиновый бисквит**

**Требуется:** 1 стакан клюквы (свежей или размороженной), 5/4 стакана низкоуглеводной смеси для выпечки, 0,5 стакана грецких орехов, 16 пакетиков заменителя сахара, 1 ч. л. пищевой соды, 1/2 ч. л. соли, 1 ст. л. сливочного размягченного масла, 2 ст. л. сметаны, 2 яйца, 1 ст. л. свеженатертой апельсиновой цедры, 1 ч. л. ванильного экстракта, 2 яичных белка.

**Приготовление** . Разогреть духовку до 180 °С. Смазать прямоугольную форму для бисквита размером 23 г 19 см. Размять клюкву. В большой миске тщательно смешать молотые орехи, смесь для выпечки, заменители сахара, соду и соль. Взбить миксером сливочное масло в течение 3 минут, чтобы оно стало пышным. Продолжая взбивать, добавить сметану, яйца, апельсиновую цедру и ванильный экстракт. Затем добавить размятую клюкву и аккуратно перемешайте. Постоянно взбивая, добавьте в тесто подготовленную смесь для выпечки. В отдельной миске взбейте миксером белки в тугую пену. Добавьте взбитые белки в тесто в три



приема, каждый раз аккуратно перемешивая. Переложите тесто в подготовленную форму. Выпекайте 50–55 минут.

Итого: 1 порция – 2,5 УЕ.

### **Омлет с грибами и швейцарским сыром (2 порции)**

**Требуется:** 2 ст. л. сливочного масла, 120 г шампиньонов, 1/4 стакана мелко нарубленного лука, 2 зубчика измельченного чеснока, 2 ч. л. сушеного тимьяна, 1/2 ч. л. горчицы, соль, перец, 6 яиц, 1/4 стакана рубленой свежей петрушки, 3/4 стакана измельченного швейцарского сыра.

**Приготовление** . На небольшой сковороде на среднем огне растопить 1 ст. л. сливочного масла. Положите гриб, лук, чеснок, тимьян, жарьте около 4 минут, пока грибы и овощи не станут мягкими. Добавьте горчицу, посолите, поперчите, перемешайте. Переложите смесь в миску. В отдельной миске венчиком взбейте яйца с петрушкой и 1/4 стакана сыра. В сковороде растопить на среднем огне 1/2 ст. л. сливочного масла, вылейте на сковороду половину яичной смеси, равномерно распределите по дну сковороды и жарьте, приподнимая края лопаточкой. Поверх омлета положите 1/4 стакана сыра и половину грибной смеси. Сложите омлет от краев к центру, переложите на тарелку. Точно так же приготовьте второй омлет.

Итого: 1 порция – 14,5 УЕ.

### **Блинчики с сыром и абрикосами (4 порции)**

**Требуется:** 3 яйца, 3 ст. л. низкоуглеводной смеси для выпечки, 1/4 ч. л. соли, 1/3 стакана жирных сливок, 3/4 стакана сыра, 4 стакана абрикосового варенья или джема (без сахара), 1 пакетик заменителя сахара, 1,5 ст. л. сливочного масла.

**Приготовление** . В миске взбейте яйца со смесью для выпечки и солью до однородного состояния. Продолжая взбивать, понемногу добавляйте сливки. Дайте тесту постоять 5 минут. Протрите сыр через мелкое сито, добавьте варенье и заменитель сахара, перемешайте. В небольшой сковороде на среднем огне растопите масло. Выпейте на сковороду 2 ст. л. теста и равномерно распределите его по дну. Когда блинчик подрумянится снизу, переверните его и пеките еще 1 минуту. Готовый блинчик переложите на тарелку. Намажьте готовые блинчики сырно-абрикосовой начинкой, сверните в виде трубочек и подавайте.

Итого: 1 порция – 3,0 УЕ.

### **Клубничный коктейль (4 порции)**

В коктейле довольно много углеводов, поэтому он не годится для первых стадий диеты.

**Требуется:** 1 стакан мягкого соевого сыра тофу, 2 стакана клубники, 3

ст. л. клубничного сиропа без сахара, 3 пакетика заменителя сахара, 1 ч. л. ванильного экстракта, 1 стакан холодной воды.

**Приготовление** . Поместите все ингредиенты в блендер, взбейте на высокой скорости в однородную кремообразную массу и сразу же подавайте.

Итого: 1 порция – 10,0 УЕ.

### **Ореховый хлеб с цуккини (на 20 порций)**

**Требуется:** 1 неполный стакан низкоуглеводной смеси для выпечки, 1 неполный стакан мелко нарубленного миндаля, 1,5 стакана гранулированного заменителя сахара, 2 ч. л. корицы, 1 ч. л. соли, 1 ч. л. пищевой соды, 1/2 ч. л. разрыхлителя для теста, 1 стакан растительного масла, 4 яйца, 1 кабачок цуккини среднего размера, 1 ч. л. ванильного экстракта.

**Приготовление** . Разогреть духовку до 180 °С. Смажьте жиром прямоугольную форму размером 220 г 10 см. В большой миске тщательно перемешайте смесь для выпечки, дробленый миндаль, заменитель сахара, корицу, соль, соду и разрыхлитель для теста. В миске среднего размера смешайте растительное масло, яйца, цуккини и ванильный экстракт. Влейте яичную смесь в муку и хорошо перемешайте. Переложите тесто в подготовленную форму и выпекайте около часа до золотистого цвета.

Итого: 1 порция – 3,0 УЕ.

## Супы

### **Почти фасолевый суп (4 порции)**

**Требуется:** 250 г копченой ветчины, 430 мл говяжьего бульона, 1 ст. л. растительного масла, 1 небольшая головка лука, 2 зубчика чеснока, 480 г соевых черных бобов, 0,5 ч. л. сушеного тимьяна, 1/4 ч. л. сушеного шалфея, 430 мл воды.

**Приготовление** . В кастрюле разогреть растительное масло. Положите лук и жарьте около 5 минут до мягкости. Добавьте чеснок и подержите на огне еще 30 секунд, затем снимите кастрюлю с огня. Добавьте в кастрюлю соевые бобы, слегка разомните их. Поставьте кастрюлю на огонь, добавьте бульон, воду, тимьян, шалфей и мясо. Доведите до кипения, уменьшите огонь и варите при слабом кипении около 20 минут, время от времени помешивая.

Итого: 1 порция – 5,0 УЕ.

### **Капустный суп с томатной пастой**

**Требуется:** 1,3 л воды, 1 морковь, 400 г белокочанной капусты, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. томатной пасты, 3 лавровых листа, соль, зелень по вкусу.

**Приготовление** . Нарезать морковь тонкими кружочками. Капусту шинковать. При закипании воды добавить капусту одновременно с морковью и томатной пастой. За 3–4 минуты до готовности добавить соль и лавровый лист. При подаче на стол густо посыпать зеленью.

Итого: 100 мл – 5,2 УЕ.

### **Кислые щи с грибами**

**Требуется:** 500 г квашеной капусты, 25 г сушеных грибов, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 репа, 3 лавровых листа, 2–3 зубчика чеснока, 2 ст. л. сушеной крапивы, 3 горошины душистого перца.

**Приготовление** . Сварить грибы, в готовый бульон добавить шинкованный лук, морковь, репу и петрушку. Нарезать кружочками и положить в кастрюлю. Квашеную капусту промыть под струей воды, отжать и опустить в кипяток. Лавровый лист и душистый перец положить в щи вместе с морковью. Снять с огня кастрюлю, размять чеснок и заправить щи.

Итого: 100 мл – 4,5 УЕ.

### **Суп овощной**

**Требуется:** 3 л воды, 3 моркови, 3–4 помидора, 1 кабачок, 2 сладких

перца, 1 головка репчатого лука, 4 ст. л. подсолнечного масла, петрушка, укроп, соль по вкусу.

**Приготовление** . Кабачки, перец, помидоры очистить, нарезать кубиками и варить в соленой воде. Мелко нарезать лук, натереть на терке морковь и пассеровать. Переложить в кастрюлю, варить еще 10–15 минут. Подавать на стол, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Итого: 100 мл – 8,0 УЕ.

#### **Куриный суп по-индийски**

**Требуется:** 0,5 курицы, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. орехов, 2 ломтика лимона, перец и соль по вкусу, 2 л воды.

**Приготовление** . Хорошо промытую курицу залить холодной водой, довести до кипения и варить на слабом огне 1 час. Добавить морковь, лук, сельдерей и продолжать варить до готовности. Вынуть курицу, мясо отделить от костей, нарезать и положить в суп. В каждую тарелку положить измельченные орехи, 0,5 ломтика лимона, залить супом, посыпать перцем.

Итого: 100 мл – 5,0 УЕ.

#### **Борщ «Нью-Йорк»**

**Требуется:** 3 свеклы, 1 морковь, 1 зубчик чеснока, 1 л воды, 2 ст. л. лимонного сока, сметана.

**Приготовление** . Нарезать соломкой свеклу и морковь, измельчить чеснок, залить все водой. Довести до кипения, поварить еще немного, пока свекла не станет мягкой.

Подавать холодным, добавив лимонный сок, щепотку черного молотого перца, соль, сметану.

Итого: 100 мл – 5,0 УЕ.

#### **Окрошка кефирная**

**Требуется:** 1 л кефира, 100 г ветчины, 200 г отварного мяса, 2 сваренных вкрутую яйца, 3 свежих огурца, пучок зелени, соль по вкусу.

**Приготовление** . Мелко нарезать ветчину, мясо, яйца, огурцы, петрушку, все смешать, залить кефиром. Посолить, поперчить.

Итого: 100 мл – 4,5 УЕ.

#### **Суп с грибами и тыквой**

**Требуется:** 200 г свежих или 100 г отваренных грибов, 1 ст. л. растительного масла, 1 головка лука, 1 л воды, 200 г тыквы, 1 соленый огурец, 1 помидор, соль по вкусу.

**Приготовление** . Нарезанные маленькими кубиками грибы, лук тушить в масле. Тыкву нарезать брусочками, залить водой и варить до

готовности. Затем прибавить огурцы, томат. Все продукты варить еще несколько минут. При подаче в суп по желанию можно положить зелень.  
Итого: 100 мл – 7,1 УЕ.

### **Борщ зеленый с мидиями или кальмарами**

**Требуется:** 200–250 г вареных кальмаров или мидий, 2 свеклы, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 0,5 корня петрушки, 50–60 г зеленого лука, 1 головка репчатого лука, 200 г шпината и 200 г щавеля, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сахарного песка, 4 ч. л. сметаны, 2 яйца, 0,5 ч. л. мелко нарезанного укропа.

**Приготовление .** Коренья, отварные мидии или кальмары, нарезанные ломтиками, и лук пассеровать. За 2–3 минуты до окончания пассеровки добавить зеленый лук, нарезанный перьями по 2–2,5 см. Свеклу отварить целыми клубнями, очистить и нарезать ломтиками. Картофель нарезать ломтиками или дольками. Вымытые крупные листья шпината и щавеля разрезать на 2–3 части. В кипящий бульон положить свеклу, картофель, пассерованные продукты соль, специи и варить 20–25 минут. За 5–6 минут до конца варки в борщ добавить сначала шпинат, а потом щавель, заправить сахаром, уксусом по вкусу. При подаче положить в каждую тарелку 1/4 яйца, сваренного вкрутую, налить борщ, заправить его сметаной и укропом.

Итого: 100 г – 8,2 УЕ.

### **Тыквенно-морковный суп**

**Требуется:** 300 г тыквы, 3–4 штуки моркови, 2 головки репчатого лука, петрушка, лавровый лист и перец горошком, 150 г свинины, соль, перец по вкусу./

**Приготовление .** Тыкву, морковь, репчатый лук нарезать крупными кубиками и обжарить на оливковом масле. Затем влить воды так, чтобы она покрывала овощи. Положить специи. Варить до мягкости морковки. За 10 минут до готовности положить в суп 1 пучок ненарезанной петрушки. Все посолить. Когда все овощи станут мягкими, вынуть зелень и выбросить. Овощи измельчить в блендере. Свинину или другое мясо нарезать порционными кусочками и обжарить на масле до готовности. Обжарить 2–3 ломтика моркови для украшения блюда. Если суп получился густой, его можно разбавить теплыми сливками или бульоном. В тарелку налить суп, сверху положить кусочки мяса, украсить ломтиками моркови.

Итого: 1 порция (100 мг) – 5,6 УЕ.

### **Суп с мидиями**

**Требуется:** 200–250 г вареных мидий, 1,5 л воды, 4 корня петрушки, 0,5 корня сельдерея, 1 головка репчатого лука, 100 г лука-порей, 100 г

щавеля, 100 г шпината или зеленого салата, 1 соленый огурец, 2 ст. л. растительного масла, 0,5 ч. л. мелко нарезанной зелени, соль, перец по вкусу. Для льезона: 1 яйцо, 1 стакан молока.

**Приготовление** . Коренья и лук нарезать соломкой и пассеровать с маслом. Листья щавеля и шпината нарезать на части. Огурец очистить от кожицы, разрезать вдоль, удалить семена, а затем нарезать поперек крупной соломкой. Нарезанные огурцы варить отдельно в бульоне, с которым их добавляют затем в суп. Приготовить льезон: в хорошо взбитое яйцо постепенно при помешивании влить горячее молоко и проварить смесь при слабом нагреве. В кипящий рыбный бульон положить пассерованные овощи, огурцы, лавровый лист, перец и варить 15–20 минут. Отварные мидии нарезать соломкой, обжарить в жире с луком и кореньями и заложить в рассольник за 10–15 минут до его готовности. За 5–6 минут до окончания варки положить шпинат, щавель или салат, посолить и добавить по вкусу огуречный рассол, который предварительно проварить. В порционные тарелки налить рассольник, добавить льезон и посыпать зеленью.

Итого: 100 мл – 5,8 УЕ.

## Блюда из рыбы и морепродуктов

### **Полосатый окунь с фенхелем и помидорами**

**Требуется:** 6 филе полосатого окуня без кожи, 1 небольшой клубень фенхеля со стеблем и листьями, 1 ст. л. оливкового масла, 1 красный болгарский перец, 1 головка лука среднего размера, 4 помидора, 3 зубчика чеснока, 1 ч. л. соли, 3/4 ч. л. сушеного тимьяна, 0,5 ч. л. перца, 1/4 стакана красного сухого вина или воды.

**Приготовление .** Разогреть духовку до 200 °С. Разрежьте клубень фенхеля пополам вдоль, удалите сердцевину, нарежьте мякоть и 2 см стебля тонкими ломтиками. Зелень фенхеля оставьте для гарнира. Положите нарезанный фенхель в прямоугольную форму, добавьте 1 ч. л. оливкового масла, нарезанный сладкий перец, 0,5 ч. л. соли, тимьян и молотый перец. Тщательно перемешайте, чтобы куски фенхеля и полоски сладкого перца были равномерно покрыты маслом и специями. Запекайте 20 минут, время от времени перемешивая. Залейте запеченные овощи вином, сверху разложите в один слой куски рыбы, посыпьте оставшейся соль и поперчите. Сбрызните рыбу оставшимся оливковым маслом. Запекайте 10–15 минут до готовности рыбы.

Итого: 100 г – 5,0 УЕ.

### **Лосось, жаренный в орехах**

**Требуется:** 1 филе лосося, 1/4 стакана орехов, 1/4 стакана свежих листьев кинзы, 4 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. тертой лимонной цедры, соль, перец, 1 ст. л. свежего лимонного сока.

**Приготовление .** Разогрейте духовку до 230 °С. Хорошо измельчите орехи и кинзу, добавьте 3 ст. л. сливочного масла и лимонную цедру и тщательно смешайте. Смажьте противень оставшимся маслом, положите филе лосося кожей вниз, посолить, поперчите, сверху смажьте орехово-масляной смесью. Жарьте 12–15 минут, чтобы рыба внутри оставалась сочной и прожаренной. Переложите готовую рыбу на блюдо и сбрызните лимонным соком.

Итого: 100 г – 0,0 УЕ.

### **Крабовые котлеты**

**Требуется:** 450 г кускового крабового мяса, 3 ст. л. растительного масла, 1 небольшой болгарский перец, 3 пера зеленого лука, 1 стакан свежих хлебных крошек, 1/4 стакана майонеза, 3 ст. л. свежей петрушки.

**Приготовление .** В большой сковороде на среднем огне разогреть 1

ст. л. растительного масла, положите перец и лук и обжаривайте около 3 минут, пока овощи не станут слегка мягкими. Переложите овощи в большую миску, добавьте крабовое мясо, майонез, петрушку. Разомните вилкой и смешайте ингредиенты, прикройте и поставьте на 20 минут в холодильник. Разделите крабовую смесь на 8 частей. Приготовьте металлическую мерную чашку объемом 1/3 стакана. На дно емкости насыпьте тонкий слой хлебных крошек, заполните емкость крабовой смесью и слегка прижмите сверху. Насыпьте поверх котлеты слой хлебных крошек и опять слегка прижмите. Опрокиньте котлету из формы на противень. Сформируйте все 8 котлет и поставьте в холодильник минимум на 1 час. Разогрейте духовку. В сковороде разогрейте 1 ст. л. масла. Положить на сковороду 4 котлеты и жарьте около 5 минут. Когда одна сторона котлет подрумянится, переверните и жарьте еще 5 минут. Переложите готовые котлеты на противень, поставьте в разогретую духовку и поджарьте остальные котлеты.

Итого: 100 г – 7,0 УЕ.

#### **Омар, жаренный в чесночном масле**

**Требуется:** 4 свежих омара, надрезанных вдоль, 2 зубчика чеснока, 1/4 стакана оливкового масла, 1 ст. л. растопленного сливочного масла, крупная соль, 1 лимон.

**Приготовление** . Разогреть гриль, противень поставьте не ближе 15 см от огня. В кастрюле на слабом огне разогрейте мелко порубленный чеснок с оливковым и сливочным маслом. Обильно смажьте омары чесночным маслом, слегка присыпьте крупной солью. Положите омары на противень и жарьте 4 минуты, затем полейте оставшимся чесночным маслом и жарьте еще 3 минуты. Подавайте жареные омары с лимонными дольками.

Итого: 100 г – 4,0 УЕ.

#### **Телятина, тушенная с грибами и копченым сыром**

**Требуется:** 900 г телятины, 430 мл куриного бульона, 3/4 стакана тертого копченого сыра, 1 ч. л. соли, 0,5 ч. л. перца, 2 ст. л. низкоуглеводной смеси для выпечки, 3 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. оливкового масла, 2 стакана нарезанных ломтиками грибов, 3 черешка сельдерея, 1 головка лука среднего размера, 4 зубчика чеснока, 1 ч. л. паприки, 1/4 стакана свежей рубленой петрушки.

**Приготовление** . Посыпать телятину солью, перцем и низкоуглеводной смесью для выпечки. В сковороде на среднем огне разогрейте 1 ст. л. оливкового и 1 ст. л. сливочного масла. Обжарьте половину от общего количества мяса до светло-золотистого цвета,



переложите на блюдо и обжарьте оставшуюся телятину. Растопите в сковороде оставшееся сливочное масло, положите грибы, сельдерей, лук и чеснок. Обжаривайте овощи около 5 минут до мягкости, время от времени перемешивая. Добавьте паприку, бульон и обжаренную телятину доведите до кипения, накройте крышкой и тушите на слабом огне 45–55 минут, пока мясо не станет мягким. Непосредственно перед подачей на стол добавьте сыр и петрушку, перемешайте и разложите по тарелкам.

Итого: 100 г – 6,0 УЕ.

### **Курица, жаренная с пряными травами и лимоном**

**Требуется:** 1 курица (около 1,4 кг), 1 ч. л. соли, 1/4 ч. л. черного перца, 2 ч. л. рубленой свежей пряной зелени (тимьяна, петрушки, шалфея), 1 крупный лимон (половину нарезать кружочками, вторую половину оставить целой), 2 ст. л. сливочного масла.

**Приготовление .** Разогреть духовку до 180 °С. Снаружи и изнутри натрите курицу солью, перцем и пряной зеленью. У нижней части куриной грудки, со стороны отверстия, отделите кожу от мяса, в образовавшийся карман по обеим сторонам грудки вложите по два ломтика лимона и 1 ст. л. сливочного масла. Оставшийся лимон вложите внутрь курицы. Положите курицу на противень для жаркого. Жарьте курицу 1 час, время от времени поливая выделившимся соком. Переложите курицу на разделочную доску и дайте постоять не меньше 10 минут, чтобы сок впитался в мясо и не вытекал, затем разрежьте на порции.

Итого: 100 г – 10,0 УЕ.

### **Утиные грудки с ежевично-винным соусом**

**Требуется:** 4 утиные грудки с кожей (каждая весом около 240 г), 1 стакан ежевики, 1 стакан красного вина, 2 пакетика заменителя сахара, 2 ст. л. сиропа без сахара, 1 ч. л. сушеного тимьяна, 2 ст. л. оливкового масла, 0,5 ч. л. соли, 0,5 ч. л. крупномолотого черного перца, 2 ст. л. рубленой свежей петрушки.

**Приготовление .** В небольшой кастрюле смешать ежевику, вино, заменитель сахара, сироп и половину тимьяна. Доведите до кипения на среднем огне, убавьте огонь, варите при слабом кипении около 30 минут, пока объем жидкости не сократится на треть. Слейте соус через густое сито в небольшую кастрюльку, ягоды отожмите ложкой. Пока варится соус, разогрейте гриль. Натрите утиные грудки оливковым маслом, посолите, поперчите, посыпьте оставшимся тимьяном. Обжаривайте кожей вниз 5–6 минут, до образования румяной хрустящей корочки. Переверните и обжаривайте еще 5–6 минут. Готовое мясо должно быть снаружи хрустящим, а внутри – сочным. Переложите жареную утятину на

подогретое блюдо, нарежьте поперек тонкими ломтиками, залейте соусом и посыпьте петрушкой.

Итого: 100 г – 7,0 УЕ.

### **Жареные куриные окорочка в хрустящей сырной корочке**

**Требуется:** 1,4 кг куриных окорочков, 0,5 стакана натертого сыра, 1/4 стакана низкоуглеводной смеси для выпечки, 0,5 ч. л. черного перца, 3 куска хлеба с пониженным содержанием углеводов, 0,5 ч. л. соли, 2 яйца, растительное масло для жарки.

**Приготовление .** В плоском блюде смешать 1/4 стакана тертого сыра, смесь для выпечки, перец. Обжаренный в тостере хлеб измельчите, добавьте оставшийся сыр, соль, тщательно смешайте, пересыпьте в блюдо с мучной смесью и тщательно перемешайте. В отдельной миске взбейте яйца. Окуните куски курятины во взбитые яйца, обваляйте в панировке и положите подсыхать на 15 минут. Разогрейте духовку, чтобы сохранить горячей первую порцию курятины, пока будет жариться остальное мясо. На дно сковороды налейте растительное масло слоем около 1–1,5 см и разогрейте на среднем огне. Обжарьте под крышкой половину кусков курятины до темно-золотистого цвета, переверните и жарьте еще 10–12 минут до готовности, не накрывая сковороду крышкой. Переложите готовое мясо на блюдо, поставьте в разогретую духовку и зажарьте оставшиеся куски мяса.

Итого: 100 г – 5,0 УЕ.

### **Грибная запеканка**

**Требуется:** 300 г соевого мяса, 500 г вареной говядины, 150 г шпика, 1 морковь, 200 мл бульона, 200 г шампиньонов, 1 зубчик чеснока, соль, растительное масло и перец по вкусу.

**Приготовление .** Соевое мясо и говядину нарезать небольшими ломтиками, добавить соль и перец по вкусу. Налить в кастрюлю немного растительного масла, подогреть, затем слоями выложить шпик, тертую морковь, половину мяса, лук, грибы и оставшуюся часть мяса. Сверху разложить кусочки шпика. Кастрюлю поставить в духовку и тушить до готовности.

Итого: 100 г – 2,7 УЕ.

### **Подливка из мяса и шампиньонов**

**Требуется :** 1 кг мяса, 100 г консервированных шампиньонов, 3 зубчика чеснока, 100 мл сметаны, перец и соль по вкусу.

**Приготовление .** Мясо потушить до готовности и залить его соусом из сметаны, чеснока и шампиньонов, перца и соли. Затем довести смесь до кипения и блюдо готово.

Итого: 0,7 УЕ.

### **Гусь, варенный в белом вине**

**Требуется:** одна тушка гуся, один телячий ливер, 100 г маринованных грибов, 0,5 бутылки столового уксуса, 0,5 бутылки белого вина, 8 ст. л. подсолнечного масла, по 1 штуке разных кореньев, 2 головки репчатого лука, понемногу пряностей, 1 ч. л. горчицы, перец и соль по вкусу.

**Приготовление** . Приготовленного гуся начинить фаршем из отваренного и мелко изрубленного ливера и поджаренного в масле лука, посолить, поперчить, забросить туда же пригоршню мелких маринованных белых грибов, после чего хорошо залить, обернуть в полотно, обвязать веревками, положить в кастрюлю и налить столько воды, чтобы гусь весь покрылся ею. В эту воду добавить 1 часть уксуса, 1 часть белого вина, коренья, перец, соль, гвоздику и толченые орехи. И томить под крышкой до готовности. Когда гусь достаточно уварится, оставить его в этом же бульоне, чтобы остыл. Потом снять холст. Гуся нарезать на порционные куски.

Итого: 100 г – 0,5 УЕ.

### **Ветчина в желе**

**Требуется:** 50 г формовой ветчины, 15 г окорока, 1 ч. л. тертого сыра, 5 г сливочного масла, 2 ст. л. сухого желатина, 200 мл воды.

**Приготовление** . На ломтик ветчины положить фарш, приготовленный из измельченного окорока, сыра, масла, свернуть трубочкой. Уложить на блюдо, в котором уже застыло заранее приготовленное желе. Сверху украсить зеленью. Затем еще раз залить желе и охладить в холодильнике. Для приготовления желе желатин развести в 10-кратном количестве холодной воды, оставляя для набухания около 30 минут, затем нагреть на водяной бане до полного растворения желатина. Раствор должен быть жидким.

Итого: 100 г – 1,5 УЕ.

### **Запеченная свинина**

**Требуется** : 2 кг филейной части свинины, 2 ст. л. сухих приправ, 5 зубчиков чеснока, соль по вкусу.

**Приготовление** . Зубчики очищенного чеснока разрезать пополам и, сделав в мясе ножом проколы, вставить половинки. Затем натереть мясо солью, посыпать приправами и накрыть пленкой. Через 1,5 часа свинину завернуть в фольгу. В разогретом до 220° духовом шкафу мясо выпекать в течение 2 часов.

Итого: 0,0 УЕ.

### **Фаршированные яйца**

**Требуется:** яйца, сваренные вкрутую, жареная печень, жир, в котором жарилась печень, сыр, соль, перец, майонез, зелень по вкусу.

**Приготовление** . Вареные яйца разрезать пополам, удалить желток. Пропустить половину желтков с печенью через мясорубку и добавить жир, посолить, поперчить. Другую часть желтков смешать с тертым сыром, майонезом и зеленью. Нафаршировать яйца. Подавать, уложив на блюдо фаршем вверх. Каждое яйцо украсить 1 ч. л. майонеза и веточкой петрушки.

Итого: 100 г – 2,0 УЕ.

#### **Баранина с овощами**

**Требуется:** 500 г баранины, 1 большая морковь, 200 г консервированного зеленого горошка, сливочное масло, сметана, свежая зелень, соль и перец по вкусу.

**Приготовление** . Сварить баранину в соленой воде, остудить, мелко нарезать и опустить в глубокую сковородку с разогретым сливочным маслом. Добавить зеленый горошек с небольшим количеством сока, мелко нарезанную морковь и все перемешать. Тушить на сильном огне. Готовое блюдо посыпать зеленью.

Итого: 100 г – 6,9 УЕ.

#### **Отбивные в сметане**

**Требуется:** 500 г мяса говядины, 150 г грибов (шампиньонов), 3 ст. л. растительного масла, 1 зубчик чеснока, 100 г сметаны, зелень петрушки, черный перец и соль по вкусу.

**Приготовление** . Мясо нарезать порционными кусками. Каждый кусок слегка отбить, посолить, поперчить и оставить на некоторое время. Грибы тушить в масле с солью и черным перцем, добавить измельченную зелень петрушки и чеснок и тушить еще 2–3 минуты. Снять с огня и поставить в теплое место. Отбивные смазать маслом и поджарить на решетке. К грибам добавить сметану, хорошо размешать и полить отбивные.

Итого: 100 г – 0,7 УЕ.

#### **Ромштекс**

**Требуется:** 600 г мяса говядины, 2 ст. л. жира свиного, 1 яйцо, 1 ст. л. молока, 1 ст. л. масла сливочного, соль, зелень, перец, лимон по вкусу.

**Приготовление** . Мясо нарезать кусками поперек волокон толщиной до 1 см, отбить тыжкой, сбрызнуть лимонным соком. Затем мясо посолить, посыпать перцем, смочить в молоке, смешанном с яйцом. Жарить до образования румяной корочки со всех сторон.

Итого: 100 г – 0,5 УЕ.

### **Морской окунь, тушенный в сметане**

**Требуется:** 600–800 г рыбы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 головка лука, 3 штуки черного перца горошком, 200 г сметаны, 1,5 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

**Приготовление .** Подготовить рыбу и нарезать ее кусками без костей, посолить. Выложить рыбу в посуду, добавить репчатый лук, разрезанный на 4 части, черный перец, лавровый лист, морковь, петрушку, нарезанные кусками. Затем залить горячей водой и проварить 10 минут, после чего переложить рыбу в сотейник, добавить масло, сметану и закрыв посуду крышкой, поставить тушить на маленький огонь приблизительно на 15 минут.

Итого: 100 г – 1,8 УЕ.

### **Котлеты домашние**

**Требуется:** 500 г фарша, 1 яйцо, половина зубчика чеснока, перец, соль по вкусу. Для гарнира потребуется 100 г кабачков, 1 головка репчатого лука, 1 помидор, 2 ст. л. сметаны.

**Приготовление .** Чеснок истолочь и вместе с яйцом вбить в фарш. Затем его посолить и поперчить. Котлеты обжаривать на раскаленной сковороде, не обваливая в муке. Отдельно нарезать лук, кабачок и помидор, затем, добавив немного воды, тушить овощи до мягкости. После этого гарнир посолить, поперчить и заправить сметаной.

Итого: 5,2 УЕ.

### **Свиные отбивные по-каджунски**

**Требуется:** 1 ст. л. паприки, 0,5 ч. л. молотого тмина, 0,5 ч. л. соли, 0,5 ч. л. шалфея, 0,5 ч. л. сушеного порошкообразного чеснока, 0,5 ч. л. свежемолотого черного перца, 1/4 ч. л. кайенского перца, 4 свиные отбивные, 0,5 ст. л. сливочного масла, 0,5 ст. л. растительного масла.

**Приготовление .** Смешать паприку, тмин, шалфей, черный перец, сушеный чеснок, кайенский перец и соль. С обеих сторон посыпьте отбивные смесью пряностей. В большой сковороде на сильном огне разогрейте растительное и сливочное масло. В очень горячее масло положите отбивные, уменьшите огонь до среднего и обжарьте с обеих сторон (7–8 минут).

Итого: 100 г – 1,0 УЕ.

### **Тефтели по-итальянски в томатном соусе**

**Требуется:** 700 г фарша из говядины, 1/4 стакана натертого сыра, 2 куска хлеба с пониженным содержанием углеводов (корку срезать, хлеб раскрошить), 1/4 стакана сметаны, 2 ст. л. мелко нарубленной свежей петрушки, 1 яичный желток, 1 зубчик чеснока, 3/4 ч. л. соли, 0,5 ч. л.

черного перца, 2 ст. л. оливкового масла, 240 г соуса маринада с пониженным содержанием углеводов, 1 ст. л. свежего измельченного базилика.

**Приготовление** . Положить хлеб в большую миску, залейте сметаной и дайте постоять, чтобы крошки хорошо размокли. Добавьте говяжий фарш, сыр, петрушку, желток, чеснок, посолить. Поперчите, тщательно перемешайте. Вылепите тефтели диаметром около 3–4 см. В большой сковороде на среднем огне разогрейте оливковое масло. Обжарьте тефтели со всех сторон до образования румяной корочки (около 10 минут). Переложите на блюдо, выстланное кухонным бумажным полотенцем, чтобы удалить излишний сок. Влейте в чистую сковороду соус маринада, добавьте базилики и доведите до кипения на среднем огне. Убавьте огонь, положите тефтели в соус и готовьте при слабом кипении около 5 минут, до готовности.

Итого: 100 г – 6 УЕ.

#### **Чили «Раз-два и готово»**

**Требуется:** 1,4 кг говяжьей лопатки без костей (нарезать кубиками размером 2–2,5 см), 430 г помидоров, нарезанных кубиками, 1 стакан говяжьего бульона, 2 зубчика чеснока, 0,5 стакана среднеострой сальсы с кусочками овощей, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. молотого перца чили, 1 ч. л. сушеного орегано, сметана, зеленый лук, нарезанный тонкими колечками.

**Приготовление** . В большом глубоком сотейнике или кастрюле на среднем огне разогреть растительное масло до высокой температуры. Порциями обжарьте говядину до образования золотистой корочки, перекладывая готовое мясо на блюдо. Когда последняя порция мяса будет готова, верните в сковороду все мясо вместе с выделившимся соком. Добавьте томаты, бульон, чеснок, сальсу, перец чили и орегано, перемешайте и доведите до кипения. Уменьшите огонь, плотно накройте сотейник крышкой и тушите 1,5–2 ч, пока мясо не станет мягким. Каждую порцию можно полить сметаной и посыпать зеленым луком.

Итого: 100 г – 5,5 УЕ.

#### **Говяжье жаркое на ребрышках с чесноком и розмарином**

**Требуется:** 2,7–3,1 кг говядины на ребрышках, 2 ч. л. сушеного розмарина (растолочь), 1 ч. л. сушеного тимьяна, 4 зубчика чеснока, 3/4 ч. л. соли, 0,5 ч. л. свежемолотого черного перца.

**Приготовление** . Разогреть духовку до 180 °С. В миске смешайте розмарин, тимьян, чеснок, соль и перец. Полученной смесью натрите мясо. Положите мясо жирной частью вверх на плоский противень для жаркого.

Запекайте 2–2,5 минут. Вынув жаркое из духовки, дайте ему постоять около 15 минут, затем нарежьте ломтями. Приготовьте подливу. Слейте жир, выделившийся при запекании мяса. К соку, оставшемуся на противне, добавьте 3/4 стакана воды. Поставьте противень на две зажженные горелки плиты. Уваривайте подливу на среднем огне 2–3 минуты, помешивая деревянной ложкой.

Итого: 100 г – 0,0 УЕ.

### **Тушеная говядина по-бургундски**

**Требуется:** 1,4 кг говядины (нарезать кубиками), 100 г бекона (нарезать ломтиками), 430 мл говяжьего бульона, 200 г молодых шампиньонов, 0,5 стакана низкоуглеводной смеси для выпечки, 1 ст. л. оливкового масла, 1 головка лука среднего размера, 1 морковь, 1 черешок сельдерея (все порубить), 2 зубчика чеснока, 2 стакана красного сухого вина, 430 мл воды, 1 лавровый лист, 0,5 ч. л. сушеного тимьяна, 1 ст. л. сливочного масла.

**Приготовление** . Насыпать смесь для выпечки в плоское блюдо и обваляйте мясо. В большой кастрюле на среднем огне обжарьте бекон до образования хрустящей корочки. Снимите жареный бекон со сковороды и измельчите. К оставшемуся в сковороде жиру добавьте оливковое масло. Порциями обжарьте говядину, перекладывая готовое мясо на блюдо. Когда все мясо будет готово, положите в кастрюлю лук, морковь и сельдерей и жарьте до мягкости, около 8 минут. Добавьте чеснок и жарьте еще 1 минуту, затем залейте овощи вином. Увеличьте огонь и кипятите вино с овощами на сильном огне около 5 минут, пока объем жидкости не сократится до 1 стакана. Положите в кастрюлю с соусом обжаренное мясо вместе с выделившимся соком, залейте бульоном и водой, добавьте тимьян и лавровый лист. Уменьшите огонь до слабого и тушите около 1,5 ч. до готовности мяса. В сковороде на среднем огне растопите сливочное масло. Обжарьте шампиньоны до золотистого цвета (около 5 минут), и переложите в кастрюлю с тушеным мясом, туда же положите кусочки жареного бекона и перемешайте, разложите блюдо по тарелкам.

Итого: 100 г – 7,0 УЕ.

## Блюда и гарниры из овощей

### Квадратики из артишоков с сыром

**Требуется:** 1 банка маринованных артишоков, 1 небольшая головка лука, 2 зубчика чеснока, 4 яйца, 2 ст. л. низкоуглеводной смеси для выпечки, 0,5 ч. л. соли, 1/4 ч. л. перца, 1/4 ч. л. орегано, 240 г тертого сыра, 2 ст. л. рубленой петрушки.

**Приготовление .** Разогрейте духовку до 165 °С. Порубите артишоки. В сковороде разогрейте маринад от артишоков, положите лук и чеснок и тушите до мягкости, около 5 минут. В миске смешайте яйца, смесь для выпечки, орегано. Посолите, поперчите, хорошо перемешайте. Добавьте тертый сыр, петрушку, рубленые артишоки, жареный лук и чеснок, еще раз хорошо перемешайте. Выложите смесь в плоскую форму для запеканки и запекайте около 30 минут, до готовности. Выньте запеканку из духовки, дайте остыть в течение 10 минут, а затем нарежьте на квадратики.

Итого: 100 г – 4,5 УЕ.

### Кормовая капуста, жаренная с красным сладким перцем

**Требуется:** 1 крупный кочан кормовой капусты, 3 ст. л. оливкового масла, 0,5 небольшой головки лука, 1 сладкий красный перец, 2 зубчика чеснока, 3 ст. л. красного винного уксуса, 1 пакетик заменителя сахара, соль, перец.

**Приготовление .** Вскипятить большую кастрюлю подсоленной воды. С капустных листьев срежьте черенки, листья тщательно промойте под струей холодной воды, положите в кипяток и варите 4–5 минут, чтобы капуста слегка размягчилась. Откиньте капусту на дуршлаг, отожмите лишнюю влагу и крупно нашинкуйте. В сковороде на среднем огне разогрейте растительное масло. Обжарьте лук и красный перец около 3 минут. Когда лук размягчиться, добавьте чеснок и жарьте еще 30 секунд, затем добавьте нарезанную капусту, перемешайте и жарьте 3 минуты, часто перемешивая. Переложите жареную капусту в большую миску. В сковороду, где жарилась капуста, влейте уксус и всыпьте заменитель сахара, поварите соус 1 минуту. Залейте капусту и перемешайте. Посолите и поперчите по вкусу.

Итого: 100 г – 9,0 УЕ.

### Стручковый горох с семенами кунжута

**Требуется:** 220 г стручкового гороха, 1 ч. л. кунжутного масла, 1 перо зеленого лука, 2 ч. л. семян кунжута, соль, перец.



**Приготовление** . Нарезать стручки по диагонали длинными тонкими полосками. Приготовьте большую миску холодной воды со льдом. Опустите горох на 30 секунд в большую кастрюлю с кипящей подсоленной водой, затем откиньте на дуршлаг и сразу же опустите в миску с ледяной водой, чтобы горох не стал слишком мягким. Дайте стечь воде. Переложите горох в миску, добавьте растительное масло, зеленый лук и семена кунжута. Аккуратно перемешайте, посолите, поперчите и подавайте.

Итого: 100 г – 4,0 УЕ.

### **Пюре из цветной капусты и лука-порей**

**Требуется:** 1 головка цветной капусты, 1 головка лука-порей, 3 ст. л. сливок, 3 ст. л. сливочного масла, 1/8 ч. л. тертого мускатного ореха (по желанию), соль, перец.

**Приготовление** . Отварить цветную капусту и лук-порей в кипящей подсоленной воде в течение 15 минут (овощи должны стать очень мягкими). Откиньте на дуршлаг и дайте воде стечь. Затем верните овощи в кастрюлю и немного подержите под сильным огнем, встряхивая кастрюлю, чтобы тщательно подсушить овощи. Половину овощей, масла и сливок поместите в кухонный комбайн и смешайте в однородную массу, затем так же обработайте вторую половину овощей, сливок и масла. Добавьте к пюре мускатный орех, посолите, поперчите и тщательно перемешайте.

Итого: 100 г – 7,0 УЕ.

### **Рататуй**

**Требуется:** 1 небольшой баклажан, 1 цуккини среднего размера, 1 желтый кабачок среднего размера, 1 небольшой красный сладкий перец, 1 небольшой помидор, 1 небольшая головка лука, 1/3 стакана оливкового масла, 4 зубчика чеснока, 1 ч. л. соли, 0,5 ч. л. сушеного розмарина, 0,5 ч. л. сушеного тимьяна, 1/4 ч. л. молотого черного перца.

**Приготовление** . Посыпать нарезанный баклажан солью, положить в дуршлаг и дайте постоять 20 минут, чтобы стек горький сок. Промойте баклажан в холодной воде и обсушите кухонным бумажным полотенцем. Разогрейте духовку до 220 °С. В форме для запеканки смешайте оливковое масло, чеснок, соль, розмарин, тимьян и перец. Добавьте овощи и перемешайте, чтобы масло равномерно покрыло кусочки. Прикройте форму фольгой и запекайте 15 минут, периодически перемешивая, пока овощи не подрумянятся, и не станут мягкими.

Итого: 100 г – 11,0 УЕ.

### **Зелень с помидорами и имбирем**

**Требуется:** 3 ст. л. сливочного масла, 0,5 небольшой головки лука, 1

зубчик чеснока, 2 помидора среднего размера, 1 ст. л. свеженатертого корня имбиря, 900 г различной зелени (например, листовая свекла, листовая капуста, листья одуванчика, ботва репы, щавель и т. д.), соль, перец.

**Приготовление** . В большой кастрюле на среднем огне растопите сливочное масло и обжарьте лук до мягкости (около 5 минут). Добавьте чеснок и жарьте еще 30 секунд. Добавьте помидоры и имбирь и готовьте еще 5 минут, время от времени перемешивая. Добавьте подготовленные овощи, хорошо перемешайте, накройте крышкой и тушите около 5 минут, чтобы зелень слегка размягчилась. Посолите и поперчите по вкусу.

Итого: 100 г – 11,0 УЕ.

### **Салат с курятиной**

**Требуется:** 2 крупные готовые куриные грудки (общим весом около 500 г), 2 огурца, 3 крутых яйца, 3 пера зеленого лука, 1/3 стакана майонеза, 1/3 стакана сметаны, 2 ст. л. каперсов, 2 ст. л. свежего рубленого укропа, 0,5 ч. л. свежемолотого черного перца, 0,5 стакана орехов.

**Приготовление** . Куриные грудки нарежьте полосками. В большой миске смешайте рубленые яйца, маринованные огурцы, зеленый лук, майонез, сметану, каперсы, укроп и перец. Добавьте нарезанную полосками курятину и тщательно перемешайте. Перед подачей на стол посыпьте орехами.

Итого: 100 г – 4,0 УЕ.

### **Салат из краснокочанной капусты со сметаной и майонезом**

**Требуется:** 450 г краснокочанной капусты, 1 небольшая красная головка лука, 1/3 стакана сметаны, 1/3 стакана майонеза, 1 ст. л. свежего рубленого эстрагона, 1/4 пакетика заменителя сахара, соль, перец, 1 ст. л. уксуса.

**Приготовление** . В большой миске смешать капусту и лук. В отдельной миске смешайте эстрагон, заменитель сахара, уксус со сметаной и майонезом. Посолите и поперчите по вкусу. Заправьте капусту сметано-майонезной заправкой, тщательно перемешайте, прикройте крышкой и поставьте в холодильник минимум на 1 час. Подавайте холодным.

Итого: 100 г – 6,0 УЕ.

### **Салат из шпината по-гречески**

**Требуется:** 300 г молодого шпината, 3 ст. л. красного винного уксуса, 1 зубчик чеснока, 1/4 стакана оливкового масла, 0,5 красной головки лука, 240 г сыра, 120 г консервированного печеного сладкого перца, 1/4 стакана крупно нарубленных грецких орехов.

**Приготовление** . В большой миске смешать уксус с чесноком.

Постоянно взбивая смесь венчиком, тонкой струйкой понемногу добавляйте оливковое масло и взбивайте, пока смесь не станет однородной. Добавьте шпинат и лук, тщательно перемешайте, добавьте сыр и перец и еще раз аккуратно перемешайте. Разложите салат по тарелкам и посыпьте рублеными грецкими орехами.

Итого: 100 г – 10,0 УЕ.

#### **Салат из цветной капусты**

**Требуется:** 1 кочан цветной капусты среднего размера, 1/4 стакана майонеза, 2 ст. л. лимонного сока, 2 пакетика заменителя сахара, 0,5 ч. л. горчичного порошка, 3 пера зеленого лука, 1 свежий перец, соль, перец.

**Приготовление .** Отварите цветную капусту в кипящей подсоленной воде в течение 10 минут (капуста должна стать мягкой). Откиньте на дуршлаг, промойте под струей холодной воды и обсушите бумажными кухонными полотенцами. В большой миске смешайте майонез, лимонный сок, заменитель сахара, горчичный порошок. Добавьте цветную капусту, зеленый лук и перец. Тщательно перемешайте, посолите, поперчите по вкусу. Поставьте в холодильник на 30 минут.

Итого: 100 г – 4,0 УЕ.

#### **Салат из крабов с авокадо**

**Требуется:** 3 ст. л. майонеза, 1 ч. л. тмина, 0,5 ч. л. паприки, 450 г крабового мяса, 2 черешка сельдерея, соль, перец, 1 авокадо среднего размера.

**Приготовление .** В большой миске смешать майонез, тмин, паприку. Добавьте крабовое мясо и сельдерей, хорошо перемешайте, посолите и поперчите по вкусу. Добавьте нарезанный авокадо и перемешайте.

Итого: 100 г – 6,0 УЕ.

#### **Ветчина с горошком**

**Требуется:** 500 г копченой ветчины, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 пучок зелени петрушки, 400 г зеленого горошка, 1 ст. л. растительного масла.

**Приготовление .** Ветчину промыть и отварить. Затем снять с нее кожу, нарезать тонкими пластинами и, уложив на блюдо, полить процеженным бульоном, оставшимся после варки. В качестве гарнира подать горошек, заправленный растительным маслом.

Итого: 5,2 УЕ.

#### **Грибная икра**

**Требуется:** 300 г любых свежих грибов, 3–4 зубчика чеснока, 200 мл грибного бульона, пучок зеленого лука, 1 головка репчатого лука, растительное масло, уксус, соль, перец по вкусу.

**Приготовление** . Отварить грибы и измельчить их. Слегка обжарить лук, перемешать с грибами, добавить грибной бульон и поставить на огонь. Тушить до тех пор, пока не выкипит практически вся жидкость, заправить солью, чесноком, уксусом.

Итого: 100 г – 4,0 УЕ.

#### **Грибы по-кремлевски**

**Требуется** : 1 кг свежих шампиньонов, 500 г куриного филе, 100 г лука, 100 г моркови, 2 ст. л. растительного масла, сухие приправы и соль по вкусу.

**Приготовление** . Все нарезать и смешать. Тушить до готовности в закрытой посуде на среднем огне.

Итого: 1,6 УЕ.

#### **Яйца с бужениной в желе**

**Требуется** : 250 г буженины, 6 яиц, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 5 листьев салата, 1 корень петрушки, 1 помидор, 0,5 стакана сухого белого вина, 1 пакетик желатина, 1 л воды, соль и перец по вкусу.

**Приготовление** . Овощи нарезать и залить холодной водой. Затем в течение 30 минут варить на слабом огне, после чего посолить. Отдельно замочить в вине желатин, который потом влить в горячий овощной бульон. Все поперчить. Этот раствор разлить по чашкам, положив в них вареное яйцо, кусочек буженины, вареной моркови, четверть помидора. На стол подать охлажденным и вынутым из форм. Украсить листьями салата.

Итого: 4,6 УЕ.

#### **Салат из свежей капусты**

**Требуется**: 500 г белокочанной капусты, лук зеленый по вкусу, 2 ст. л. столового уксуса или лимонного сока, соль, растительное масло по вкусу.

**Приготовление** . Капусту тонко нашинковать, посыпать солью, перетереть руками до образования сока и дать полежать 15–20 минут. Отжать капусту, положить в салатницу, полить уксусом и растительным маслом, перемешать и подать, посыпав нарезанным зеленым луком. Салат можно украсить клюквой или брусникой.

Итого: 100 г – 5,0 УЕ.

#### **Салат из дичи под майонезом**

**Требуется**: 200 г вареного мяса дичи, 50 г вареного стебля сельдерея, 1 ст. л. яблочного уксуса, 1 ч. л. горчицы, 100 г майонеза, камберлендский соус, соль по вкусу.

**Приготовление** . Мясо и сельдерей мелко нарезать. Яблочный уксус, горчицу и майонез перемешать, добавить другие компоненты. Приправить для пикантности соусом.

Итого: 100 г – 3,0 УЕ.

### **Жареная рыба в ореховом соусе**

**Требуется:** 900 г рыбы, 150 г грецких орехов, 1 зубчик чеснока, 150 г растительного масла, 1 ч. л. столового уксуса, черный молотый перец, соль по вкусу.

**Приготовление** . Подготовленную рыбу нарезать кусочками, посолить и жарить на растительном масле. Куски готовой рыбы уложить на блюдо по кругу, в середину которого залить соус. Для приготовления соуса истолочь орехи, чеснок с солью и смешать их с уксусом, перцем, растительным маслом и водой (соус должен быть густым).

Итого: 3,5 УЕ.

### **Мясной винегрет**

**Требуется** : 150 г свинины, 100 г говядины, 100 г мясного желе, 1 морковь, 2 соленых огурца, 1 свекла, 1 яйцо, 6 маринованных слив, 120 мл майонеза, соль по вкусу.

**Приготовление** . Овощи и мясо отварить и нарезать кубиками. Смешать, заправить винегрет майонезом и хорошенько перемешать. Украсить кусочками мясного желе, ломтиками яйца и маринованными сливами.

Итого: 5,8 УЕ.

### **Салат из капусты с огурцами**

**Требуется:** 200 г свежей капусты, 2 небольших огурчика, 1 зубчик чеснока, зелень укропа или петрушки, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

**Приготовление** . Капусту нашинковать, посолить и помять руками, чтобы дала сок. Огурцы вымыть, нарезать тонкой соломкой и добавить к нашинкованной капусте. Посолить, добавить мелко нарезанный укроп или петрушку, измельченный чеснок и растительное масло.

Итого: 100 г – 6,0 УЕ.

### **Салат из редиса**

**Требуется:** 300 г редиса, 1–2 ст. л. растительное масло. 1 ч. л. лимонного сока, соль, красный перец, петрушка по вкусу.

**Приготовление** . Редис натереть на крупной терке, добавить соль, перец, заправить растительным маслом, лимонным соком, посыпать нарубленной петрушкой и перемешать.

Итого: 100 г – 4,2 УЕ.

### **Болгарский салат**

**Требуется:** 1 помидор, по 0,5 штуки сладкого стручкового перца, моркови, 50 г свежей капусты, 3–4 зубчика чеснока, зелень петрушки,

сельдерея, лимонный сок.

**Приготовление** . Капусту нашинковать, тонкой соломкой. Остальные овощи вымыть. Перец нарезать тонкими полосками, морковь натереть на крупной терке, помидоры нарезать кубиками, чеснок растереть, зелень мелко нарубить. Размешать салат и заправить по вкусу лимонным соком.

Итого: 100 г – 4,0 УЕ.

### **Ботвинья с рыбой**

**Требуется** : 1 л кваса, по 250 г шпината и щавеля, 1 ч. л. сахара, 2 свежих огурца, 75 г зеленого лука, 50 г хрена, 250 г вареной рыбы (осетрины, судка и др.).

**Приготовление** . Шпинат и щавель перебрать и хорошо промыть; потом шпинат сварить в кипящей воде, а щавель отдельно тушить в закрытой кастрюле. После этого шпинат и щавель протереть через сито. Приготовленное пюре положить в кастрюлю, добавить сахар, соль, немного горчицы и развести все это хлебным квасом, затем добавить нарезанные кубиками свежие огурцы, нашинкованные зеленый лук и укроп. Перед подачей на стол в тарелку положить натертый хрен и кусочки вареной рыбы, которую можно подать и отдельно.

Итого: 1,6 УЕ.

### **Салат из тертой моркови с капустой кольраби**

**Требуется**: 3–4 моркови, 200 г кольраби, немного лимонного, клюквенного, вишневого, яблочного или гранатового сока, веточка зелени.

**Приготовление** . Морковь и кольраби хорошенько промыть, натереть на мелкой терке и перемешать. Заправить соком.

Итого: 100 г – 7,0 УЕ.

### **Салат с сыром**

**Требуется**: 300 г сыра плавленого, 3 зубчика чеснока, 3 яйца, 70 г майонеза, соль по вкусу.

**Приготовление** . Плавленый сыр нашинковать соломкой или натереть на терке, чеснок мелко нарезать, крутые яйца мелко порубить. Все продукты смешать, заправить майонезом. Салат украсить листьями салата и дольками яйца.

Итого: 100 г – 2,7 УЕ.

### **Салат «Легкий»**

**Требуется**: 500 г краснокочанной капусты, 100 г мякоти тыквы, 3–4 зубчика чеснока, 2 ст. л. лимонного сока, 0,25 ч. л. молотого тмина, 2–3 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

**Приготовление** . Капусту нашинковать, тыкву нарезать соломкой, положить в салатник, добавить соль, тмин, толченый чеснок, лимонный

сок, растительное масло, тщательно перемешать.

Итого: 6,0 УЕ.

### **Винегрет особый**

**Требуется:** 100 г колбасы, 10 г огурцов соленых, 25 г репчатого лука, 100 г майонеза, 10 г горчицы, соль, перец, растительное масло, зелень петрушки по вкусу.

**Приготовление** . Колбасу нарезать тонкими полосками. Мелко нарезать лук, огурцы. Все сложить в миску, перемешать с мелко нарубленной зеленью петрушки, посолить. В майонез добавить горчицу, черный молотый перец и заправить им винегрет. Переложить в салатницу и полить растительным маслом.

Итого: 100 г – 3,0 УЕ.

### **Овощной салат**

**Требуется:** 400 г моркови, 200 г помидоров, 200 г огурцов, 1 головка репчатого лука, 20 г салата, 2 ст. л. растительного масла.

**Приготовление** . Сырую морковь натереть на крупной терке или нарезать тонкой соломкой. Помидоры нарезать кружочками, а огурцы ломтиками. Лук нарезать кольцами, салат – длинными полосками. Подготовленные продукты смешать, заправить, посолить.

Итого: 100 г – 6,8 УЕ.

### **Салат из капусты**

**Требуется:** 500–600 г капусты, 2–3 ст. л. зеленого лука, 50 мл 3 %-ного уксуса, 3 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

**Приготовление** . Капусту нашинковать, сложить в широкую кастрюлю, влить уксус, посолить и нагревать, помешивая, до тех пор, пока она не осядет и не приобретет матовый оттенок. После этого ее быстро охладить, добавить растительное масло и хорошо перемешать. При подаче на стол капусту посыпать зеленым луком.

Итого: 100 г – 5,2 УЕ.

### **Салат с пекинской капустой**

**Требуется:** 400 г пекинской капусты, 200 г курицы, 250 г ананасов, 100 г зеленого горошка, 100 г зеленого лука, 6 ст. л. майонеза.

**Приготовление** . Курицу отварить и нарезать кубиками. Затем добавить к ней нашинкованную капусту и нарезанные соломкой ананасы, зеленый горошек, заправить салат майонезом и украсить зеленью.

Итого: 5,8 УЕ.

### **Салат из шпината с цветной капустой**

**Требуется:** по 300 г шпината и цветной капусты, 250 г несладкого йогурта, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 2 яйца, листья

салата, сливочное масло, зелень, соль по вкусу.

**Приготовление** . Цветную капусту разобрать на соцветия и отварить в подсоленной воде в течение 10 минут. Откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и мелко нарезать. Шпинат промыть, отварить в подсоленной воде, протереть через сито, полученную пюреобразную массу остудить и смешать с капустой. Всю эту массу выложить на промытые листья салата и залить соусом. Для соуса чеснок измельчить, добавить йогурт и перемешать. Украсить зеленью и измельченными вареными яйцами.

Итого: 100 г – 6,4 УЕ.

#### **Салат «Нежный май»**

**Требуется:** 300 г свежих огурцов (3–4 штуки), 200 г крабовых палочек, 100 г сыра, 1 большой зубчик чеснока, майонез по вкусу.

**Приготовление** . Обязательно очистить огурцы от кожуры, тонко нарезать. Крабовые палочки тоже нарезать. Сыр натереть на крупной терке. Чеснок пропустить через пресс или натереть на мелкой терке. Затем все перемешать и заправить майонезом.

Итого: 100 г – 4,0 УЕ.

#### **Салат с одуванчиком**

**Требуется:** 50 г листьев одуванчика, 50 г листьев кислицы, 50 г кочанного салата, 100 г редиса, 1 ст. л. нерафинированного подсолнечного масла.

**Приготовление** . Листья одуванчика, кислицу, кочанный салат порубить, прибавить редис, нарезанный кубиками, тертые орехи. Затем заправить медом и подсолнечным маслом.

Итого: 100 г – 2,9 УЕ.

#### **Салат «Чесночный»**

**Требуется:** 3–4 яйца, 1 соленый огурец, 100 мл сметаны, 2–3 зубчика чеснока.

**Приготовление** . Сварить яйца и нарезать. Огурец очистить и мелко нарезать, яйца и огурец перемешать, измельчить с помощью чеснокодавилки чеснок. Посолить, заправить сметаной.

Итого: 100 г – 3,0 УЕ.

#### **Салат с сыроежками**

**Требуется:** 500 г сыроежек, пучок зеленого лука, растительное масло, соль по вкусу.

**Приготовление** . Нарезать сыроежки, прокипятить их в подсоленной воде, затем откинуть на дуршлаг, дать остыть, после чего переложить грибы в какую-нибудь миску и просто заправить растительным маслом и мелко нарезанным зеленым луком.



Итого: 100 г – 1,4 УЕ.

### **Салат «Ассорти»**

**Требуется:** 1 морковь, 1 помидор, 1 огурец, 1 головка лука, 1 яблоко, 3 ст. л. растительного масла, 0,5 ч. л. лимонного сока, соль, зелень по вкусу.

**Приготовление .** Очищенную морковь натереть на крупной терке, нарезать ломтиками помидоры, огурцы, лук и яблоки. Все смешать, залить растительным маслом с лимонным соком, добавить соль и посыпать измельченной зеленью.

Итого: 100 г – 8,5 УЕ.

### **Салат с грибами пестрый**

**Требуется:** 100 г отварных или маринованных грибов, 100 г твердого сыра, 0,5 яблока, 2 помидора, 100 г колбасы или ветчины, 1 стакан сметаны или кефира, 2 ст. л. лимонного или яблочного сока, лимонная или апельсиновая цедра, зелень петрушки, соль, перец по вкусу.

**Приготовление .** Мелкие грибы использовать целиком, крупные нарезать на 4 части. Все остальные продукты нарезать тонкими ломтиками и уложить в салатницу. Заправить сметаной или кефиром, посыпать зеленью.

Итого: 100 г – 5,0 УЕ.

### **Салат с пекинской капустой**

**Требуется:** 100 г зеленого лука, 200 г курицы, 400 г пекинской капусты, 250 г ананасов, 6 ст. л. майонеза, 100 г зеленого горошка.

**Приготовление .** Курицу отварить и нарезать кубиками, капусту нашинковать, ананас нарезать соломкой и добавить к курице. Затем добавить зеленый горошек, заправить майонезом и перемешать.

Итого: 100 г – 5,0 УЕ.

### **Салат из курицы и спагетти**

**Требуется:** 50 г макаронных изделий, 100 г измельченной вареной курицы, 1 штука красного перца, 2 стебля сельдерея, 1 головка лука, 1 лист латука, 1 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. измельченной зелени петрушки, щепот мускатного ореха, немного соли и перца.

**Приготовление .** Отварить макаронные изделия, откинуть на дуршлаг и переложить в миску. Не давая остыть, добавить масло и лимонный сок, как следует перемешать и охладить. Перец очистить от семян и нарезать кольцами. Мелко нарезать сельдерей и лук. Добавить к остывшим макаронным изделиям курицу, перец, лук, сельдерей, приправы. Уложить салат-латук на дно салатницы и выложить на него макаронные изделия,

курицу и овощи.

Итого: 100 г – 23,7 УЕ.

### **Мойва со свеклой, морковью и творогом**

**Требуется** : 250 г мойвы, 1 свекла, 1 морковь, 1 ч. л. зелени петрушки, 3 ст. л. творога, 2 ст. л. сметаны, соль по вкусу.

**Приготовление** . Пропустить через мясорубку мякоть мойвы, отваренные свеклу и морковь, творог. Затем фарш перемешать и добавить к нему по вкусу соль, заправить сметаной и украсить зеленью.

Итого: 5,5 УЕ.

### **Бутерброды с сельдью**

**Требуется**: 100 г зеленого салата, 2 рубленых сельди, 4 кружочка вареной моркови, 4 колечка репчатого лука, 4 веточки зелени, 1 ст. л. сливочного масла.

**Приготовление** . Листья салата намазать маслом, а на середину каждого положить горкой сельдь. Бутерброды украсить кружочками моркови и колечками лука, посыпать сверху зеленью.

Итого: 2,2 УЕ.

### **Омлетный салат**

**Требуется**: 5 яиц, 300 г вареного мяса или колбасы, 2 головки репчатого лука, 0,5 стакана молока, майонез, соль, перец, зелень по вкусу.

**Приготовление** . Яйца взбить с молоком и поджарить с обеих сторон. Остудить и нарезать соломкой. Нарезать мясо (колбасу). Лук очистить, мелко нарезать и обжарить, добавить в салат. Готовое блюдо посолить, поперчить, заправить майонезом.

Итого: 100 г – 5,0 УЕ.

### **Салат из копченой курицы с ананасами**

**Требуется**: 400 г копченой курицы, 400 г сыра, 1 банка ананасов в сиропе (625 г), маленький пучок петрушки, 200 г майонеза.

**Приготовление** . Сыр нарезать кубиками, ананасы нарезать, перемешать. Филе курицы нарезать не очень мелко и залить соком от ананасов. Дать постоять. Прямо перед подачей на стол очень мелко нарезать петрушку, слить с курицы сок, смешать с сыром и ананасами, заправить майонезом.

Итого: 100 г – 10,0 УЕ.

### **Салат из говядины**

**Требуется**: 200 г говядины или телятины, 250 г капусты, 100 г моркови, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. растительного масла, соль, сметана по вкусу.

**Приготовление** . Мясо отварить в подсоленной воде до полной

готовности. Морковь натереть на крупной терке, капусту нарезать тонкой соломкой. В отдельную посуду выложить сметану, добавить немного соли и мелко порубленный зубчик чеснока, все хорошо перемешать. Готовое мясо нарезать небольшими кубиками и выложить в салатницу, затем добавить капусту и морковь. Заправить растительным маслом, перемешать. Итого: 100 г – 5,0 УЕ.

## Сладкие блюда

### Имбирный флан

**Требуется:** 3 яичных желтка, 2 яйца, 1,5 стакана жирных сливок, 1 стакан воды, 8 пакетиков заменителя сахара, 1 ч. л. ванильного экстракта, 1 ст. л. свеженатертого корня имбиря.

**Приготовление** . Разогреть духовку до 180°. На решетку поставьте глубокий противень, наполовину заполненный водой. В блендере смешайте желтки, яйца, воду, заменитель сахара, ванильный экстракт и имбирь в однородную массу. Процедите через сито в форму объемом 1 л. Осторожно поставьте форму на противень с водой (вода должна доходить до половины высоты бортиков формы) и запекайте в течение 30–35 минут. Проверьте готовность: нож, воткнутый в середину, должен оставаться чистым. Выньте флан из духовки и остудите. Кусок пластиковой пленки сбрызните растительным маслом и положите прямо на поверхность флана. Поставьте закрытый флан в холодильник на 3 часа.

Итого: 100 г – 4,0 УЕ.

### Горячие шоколадные пирожные

**Требуется:** 7 ст. л. несоленого сливочного масла, 2 ст. л. низкоуглеводной смеси для выпечки, 60 г горького шоколада без добавления сахара, 2 яйца. 2 яичных желтка, 8 пакетиков заменителя сахара, 1 ч. л. ванильного экстракта.

**Приготовление** . Разогреть духовку до 190 °С. Обильно смажьте сливочным маслом четыре формочки объемом 180 мл и посыпьте смесью для выпечки. Поставьте формочки на противень. Растопите на водяной бане шоколад вместе с оставшимися 6 ст. л. сливочного масла, снимите с огня и дайте остыть. Добавьте к шоколадно-масляной смеси 1 ст. л. низкоуглеводной смеси для выпечки. Хорошо перемешайте, переложите смесь в большую миску. В отдельной миске миксером на высокой скорости взбейте яйца и желтки с заменителем сахара и ванильным экстрактом в течение 4 минут. Понемногу в три приема добавляйте взбитые яйца в шоколадную смесь, каждый раз перемешивая. Разложите тесто по формочкам. Поставьте в духовку и выпекайте 8–9 минут.

Итого: 100 г – 7,0 УЕ.

### Шоколадные трюфели (48 штук)

**Требуется:** 1 стакан жирных сливок, 240 г горького шоколада без добавления сахара, 1/2 стакана гранулированного заменителя сахара, 2 ст. л.

несоленого сливочного масла, 1 ст. л. ванильного экстракта, какао-порошок без добавления сахара.

**Приготовление** . В большой кастрюле с толстым дном вскипятить сливки. Добавьте шоколад и помешивайте, пока он полностью не растопится. Снимите кастрюлю с огня, добавьте заменитель сахара, сливочное масло и ванильный экстракт, перемешайте до однородного состояния. Перелейте смесь в большую миску и поставьте в холодильник на 2 часа. Положите на стол лист вощеной бумаги. Ложками отформуруйте из шоколадной смеси шарики и обваляйте в какао-порошке.

Итого: 1 конфета – 2,0 УЕ.

### **Миндальный крем по-итальянски**

**Требуется:** 1 пакетик желатина, 2 стакана жирных сливок, 8 пакетиков заменителя сахара, 1/2 ч. л. миндального экстракта.

**Приготовление** . Слегка сбрызнуть растительным маслом глубокие формочки объемом 180 мл. В небольшую миску влейте 3 ст. л. воды, всыпьте желатин и оставьте набухать на 5 минут. Пока желатин набухает, в кастрюле смешайте сливки с 0,5 стакана воды, доведите смесь до кипения на среднем огне, снимите с огня, добавьте замоченный желатин и размешивайте, пока желатин полностью не растворится. Разлейте горячий крем по формочкам, положите на поверхность по кусочку пластиковой пленки и поставьте в холодильник на 3 часа.

Итого: 100 г – 3,0 УЕ.

### **Банановый яичный крем с орехами пекан в карамели (6 порций)**

**Требуется:** 5 яичных желтков, 6 пакетиков заменителя сахара, 1/8 ч. л. соли, 2 стакана жирных сливок, 1/3 стакана воды, 1,5 ч. л. бананового экстракта, 0,5 ч. л. ванильного экстракта, 16 пакетиков заменителя сахара, 6 ст. л. крупно нарубленных орехов пекан.

**Приготовление** . Разогреть духовку до 150 °С. Подготовьте 6 глубоких формочек объемом 180 мл, поставленных на глубокий противень. Вскипятите 6 стаканов воды. В миске взбейте желтки с солью и 6 пакетиков заменителя сахара. Сливки и воду влейте в кастрюлю и доведите до кипения, после чего снимите с огня. Медленно, постоянно взбивая смесь венчиком, влейте разбавленные сливки в желтковую смесь. Добавьте банановый и ванильный экстракт, перемешайте, разлейте крем по формочкам. Установите решетку на средний уровень духовки, на решетку поставьте противень с формочками. Налейте в противень воду так, чтобы она доходила до середины бортиков формочек. Запекайте 30 минут, чтобы крем в середине формочки схватился, но не стал слишком плотным. Поставьте крем остывать. Когда крем остынет, положите на поверхность

крема на кусочки пластиковой пленки и поставьте в холодильник на 3 часа. Приготовить орехи в карамели. Сбрызните противень растительным маслом. В небольшой сковороде на среднем огне разогреть 16 пакетиков заменителя сахара, смешав его с 2 ст. л. воды, в течение 5 минут до карамельного оттенка. Всыпьте в сковороду орехи и перемешайте. Снимите сковороду с огня, переложите орехи на подготовленный противень. Лопаточкой, сбрызнутой растительным маслом, распределите орехи по дну противня в один слой и дайте полностью остыть. Перед подачей на стол посыпьте поверхность крема орехами в карамели.

Итого: 1 порция – 7,0 УЕ.

### **Торт «Солнечный»**

**Требуется:** 1 стакан низкоуглеводной смеси для выпечки, 1 стакан гранулированного заменителя сахара, 1/4 ч. л. соли, 1 ст. л. свеженатертой апельсиновой цедры, 9 яичных желтков, 3/4 стакана холодной воды, 0,5 стакана растительного масла, 2 ч. л. ванильного экстракта, 12 яичных белков, 0,5 ч. л. винного камня.

**Приготовление .** Разогреть духовку до 165 °С. В большой миске смешайте низкоуглеводную смесь для выпечки с заменителем сахара, солью и апельсиновой цедрой. В отдельной миске смешайте желтки с водой, растительным маслом и ванильным экстрактом. Понемногу, постоянно перемешивая, добавьте желтки к мучной смеси и хорошо перемешайте. Миксером на высокой скорости взбейте белки в тугую пену, добавив к ним винный камень. Понемногу в три приема добавляйте взбитые белки в тесто, каждый раз аккуратно перемешивая. Вылейте тесто в круглую форму диаметром 28 см. Выпекайте бисквит 55 минут. Для охлаждения переверните форму с бисквитом вверх ногами.

Итого: 100 г – 8,0 УЕ.

### **Шоколадно-ореховые бискотти (40 штук)**

**Требуется:** 1 стакан низкоуглеводной смеси для выпечки, 16 пакетиков заменителя сахара, 0,5 стакана какао-порошка без добавления сахара, 1 ч. л. пищевой соды, 1 ч. л. разрыхлителя для теста, 0,5 ч. л. соли, 1/4 стакана сметаны, 4 яйца, 2 ч. л. ванильного экстракта, 12 ст. л. сливочного масла, 2 ч. л. молотого кофе без кофеина, 1,5 стакана обжаренных рубленых грецких орехов.

**Приготовление .** Разогреть духовку до 180 °С. Смешайте низкоуглеводную смесь для выпечки с заменителем сахара, какао-порошком, содой, солью и разрыхлителем для теста, в отдельной миске смешайте сметану, яйца и ванильный экстракт. В большой миске на средней скорости взбейте масло до кремообразного состояния. Продолжая

взбивать, добавьте молотый кофе. Поочередно порциями при помешивании добавляйте в масло мучную смесь и яйца со сметаной. Добавьте орехи и перемешайте. Разделите тесто на две части. Сформируйте из теста два полена. Выпекайте около 25 минут, выньте противень из духовки и поставьте на 10 минут остывать. Уменьшите температуру в духовке до 165 °С. Аккуратно нарежьте коржи на ломтики. Разложите ломтики на противень и поставьте в духовку еще на 15 минут.

Итого: 1 печенье – 2,0 УЕ.

### **Тыквенный пирог на ореховом корже**

**Требуется:** 180 г молотых орехов пекан или грецких орехов, 18 пакетиков заменителя сахара, 2 ст. л. размягченного сливочного масла, сливочное масло для смазывания формы, 1 пакетик желатина, 1/4 стакана воды, 1 ч. л. готовой смеси пряностей для тыквенного пирога, 450 г консервированного тыквенного пюре, 2 ч. л. тертой апельсиновой цедры, 1,5 стакана жирных сливок, 2 ч. л. ванильного экстракта.

**Приготовление** . Разогреть духовку до 205 °С. Смажьте сливочным маслом форму для бисквита диаметром 23 см в миске среднего размера, сливочное масло с орехами и 6 пакетиками заменителя сахара хорошо перемешайте. Прижмите ореховую массу к дну и стенкам подготовленной формы. Выпекайте 10 минут до золотистого цвета. Выньте форму из духовки и поставьте остывать. В небольшую миску влейте воду, всыпьте желатин и оставьте набухать на 5 минут. Тем временем в небольшой сковороде на среднем огне обжарьте пряности в течение 1–2 минут, часто перемешивая. Уменьшите огонь до слабого, добавьте замоченный желатин вместе с водой и нагревайте еще 1–2 минуты, пока желатин не растворится. Снимите смесь с огня и охладите. Тыквенное пюре переложите в большую миску и разомните, затем добавьте апельсиновую цедру. В отдельной миске миксером на высокой скорости взбейте сливки с оставшимися 12 пакетиками заменителя сахара и ванильным экстрактом. Понемногу, перемешивая, добавьте во взбитые сливки охлажденный желатин с пряностями. В три приема добавляйте взбитые сливки в миску с тыквенным пюре, перемешивая. Подготовленную начинку вылейте в оставшуюся форму с коржом, разровняйте вверх и поставьте в холодильник на 3 часа.

Итого: 100 г – 11,0 УЕ.

### **Кокосовое безе (30 штук)**

**Требуется:** низкоуглеводная смесь для выпечки, 4 яичных белка, 1,5 стакана заменителя сахара, 1/4 ч. л. кокосового экстракта, 3 стакана кокосовой стружки без добавления сахара.

**Приготовление** . Разогреть духовку до 165 °С. Смажьте жиром и посыпьте смесью для выпечки два противня. Миксером на малой скорости взбейте белки в не очень тугую пену. Продолжая взбивать, понемногу добавляйте заменитель сахара и кокосовый экстракт, затем взбейте в тугую пену. Добавьте кокосовую стружку и перемешайте. Ложкой разложите взбитые белки на подготовленные противни, мокрыми пальцами придайте форму горок. Выпекайте 12 минут. Выньте безе из духовки и дайте постоять на противне еще 1 минуту, затем переложите и дайте остыть.  
Итого: на 1 безе – 3,0 УЕ.

### **Вафли по-бельгийски**

**Требуется:** 1 стакан низкоуглеводной смеси для выпечки, 1 ст. л. разрыхлителя для теста, 3 пакетика заменителя сахара, 1 ч. л. соли, 1/4 стакана жирных сливок, 3 яйца, 1 ч. л. натурального ванильного экстракта, 1/4 стакана ледяной воды.

**Приготовление** . Разогреть вафельницу. В смесь для выпечки всыпьте разрыхлитель для теста, заменитель сахара и соль, тщательно перемешайте. Добавьте сливки, яйца, ванильный экстракт и ледяную воду, перемешайте до однородного состояния. Тесто получится довольно густым. Если понадобится, добавьте немного воды. Готовое тесто должно легко распределяться по вафельнице. Положите в центр вафельницы около 3 ст. л. теста. Готовые вафли должны быть хрустящими и подрумяниться до темно-золотистого цвета.

Итого: 100 г – 4,0 УЕ.

### **Клафути с голубикой**

**Требуется:** 4 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. низкоуглеводной смеси для выпечки, 3 пакетика заменителя сахара, щепотка соли, 2/3 стакана жирных сливок, 1/3 стакана воды, 3 крупных яйца, 0,5 ч. л. миндального экстракта, 1 стакан свежей или замороженной голубики.

**Приготовление** . Разогреть духовку до 180 °С. Положите масло в форму для открытого пирога диаметром 25 см и поставьте в духовку. Когда масло растопится, выньте форму из духовки. В миске среднего размера смешайте 3 ст. л. низкоуглеводной смеси для выпечки, заменитель сахара и соль. В отдельной миске венчиком взбейте яйца со сливками, водой и миндальным экстрактом. Влейте в смесь растопленное масло, оставив немного для смазывания дна и стенок формы. Яичную смесь влейте в миску со смесью для выпечки и перемешайте до однородного состояния. Посыпьте голубику оставшейся (1 ст. л.) смесью для выпечки, а затем добавьте в тесто и аккуратно перемешайте. Перелейте тесто в подготовленную форму, выпекайте 45 минут, пока пудинг не поднимется и



не зарумянится, и сразу же подавайте.

Итого: 100 г – 6,0 УЕ.

### **Буррито по-калифорнийски**

**Требуется:** 4 лепешки с пониженным содержанием углеводов, 1 ст. л. рапсового или арахисового масла, 3 пера зеленого лука, 120 г консервированного зеленого перца чили, 1 небольшой помидор, 0,5 ч. л. соли, 1/4 ч. л. черного перца, 8 яиц, щепотка кайенского перца, 2 ст. л. рубленой кинзы, 1/4 стакана зеленой сальсы, 0,5 стакана тертого сыра чеддер.

**Приготовление .** Разогреть духовку до 165 °С. Заверните лепешки в фольгу или пленку для запекания и положите на 5 – 10 минут в духовку, чтобы разогреть. В сковороде среднего размера на среднем огне разогрейте растительное масло. Положите зеленый лук, перец чили и помидоры, посолите, поперчите и жарьте 3 минуты. Затем сдвиньте овощи к краю сковородки. Вылейте на сковороду яичную смесь, добавьте щепотку кайенского перца и готовьте 1–2 минуты, время от времени помешивая, пока яйца не свернутся, но будут еще оставаться мягкими. Смешайте яйца с овощами. Горячую смесь разложите на теплые лепешки, посыпьте кинзой, добавьте 2 ст. л. сальсы и 2 ст. л. тертого сыра. Сверните лепешки в трубочки и подавайте.

Итого: 100 г – 14,0 УЕ.

### **Пирог без теста**

**Требуется:** 120 г бекона, 0,5 желтой репчатой головки лука, 6 яиц, 3/4 стакана жирных сливок, 600 г брокколи или шпината, 250 г сыра, 0,5 ч. л. соли, 1/4 ч. л. перца.

**Приготовление .** Разогреть духовку до 180 °С. Смажьте жиром глубокую форму для открытого пирога. В большой сковороде на среднем огне обжарьте бекон, чтобы он стал хрустящим. Обсушите жареный бекон и крупно порубите на кусочки. Слейте со сковороды жир, выделившийся при жарке бекона, оставив 1 ст. л. Положите лук и жарьте около 5 минут, чтобы он стал мягким, но еще не зарумянился. В большой миске смешайте яйца, сливки, брокколи, сыр, соль и перец. Добавьте бекон и жареный лук, перемешайте. Переложите смесь в подготовленную форму. Запекайте 1 час 15 минут. Дайте постоять 5 минут, а затем разрежьте на порции.

Итого: 100 г – 6,5 УЕ.

### **Йоркширский пудинг**

**Требуется:** 0,5 стакана низкоуглеводной смеси для выпечки, 1/4 стакана пшеничной клейковины, 3 яйца, 1 стакан цельного молока, 1 ч. л. соли, 1/3 стакана растительного масла.

**Приготовление** . Разогреть духовку до 230 °С. Тщательно перемешайте смесь для выпечки с пшеничной клейковиной, яйцами, молоком и солью. Растительное масло вылейте в форму и поставьте на 10 минут в духовку на средний уровень. Когда масло разогреется и начнет слегка дымиться, добавьте тесто и выпекайте 15 минут. Уменьшите температуру до 180 °С и пеките еще 20 минут, пока верх пудинга не подрумянится.

Итого: 100 г – 5,0 УЕ.

### **Ореховый хлеб с цуккини**

**Требуется:** 1 кабачок цуккини среднего размера, 4 яйца, 1 неполный стакан низкоуглеводной смеси для выпечки, 1 неполный стакан мелко нарубленного миндаля, 1,5 стакана гранулированного заменителя сахара, 2 ч. л. корицы, 1 ч. л. соли, 1 ч. л. пищевой соды, 0,5 ч. л. разрыхлителя для теста, 1 стакан растительного масла, 1 ч. л. ванильного экстракта.

**Приготовление** . Разогреть духовку до 180 °С. Смажьте жиром форму. В большой миске тщательно смешайте смесь для выпечки, дробленый миндаль, заменитель сахара, корицу, соль, соду и разрыхлитель для теста. В миску среднего размера положите растительное масло, яйца, натертый на крупной терке цуккини и хорошо перемешайте. Переложите тесто в подготовленную форму и выпекайте около часа до золотистого цвета.

Итого: 100 г – 4,0 УЕ.

## Блюда из различных продуктов

### Шашлычки из курятины и говядины с арахисовым соусом

**Требуется:** 16 деревянных шампуров длиной 25 см, 1 стакан жирных сливок, 0,5 небольшой головки лука, 5 головок чеснока, 4 ч. л. молотой смеси карри, 1,5 ч. л. молотого тмина, 1/2 ч. л. кайенского перца, 1,5 ч. л. соли, 1 куриная грудка без костей и кожи (240 г), 1 говяжий стейк из мясистой части спины (240 г). Для соуса: 1/3 стакана арахисовой пасты без сахара, 1/3 стакана воды, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. соевого соуса, 1 пакетик заменителя сахара, щепотка кайенского перца.

**Приготовление** . Луковицу порубить, чеснок измельчить, куриную грудку нарезать полосками шириной 1 см, у говядины обрезать жилистые края и нарезать полосками шириной 1 см. Замочить шампуры в воде минимум на 20 минут. В блендере смешать в однородную массу сливки, лук, чеснок, карри, тмин, кайенский перец и соль. Вылить маринад в миску, положить мясо и перемешать, чтобы кусочки были равномерно покрыты маринадом. Накрыть миску и оставить на 15 минут. Приготовить арахисовый соус. Все ингредиенты смешайте в блендере в однородную массу. Перелейте соус в небольшую миску. Разогрейте гриль. Насадите мясо на шампуры, разложите их на решетки гриля и запекайте до готовности (около 5 минут). В процессе приготовления один раз переверните шашлычки, чтобы они равномерно прожарились со всех сторон. Подавайте с арахисовым соусом.

Итого: 100 г – 3,0 УЕ.

### Грибной суп с говядиной и овощами

**Требуется:** 700 г говядины, 240 г шампиньонов, 1 гриб портобелло, 860 мл консервированного говяжьего бульона, 1,5 ч. л. соли, 3/4 ч. л. черного перца, 0,5 стакана красного вина, 2 ст. л. оливкового масла, 1 небольшая головка лука, 2 зубчика чеснока, 1 небольшая морковь, 1 черешок сельдерея, 1 стакан помидоров, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. сушеного тимьяна, 860 мл воды, 1 пучок салата эскариоль.

**Приготовление** . Грибы нарезать ломтиками, луковицу, морковь нарезать кубиками, чеснок порубить, у говядины обрезать жилистые края, нарезать кубиками мясо, сельдерей, помидоры, листья салата нарезать полосками шириной 1 см. В большой сковороде на среднем огне растопить масло, положите тимьян и грибы, посыпьте 1 ч. л. соли и 1/4 ч. л. перца, перемешайте и жарьте около 10 минут, пока не выкипит почти весь сок,

добавьте вино и готовьте еще около 3 минут, пока жидкость не приобретет консистенцию сиропа. Пока грибы жарятся, смешайте мясо с оставшимся солью и перцем. В большой кастрюле на среднем огне разогрейте оливковое масло, добавьте лук и чеснок и обжаривайте 3–5 минут, время от времени перемешивая, пока лук не станет прозрачным. Увеличьте огонь и добавьте мясо. Обжаривайте мясо около 10 минут, до румяной корочки. Добавьте морковь, сельдерей, помидоры, бульон и воду, доведите до кипения, уменьшите огонь и варите при слабом кипении около 15 минут. Добавьте эскариоль и грибы, после чего варите суп еще 10 минут.

Итого: 100 г – 7,0 УЕ.

#### **Суп из моллюсков по-манхэттенски**

**Требуется:** 4 ломтика бекона, 0,5 головки лука, 2 черешка сельдерея, 2 зубчика чеснока, 0,5 ч. л. сушеного тимьяна, 430 г тушеных помидоров, 1 цуккини среднего размера, 430 мл растительного бульона, 250 мл консервированного сока мидий, 400 г консервированных мидий, соль, перец, 2 ст. л. свежей петрушки.

**Приготовление** . Бекон, лук, сельдерей, петрушку порубить, чеснок измельчить, помидоры и цуккини нарезать кубиками. В большой кастрюле на среднем огне обжарить бекон, вытопив жир. Добавьте лук, сельдерей, чеснок и тимьян и жарьте еще 8 минут, время от времени перемешивая, пока овощи не станут мягкими. Добавьте помидоры, цуккини, бульон и сок мидий. Варите 10 минут, пока цуккини не станет мягким. Добавьте консервы из моллюсков вместе с соком и поварите еще 1 минуту, посолите, поперчите. Перед подачей на стол посыпьте петрушкой.

Итого: 100 г – 6,0 УЕ.

#### **Суп из салата эскариоль с фрикадельками из индейки**

**Требуется:** 2 ст. л. оливкового масла, 6 перьев зеленого лука, 3 зубчика чеснока, 1 пучок салата эскариоль, 860 мл куриного бульона, 430 мл воды, 0,5 ч. л. сушеного розмарина, 700 г индюшачьего фарша, 1 кусок хлеба с пониженным содержанием углеводов, 1 яйцо, 3/4 ч. л соли, 12 ч. л. перца, 0,5 стакана тертого сыра.

**Приготовление** . В большой кастрюле на среднем огне разогреть 1 ст. л. оливкового масла, положите 2/3 от общего количества зеленого лука и обжаривайте около 3 минут до мягкости. Нарежьте чеснок тонкими ломтиками, добавьте его к луку и обжаривайте еще 1 минуту, затем добавьте листья эскариоля, нарезанные полосками, перемешайте, чтобы масло покрыло листья. Влейте в кастрюлю бульон и воду, добавьте 1/4 ч. л. розмарина и доведите до кипения. Уменьшите огонь и варите 10 минут при слабом кипении, частично прикрыв кастрюлю крышкой. Приготовьте

фрикадельки. Смешайте фарш с оставшимся зеленым луком и розмарином, хлебными крошками, яйцом, солью и перцем. Вылепите фрикадельки размером 3,5–4 см. В большой сковороде разогрейте оставшееся масло и слегка обжарьте фрикадельки со всех сторон, чтобы они слегка подрумянились (около 3 минут). Положите фрикадельки в суп и поварите около 5 минут, до готовности фрикаделек. Разлейте суп по тарелкам, каждую порцию посыпьте тертым сыром.

Итого: 100 мл – 5,0 УЕ.

#### **Суп со сливками и шпинатом**

**Требуется:** 430 мл куриного бульона, 600 г шпината, 2 ст. л. сливочного масла, 1 небольшая головка лука, 3 ст. л. заменителя крахмала, 0,5 ч. л. молотого мускатного ореха, 0,5 ч. л. молотого тмина, 430 мл воды, 1 зубчик чеснока, 1 стакан жирных сливок, соль, перец.

**Приготовление .** Мелко порубить шпинат. В большой кастрюле на среднем огне растопите сливочное масло, положите лук и обжаривайте 3–4 минуты, до мягкости. Добавьте заменитель крахмала, мускатный орех и тмин, перемешайте в однородную массу. Влейте в кастрюлю бульон и воду, добавьте шпинат и измельченный чеснок, хорошо перемешайте, уменьшите огонь и варите 10 минут при слабом кипении. Влейте сливки и еще немного подержите кастрюлю на слабом огне, чтобы суп равномерно прогрелся. Посолите и поперчите по вкусу.

Итого: 100 г – 6,0 УЕ.

#### **Лосось, жаренный в горчичной глазури**

**Требуется:** 4 стейка из лосося (по 240 г), соль, перец, 2 ст. л. кленового сиропа без сахара, 1 ст. л. дижонской горчицы, 2 ч. л. соевого соуса.

**Приготовление .** Разогреть гриль. Противень гриля выстелите алюминиевой фольгой. Куски лосося вымойте и обсушите кухонными бумажными полотенцами, посолите, поперчите. В небольшой миске смешайте сироп, горчицу и соевый соус. Положите рыбу на подготовленный противень, смажьте половиной глазури. Жарьте 4 минуты. Переверните рыбу, смажьте оставшейся глазурью и жарьте еще 2–3 минуты. Готовая рыба должна оставаться внутри сочной и среднепрожаренной.

Итого: 100 г – 0,5 УЕ.

#### **Кальмар с базиликом и соком лайма**

**Требуется:** 450 г очищенного кальмара, 0,5 стакана свежих рубленых листьев базилика, 2 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. свежего сока лайма, 1 зубчик чеснока, 1/4 ч. л. сушеных хлопьев красного жгучего перца, 1 ст. л.

арахисового масла.

**Приготовление** . Тщательно перемешать в миске мякоть нарезанного кальмара, базилик, оливковое масло, сок лайма, чеснок и красный перец. Поставьте в холодильник минимум на 20 минут. На среднем огне хорошо разогрейте сковороду. Влейте арахисовое масло, положите подготовленные кальмары и жарьте, часто помешивая, около 2 минут до готовности кальмара.

Итого: 100 г – 9,0 УЕ.

### **Жаркое из бараньей ноги**

**Требуется:** 1 нога ягненка с костью, 4 зубчика чеснока, 1/4 стакана листьев петрушки, 1 ст. л. крупной соли, свежемолотый черный перец.

**Приготовление** . Острым ножом проткнуть баранью ногу в 20 местах на глубину около 3 см. В каждый разрез вложите по ломтику чеснока и листику петрушки. Натрите баранью ногу солью и перцем. Разогрейте духовку до 220 °С. Положите баранью ногу на противень для жаркого и запекайте 30 минут. Уменьшите температуру до 160°, полейте мясо выделившимся соком и запекайте еще около 2 часов. Проверьте готовность. Выньте жаркое из духовки и дайте постоять не менее 10 минут. Переложите жаркое на блюдо и нарежьте тонкими ломтями вдоль кости. Из сока, выделившегося при запекании, можно приготовить подливу. Удалите с поверхности сока жир, добавьте 1 стакан воды. Помешивая ложкой, уваривайте на среднем огне, пока объем жидкости не уменьшается до 3/4 стакана.

Итого: 100 г – 1,0 УЕ.

### **Телятина, тушенная с грибами и копченым сыром**

**Требуется:** 900 г телятины, 3 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. оливкового масла, 2 стакана нарезанных грибов, 3 черешка сельдерея, 1 головка лука среднего размера, 4 зубчика чеснока, 1 ч. л. паприки, 430 мл куриного бульона, 3/4 стакана тертого копченого сыра, 1 ч. л. соли, 0,5 ч. л. перца, 2 ст. л. низкоуглеводной смеси для выпечки, 1/4 стакана свежей рубленой петрушки.

**Приготовление** . Телятину нарезать кубиками, сельдерей, луковицу и чеснок порубить. Посыпьте телятину солью, перцем и низкоуглеводной смесью для выпечки. В большой глубокой сковороде на среднем огне разогрейте 1 ст. л. оливкового и 1 ст. л. сливочного масла. Обжарьте половину от общего количества мяса до светло-золотистого цвета, переложите на блюдо и обжарьте оставшуюся телятину. Растопите в сковороде оставшееся сливочное масло, положите грибы, сельдерей, лук и чеснок. Обжаривайте овощи около 5 минут до мягкости, время от времени

перемешивая. Добавьте паприку, бульон и обжаренную телятину, доведите до кипения, накройте крышкой и тушите на слабом огне 45–55 минут, пока мясо не станет мягким. Непосредственно перед подачей на стол добавьте сыр и петрушку, перемешайте и разложите по тарелкам.

Итого: 100 г – 6,0 УЕ.

#### **Запеканка из индейки со шпинатом**

**Требуется:** 450 г фарша из индейки, 300 г замороженного шпината, 1 кусок хлеба с пониженным содержанием углеводов, 1 яйцо, 1/4 стакана сливок, 1 зубчик чеснока, 0,5 ч. л. соли, 1/4 ч. л. перца.

**Приготовление .** Разморозить шпинат, хлеб раскрошить, яйцо взбить, чеснок измельчить или пропустить через пресс. Разогреть духовку до 190 °С. В миске тщательно смешайте фарш со шпинатом. Добавьте хлебные крошки, взбитое яйцо, сливки, чеснок, соль и перец, тщательно перемешайте. Выложите подготовленную массу в форму для запеканки. Запекайте 45–50 минут. Дайте постоять 5 минут, затем нарежьте на порции.

Итого: 100 г – 4,5 УЕ.

#### **Качьятор из курятины**

**Требуется:** 3 ст. л. оливкового масла, 1 курица (весом 1,3–1,6 кг), 1 небольшая головка лука, 2 зубчика чеснока, 2 ч. л. сушеного розмарина, 0,5 стакана сухого белого вина или куриного бульона, 3/4 ч. л. соли, 1/4 ч. л. измельченного красного острого перца, 1,5 стакана помидоров.

**Приготовление .** Курицу разрезать на 8 кусков, луковицу нарезать тонкими колечками, чеснок измельчить, помидоры крупно порубить. В большой сковороде на среднем огне разогреть оливковое масло. Обжарьте половину кусков курятины до золотистого цвета (около 8 минут), переложите на блюдо и обжарьте оставшуюся курятину. В сковороду, где жарилась курица, положите лук, чеснок и розмарин, жарьте 5 минут, пока лук не станет мягким. Добавьте вино и доведите до кипения, помешивая ложкой и не допуская пригорания. Посолите соус, добавьте измельченные хлопья красного перца. Уложите в сковороду с соусом куски курятины кожей вверх, туда же слейте из блюда выделившийся из мяса сок и готовьте около 2 минут, пока почти все вино не выпарится. Добавьте рубленые томаты, накройте сковороду крышкой, уменьшите огонь и тушите на слабом огне около 30 минут до готовности. Уложите куски курицы на блюдо. Соус поварите еще около 2 минут, чтобы он загустел. Полейте курятину готовым соусом.

Итого: 100 г – 5,0 УЕ.

#### **Запеканка из шпината**

**Требуется:** сливочное масло для смазывания формы, 600 г шпината, 1/4 стакана низкоуглеводной смеси для выпечки, 0,5 стакана жирных сливок, смешанных с 0,5 стакана воды, 1/4 стакана сметаны, 3 яйца, 2 ст. л. смеси рубленой свежей зелени (петрушка, кинза, эстрагон, укроп и т. д.), 0,5 ч. л. соли, 1/4 ч. л. свежемолотого черного перца.

**Приготовление** . Шпинат вымыть и нарезать кусками. Разогреть духовку до 190 °С. Смажьте сливочным маслом форму для запеканки. Отварите шпинат в кипящей подсоленной воде в течение 5 минут, откиньте на дуршлаг и отожмите досуха. Переложите шпинат в подготовленную форму и распределите ровным слоем. В миске взбейте яйца с разбавленными водой сливками, смесью для выпечки, сметаной, рубленой зеленью, солью и перцем. Залейте получившейся смесью листья шпината. Запекайте около 45 минут, чтобы запеканка пропеклась насквозь и приобрела золотистый цвет.

Итого: 100 г – 5,8 УЕ.

#### **Стручковый горох с семенами кунжута**

**Требуется:** 200 г стручкового гороха, 1 ч. л. кунжутного масла, 1 перо зеленого лука, 2 ч. л. семян кунжута, соль, перец.

**Приготовление** . Кончики стручков обрезать, усики удалить, зеленый лук нарезать тонкими колечками по диагонали, семена кунжута слегка обжарить. Нарезать стручки по диагонали длинными тонкими полосками. Приготовить большую миску холодной воды со льдом. Опустить горох на 30 секунд в большую кастрюлю с кипящей подсоленной водой, затем откинуть на дуршлаг и сразу же опустить в миску с ледяной водой, чтобы горох не стал слишком мягким. Дать стечь воде. Переложить горох в миску, добавить растительное масло, зеленый лук, семена кунжута. Аккуратно перемешать, посолите, поперчите и подавайте.

Итого: 100 г – 4,0 УЕ.

#### **Жареная стручковая фасоль**

**Требуется:** 1,3–1,4 кг тонкой стручковой фасоли, 1,5 ст. л. оливкового масла, соль по вкусу.

**Приготовление** . Разогреть духовку до 190 °С. В большую миску положить фасоль, добавить оливковое масло, посолить, перемешать, чтобы масло равномерно покрыло стручки фасоли. Разложить стручки в один слой на двух противнях. Поставить противни в духовку на 30 минут, время от времени встряхивая. Готовые стручки должны приобрести золотистый цвет и стать слегка хрустящими.

Итого: 100 г – 9,8 УЕ.

#### **Салатная заправка с голубым сыром**



**Требуется:** 120 г голубого сыра, 1/4 стакана майонеза, 1/4 стакана сметаны, 1 ст. л. белого винного уксуса, 1 ч. л. горчицы, 1/3 стакана оливкового масла, соль, свежемолотый черный перец.

**Приготовление** . В миске среднего размера размять сыр, добавьте майонез, сметану, уксус и горчицу, перемешайте. Добавьте оливковое масло и хорошо перемешайте. Посолите и поперчите по вкусу.

Итого: 2 ст. л. – 2,0 УЕ.

#### **Салатная заправка «Зеленая богиня»**

**Требуется:** 0,5 стакана майонеза, 0,5 стакана сметаны, 1 ст. л. белого винного уксуса, 1/4 стакана свежей рубленой петрушки, 2 ст. л. свежего рубленого зеленого лука, 1 ст. л. свежего рубленого эстрагона, соль, перец.

**Приготовление** . В блендере смешать все ингредиенты, кроме соли и перца. Добавьте 2 ст. л. воды и продолжайте смешивать до однородного состояния. Посолите и поперчите по вкусу.

Итого: 2 ст. л. – 1,0 УЕ.

#### **Салат «Кобб»**

**Требуется:** 450 г отварных или запеченных куриных или индюшачьих грудок, 8 ломтиков бекона, 6 стаканов рубленого салата-латука, 1 помидор, 4 пера зеленого лука, 1/4 стакана красного винного уксуса, 1 ч. л. дитонской горчицы, 0,5 пакетика заменителя сахара, 0,5 стакана оливкового масла, 3/4 стакана (около 120 г) раскрошенного сыра «Рокфор», 1 крутое яйцо, 1 крупный авокадо.

**Приготовление** . Куриные грудки нарезать кубиками, бекон поджарить и измельчить, мякоть помидора нарезать кубиками, лук, яйцо мелко порубить, авокадо очистить и нарезать ломтиками. В большой миске смешать салат, курятину, бекон, помидор и зеленый лук. В отдельной миске венчиком взбить уксус, горчицу и заменитель сахара. Продолжая взбивать, понемногу добавить оливковое масло. Вылить 3/4 приготовленной заправки в салат, хорошо перемешать. Разложить салат по тарелкам. Каждую порцию салата посыпать сыром и рублеными яйцами, сверху положить ломтики авокадо и полить оставшейся салатной заправкой.

Итого: 100 г – 9,0 УЕ.

#### **Брокколи с чесноком и жареными орешками**

**Требуется:** 1 головка брокколи, 2 ст. л. оливкового масла, 3 зубчика чеснока, 1/4 стакана орешков (кедровых), соль, перец, дольки лимона.

**Приготовление** . Брокколи разрезать на отдельные розетки, чеснок мелко порубить, орешки обжарить до золотистого цвета. Отварить брокколи в кипящей подсоленной воде в течение 6 минут (розетки должны

оставаться слегка хрустящими). Слить воду, обсушить брокколи. В сковороде на среднем огне разогреть оливковое масло, положить чеснок и жарить около 30 секунд до светло-золотистого цвета (чеснок не должен потемнеть). Добавить орешки и брокколи, посолить, поперчить и жарить до готовности, время от времени перемешивая. Подавать с лимонными дольками.

Итого: 100 г – 5,0 УЕ.

### **Бульон борщок с острыми гренками**

**Требуется:** 2 л рыбного бульона, 2 свеклы, 2 ст. л. уксуса 3 %, 2 ломтика пшеничного хлеба, 4 ч. л. тертого сыра, 0,5 яйца, 1 ст. л. томатного пюре, 3,5 ч. л. сливочного масла.

**Приготовление** . Рыбу, не очищая от чешуи (только выпотрошить и вымыть), залить 1,25 л холодной воды, добавить лук и петрушку. Нарезать крупными кусочками и обжарить на сухой сковороде (без жира) до светло-коричневой окраски, затем варить 30–40 минут при слабом кипении. Готовый бульон процедить, посолить и осветлить. В рыбный бульон положить мелко нарезанную свеклу, добавить уксус, довести до кипения и варить при слабом кипении 5 – 10 минут, затем процедить. Из хлеба вырезать прямоугольники размером 4 г 6 см, толщиной около 1/2 см и слегка обжарить на масле. Сыр смешать с томатным пюре, яйцом и маслом. Полученной массой намазать поджаренные ломтики пшеничного хлеба, положить на лист и запечь в жарочном шкафу. Подавать борщок в бульонных чашках. Отдельно на тарелке подавать гренки.

Итого: 100 г – 5,0 УЕ.

### **Кислые щи с грибами**

**Требуется:** 500 г квашеной капусты, 25 г сушеных грибов, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 репа, 3 лавровых листа, 2–3 зубчика чеснока, 2 ст. л. сушеной крапивы, 3 горошины душистого перца.

**Приготовление** . Сварить грибы, в готовый бульон добавить нашинкованный лук. Морковь, репу и петрушку нарезать кружочками и положить в кастрюлю. Квашеную капусту промыть под струей воды, отжать и опустить в кипяток. Лавровый лист и душистый перец положить в щи вместе с морковью, снять с огня кастрюлю, размять чеснок и заправить щи.

Итого: 100 г – 4,5 УЕ.

### **Борщ с ревенем**

**Требуется:** 300 г белокочанной капусты, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 сладкий перец, 1 ст. л. зеленой фасоли, 100 мл сока ревеня, 1 свекла небольшого размера, 1–2 ст. л. масла растительного, 1 ст. л.

томатного пюре, зеленый лук, укроп, специи и соль по вкусу.

**Приготовление** . В кипящую воду положить нашинкованную капусту. Варить 15 минут, добавить фасоль, мелко нарезанный сладкий перец и борщовую заправку, приготовленную из лука, моркови, свеклы, поджаренных, а затем тушеных с томатным пюре и небольшим количеством воды и сока ревеня. Кипятить 15 минут, добавить перец, лавровый лист, соль.

Итого: 100 г – 5,5 УЕ.

#### **Утка с солеными груздями**

**Требуется** : тушка потрошенной утки, 150 г соленых груздей, 20 г очищенных огурцов, 20 г каперсов, сахар, 1 ч. л. 3 %-ного уксуса, укроп, специи.

**Приготовление** . Утку хорошо вымыть, нафаршировать солеными груздями и зашить, поставить в духовку в закрытой посуде (утятнице). В утятницу налить 0,5 стакана воды. Пока тушится утка, сделать соус. В небольшой кастрюле соединить мелко нарубленные огурцы, каперсы, укроп, уксус, крепкий бульон (можно сделать из кубика) и все хорошо перемешать, прогреть на слабом огне. Утятницу за 20–25 минут до готовности открыть, чтобы утка зарумянилась. Готовую утку подать с гарниром из жареного картофеля, отдельно подать соус.

Итого: 7, 5 УЕ.

#### **Щи**

**Требуется**: 500 г говядины, 250 г капусты, по 100 г моркови, красного болгарского перца, свекольной ботвы, лука и укропа с петрушкой, соль по вкусу.

**Приготовление** . В большую кастрюлю положить мясо и лук, посолить и отварить до полной готовности. Когда бульон будет готов, вынуть мясо и нарезать его на порционные куски. Морковь натереть на мелкой терке, капусту нарезать тонкой соломкой, красный болгарский перец нарезать кольцами, свекольную ботву – соломкой, зелень измельчить. В кипящий бульон запустить капусту и морковь, поварив 20 минут, запустить перец и свекольную ботву и поварить еще 10 минут. Затем запустить мясо и зелень. Через 5 – 10 минут щи можно подавать с хлебом.

Итого: 100 г – 6,8 УЕ.

#### **Студень «Ассорти»**

**Требуется** : 2 свиные ножки, 1 кг мякоти говядины, курица, 1 головка лука, белые коренья петрушки, пряности, чеснок и черный перец.

**Приготовление** . Варить на медленном огне, регулярно снимая пену.

Воды не доливать, пусть уваривается. За 15–20 минут до конца варки, когда мясо начнет отделяться от костей (примерно через 6 часов), добавить целиком луковицу, белые корни петрушки, пряности. Мясо отделить от костей, нарезать мелкими кусочками или пропустить через мясорубку. Разложить по формочкам, добавить растолченный чеснок и черный перец. Бульон процедить и разлить в формочки. Бульон должен закрывать мясо на 1–2 см.

Итого: 100 г – 3,8 УЕ.

#### **Цыпленок с помидорами**

**Требуется :** 1 цыпленок (1,5 кг), соль, перец, 2–3 ст. л. муки, 10 маленьких луковиц, 1–2 зубчика чеснока, 1 кг разноцветного сладкого перца (красного, зеленого, желтого), 3 помидора, 1 большой цуккини, 3–4 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сушеной зелени, 200 мл сухого белого вина.

**Приготовление .** Цыпленка разрезать на 8 частей, промыть, высушить и хорошенько натереть со всех сторон солью и перцем, после обвалить куски мяса в муке. Очистить головки лука и чеснок, головки лука разрезать на 4 части, чеснок пропустить через пресс. Перец разрезать, очистить от семян и нарезать кусочками. Помидоры вымыть, вырезать основание плодоножки, а плоды разрезать на четвертинки. Цуккини промыть, почистить и нарезать мелкими кусочками. Духовку нагреть до 200 °С. В большой плоской сковороде разогреть растительное масло и со всех сторон обжарить в ней мясо до хрустящей корочки. Переложить мясо в форму, распределить вокруг овощи, посолить, поперчить, посыпать сушеными травами. Жарить мясо в духовке 10 минут, влить вино, можно немного воды, жарить еще 40 минут.

Итого: 100 г – 3,5 УЕ.

#### **Суп с грибами и тыквой**

**Требуется:** 200 г свежих или 100 г отварных грибов, 1 ст. л. растительного масла, 1 головка лука, 1 л воды, 200 г тыквы, 1 соленый огурец, 1 помидор, соль по вкусу.

**Приготовление .** Нарезанные маленькими кубиками грибы, лук тушить в масле. Тыкву нарезать брусочками, залить водой и варить до готовности. Затем добавить огурцы, томат. Все продукты варить еще несколько минут.

Итого: 100 г – 1,1 УЕ.

#### **Окрошка кефирная**

**Требуется:** 1 л кефира, 100 г ветчины, 200 г отварного мяса, 2 сваренных вкрутую яйца, 3 свежих огурца, 1 пучок зелени, листья салата,

соль, перец по вкусу.

**Приготовление** . Мелко нарезать ветчину, мясо, яйца, огурцы, петрушку, салат. Все смешать залить кефиром, посолить. Поперчить.

Итого: 100 г – 3,7 УЕ.

#### **Горячее блюдо «Рыболов»**

**Требуется** : 1 крупный лещ, 100 г гречневой крупы, 1 яйцо, 1 головка лука, сливочное масло, сметана, сухари, свежая зелень.

**Приготовление** . Лещ очистить, удалить внутренности, вымыть и посыпать солью. Сварить рассыпчатую гречневую кашу, добавить пассерованный в масле мелко нарезанный лук и взбитое яйцо, хорошо перемешать. Нафаршировать лещ и положить его в смазанную жиром глубокую сковороду или утятницу. Посыпать рыбу сухарями и полить сметаной, жарить в духовке, поливая сметаной. При подаче полить рыбу соусом, получившимся при тушении. Посыпать блюдо свежей зеленью.

В качестве гарнира вы можете предложить гречневую кашу с кусочками сыра.

Итого: 100 г – 15,0 УЕ.

#### **Ветчина в желе (1 порция)**

**Требуется** : 50 г формовой ветчины, 15 г окорока (для фарша), 1 ч. л. тертого сыра, половинка средней моркови, 5 г сливочного масла, 2 ст. л. сухого желатина, 200 мл воды.

**Приготовление** . На ломтик ветчины нанести слой фарша, свернуть трубочкой или колокольчиком. Уложить на блюдо, в котором уже застыло заранее приготовленное желе. Сверху украсить зеленью и сливочным маслом. Затем еще раз залить желе и охладить в холодильнике. Для приготовления желе желатин развести в 10-кратном количестве холодной воды, оставляя для набухания на 30 минут, затем нагреть на водяной бане до полного растворения желатина. Раствор должен быть жидким.

Итого: 100 г – 4,0 УЕ.

#### **Ужин «Оригинальный»**

**Требуется** : 200 г репы, 1 ст. л. риса, 15 г сушеных грибов, 1 маленькая головка лука, сухари, 1 маленький кусочек сыра, сметана.

**Приготовление** . Репу очистить и сварить до полуготовности. Вынуть с нижней стороны мякоть так, чтобы получилась форма чашечки. Фарш сделать из полученной мякоти репы (потушить до готовности), пассерованного мелко нарезанного лука, измельченных вареных грибов, сваренного риса. Посолить фарш и поместить горкой в репу. Посыпать ее молотыми сухарями с тертым сыром, полить сметаной и запечь в духовке.

Итого: 100 г – 6,2 УЕ.

## Заключение

Вы только что прочитали книгу о новой кремлевской диете. И я уверена, что полны решимости начать вести здоровый образ жизни. Ведь кремлевская диета не только и не столько диета, сколь стиль питания и образ жизни. Более загадочной диеты в мире не существует, так как нет еще ни одного человека, который на ней не похудел бы. Но для этого, конечно, важно помнить, что только разумное следование диете даст положительный результат и не скажется отрицательно на вашем здоровье.

Не забывайте, что диета состоит из трех основ. Это ограниченное и контролируемое употребление углеводов, занятия физкультурой и прием поливитаминов. Обязательно подсчитывайте количество углеводов, употребляемых ежедневно. Чтобы похудеть, необходимо привести свой суточный рацион к следующим показателям: для похудения – около 40 УЕ в день, для сохранения веса – от 40 УЕ до 60 УЕ, увеличение веса происходит при наборе свыше 60 УЕ, при соблюдении диеты до 40 УЕ можно за 8 дней сбросить 5,5 кг.

Главное преимущество данной диеты состоит в том, что вы не просто похудеете, но никогда больше не вернетесь к лишним килограммам. Если прежние диеты были для вас мучением и пыткой, то новый стиль питания даже трудно назвать «диетой» в полном смысле этого слова. Список разрешенных продуктов необычайно разнообразен и поражает своим изобилием. Есть можно практически все, кроме сахара, белой муки и продуктов, их содержащих. Вы никогда не будете чувствовать себя голодным. Вы всегда будете полны сил и энергии. Смело ешьте свои любимые блюда (от простой яичницы до гастрономических индивидов), а ваш организм тем временем будет превращать жировые запасы в энергию.

Кремлевская диета поможет вам снизить риск развития многих опасных заболеваний, в первую очередь диабета и болезней сердечно-сосудистой системы. Книга написана с учетом пищевой непереносимости, имеется описание отдельных аллергических заболеваний и список продуктов, их вызывающих. Если вы уже знаете, на какой продукт у вас аллергия, вы должны исключить его из рациона.

Целый раздел книги посвящен отдельно рецептам (от самых простых до изысканных блюд). Также приводится специальная таблица для подсчета углеводов. Кремлевская диета подходит практически всем людям без ограничения возраста. Жиры и белки не несут никакого вреда нашему

организму в отличие от пустых и вредных углеводов. Но даже здесь есть исключения. Если сначала, на первых стадиях диеты, употребление углеводов жестко ограничено, то постепенно надо увеличивать ежедневное потребление углеводов примерно на 5 граммов в день до такого количества, при котором процесс похудения останавливается.

Действительно, звучит заманчиво: есть практически все и худеть! Миллионы людей по всему миру уже испробовали этот новый революционный метод похудения и выбрали для себя здоровый образ жизни. Итак, питаясь по данной системе, вы почувствуете новый прилив энергии, к вам вернется отличное самочувствие, вы избавитесь от лишнего веса и навсегда останетесь стройным. Смело приступайте к диете, и результаты не заставят себя ждать! Желаю успеха!