

Алевтина Корзунова

Кремлевская диета от А до Я



Annotation

«Кремлевская диета». Пожалуй, на данный момент трудно найти человека, который хоть краем уха не слышал бы этого словосочетания. Секреты диеты раскрыты, и вот всевозможные печатные издания считают обязательным их опубликовать, а люди, страдающие избыточным весом, спешат непременно последовать этим советам.

Эффективность этой диеты может сравниться только с ее парадоксальностью! Самая модная, самая действенная и самая доступная кремлевская диета, которая заметно преобразила высокопоставленных чиновников и видных деятелей, продолжает завоевывать все новых и новых поклонников.

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

Алевтина Корзунова
Кремлевская диета: от А
до Я

Введение

В наше время на диетах сидят практически все, начиная от домохозяек и заканчивая популярными звездами и не менее известными чиновниками и деятелями культуры. Можно сказать, что это в наше время стало чем-то вроде модного веяния. Однако каждый, кто хочет избавиться от лишних килограммов, знает, насколько это мучительно – бороться с постоянным, изнуряющим чувством голода, когда постоянно хочется только одного: есть, есть и еще раз есть! И это является главной проблемой практически всех новомодных диет, когда постоянно урчащий желудок напоминает о своем голодном состоянии и мешает несчастным худеющим нормально работать и элементарно радоваться жизни. Приятного мало, когда приходится отказывать себе, любимым, в пище, если еще и окружающие тебя постоянно пилят и говорят, что хватит тебе худеть, сколько можно

себя мучить, лучше съесть кусочек торта и наконец почувствовать себя счастливым, чем ждать, когда же ненавистные килограммы наконец-то уйдут и наступит вымученное месяцами изнурительной диеты счастье! Во время диеты далеко не все задумываются над тем, как избавляться от лишних килограммов не только эффективно, но и грамотно. Почти никто не задумывается над тем, что резкие перепады веса могут навредить здоровью и, кстати говоря, внешнему виду тоже. Большинству представительниц прекрасного пола важны только показания стрелки весов. На самом деле, если относиться к проблеме похудения серьезно, необходимо выбрать наиболее оптимальную методику для своего организма. В процессе похудения следует помнить о том, что в это время организм переживает стрессовую ситуацию, которую желательно смягчить. С этой целью рекомендуется подобрать такую диету, которая бы не навредила организму, а подходила ему. Помните о том, что неприятные

последствия от неудачной диеты могут быть заметны не только вам, но и окружающим.

Очень часто при нарушении баланса витаминов во время соблюдения диеты может появиться авитаминоз, а наиболее распространенные последствия безграмотной диеты – это возникновение всевозможных кожных проблем, начиная от дефектов косметологического характера (покраснения, сухости кожи лица, угрей) и заканчивая кожными заболеваниями грибковой и воспалительной (гнойничковой) природы. Это связано с сильнейшим ослаблением организма от непродуманной диеты. В то же время необходимо предупредить, что практически любая диета влечет за собой некоторое ослабление организма. Исключение составляют лишь специально подобранные и индивидуально разработанные диеты, предусматривающие четкое соблюдение баланса витаминов в организме.

На сегодняшний день стали доступными

секреты одной особо модной диеты, которую с успехом, но в полной секретности опробовали несколько ключевых министров правительства и некоторые из самых влиятельных людей в государстве. Думаю, убедительным будет пример самого московского мэра Юрия Лужкова, который сам признался в прошлом году, что с помощью этой диеты похудел аж на 15 кг! Звучит убедительно, не правда ли? Вы думаете о том, что вам тоже стоит попробовать? Не сомневайтесь, стоит! Вы спросите, почему? Потому что эта диета действительно работает!

«Кремлевская диета». Пожалуй, на данный момент трудно найти человека, который хоть краем уха не слышал бы этого словосочетания. Секреты диеты раскрыты, и вот всевозможные печатные издания считают обязательным их опубликовать, а люди, страдающие избыточным весом, спешат непременно последовать этим советам.

Несмотря на это, многие ругают этот способ похудения, находя в нем какие-либо недостатки.

В частности, задаются вопросом: «Какое здесь возможно похудение, если в рацион этой диеты входит довольно приличное количество жиров?» Это будет только способствовать повышению веса, а не снижению. А алкоголь и диета вообще вещи несовместимые. На первый взгляд это действительно может породить сомнения, тем более когда находишь в рационе и бифштекс, и колбасы, и алкоголь. Но, разобравшись хорошенько в тщательно разработанной системе похудения, захочется поверить в кремлевскую диету без сомнений.

Глава 1. Кремлевская диета: что это такое

Каких только диет вы ни перепробовали! Ну, или хотя бы слышали о них: французская, голливудская, русская, экзотическая японская. Сначала на самом деле специалисты-диетологи разрабатывали различные национальные диеты, основанные на особенностях, традициях той или иной национальной кухни. Все эти рационы на первый взгляд различны между собой, а при более внимательном рассмотрении становятся похожими, как близнецы: уменьшение сладкого, мясного, исключение белого хлеба, распределение еды на весь день маленькими порциями, запрет есть после 18.00 и т. д. Пожалуй, только японская диета кардинально отличается от всех других. Но и кремлевская основана на совершенно неожиданных продуктах питания.

Сидя на всевозможных диетах, возможно,

вы даже просто голодали, доведя свой несчастный организм до изнеможения в полном смысле этого слова. Ваши волосы стали тусклыми, ногти – ломкими, вес убавился максимум на пару килограмм, а потом снова вернулся обратно, да еще и в большем количестве. Грустная картина? Забудьте о ней. Вы начинаете новую жизнь с новой, супермодной и очень-очень эффективной кремлевской диетой.

Ее название обманчиво. Попала к нам эта новомодная диета из-за океана, полное ее название звучит следующим образом: «Условия эффективности питания, применяемые при разработке рациона военных и астронавтов США». Проще говоря, называется это чудодейственное средство «Диета американских астронавтов».

Эффективность этой диеты может сравниться только с ее парадоксальностью! Самая модная, самая действенная и самая доступная кремлевская диета, которая заметно

преобразила высокопоставленных чиновников и видных деятелей, продолжает завоевывать все новых и новых поклонников, к числу которых я отношу и себя тоже.

Долгое время кремлевская диета считалась тайной и была недоступна нам, простым смертным, так как в течение некоторого времени ее рецепт не разглашался. В народе ходили лишь слухи о чудодейственных результатах этой диеты.

Это самая парадоксальная диета на свете на первый взгляд может показаться, простите за выражение, ну совершенно идиотской и нелепой. Вы, несомненно, захотите спросить, может ли человек в здравом уме и твердой памяти заявить с полной ответственностью за свои слова, что для быстрого сброса лишних килограммов нужно есть больше... мяса, яиц, рыбы, да еще запивая все это сухим вином или водочкой. Первая реакция нормального человека на подобное заявление будет одна: повертеть пальцем у виска. А зря! И я смогу вас в этом

убедить. Начну с того, что своим кремлевским «лейблом» эта диета обязана представителям московской городской администрации и другим не менее важным правительственным чиновникам, опробовавшим на себе ее чудодейственное влияние. Как уже говорилось ранее, мэр Москвы Юрий Лужков, перепробовавший кучу разных модных диет, именно на этой сбросил 15 кг. Поговаривают, что ее полюбили и испробовали на себе министр внутренних дел Рашид Нургалиев, председатель Госдумы Борис Грызлов и еще немало высокопоставленных российских чиновников. Стала эта диета популярной, в том числе и среди звезд российской эстрады. Сам «батяня комбат», то бишь Николай Расторгуев, сидел на ней. Свою знаменитую кефирную диету на кремлевскую поменяла Лариса Долина.

Когда же эта новомодная диета была запущена в народ, то худеющие великомученики начали активно передавать друг другу заветные странички с основными принципами питания

по кремлевской диете и списком продуктов, оцененных в условных единицах.

Похудел благодаря этой диете и журналист газеты «Комсомольская правда» Евгений Черных, дневник которого публиковался в «КП». Он признался своим читателям, что сам перепробовал разные методы похудения, которые не приносили ощутимых результатов: потерянные килограммы каждый раз быстро возвращались, причем даже с лихвой. К 50 годам Евгений Черных набрал 99 кг (это при росте-то в 178 см!). После того как корреспондент «КП» сел на кремлевскую диету, он за первую неделю потерял 4 кг. Потом результаты стали, правда, скромнее, но лишний вес все-таки продолжал уходить. Общий итог, достигнутый журналистом за 7 недель, составил 12 кг! Но на этом Евгений Черных не намерен останавливаться в борьбе с лишним весом, и возвращаться к прежним солидным габаритам он тоже не собирается.

Не остается в стороне и официальная медицина. Так, смоленские врачи включили

кремлевскую диету в городскую программу по лечению ишемической болезни сердца и избыточного веса. Думается, что откликнутся медики и других городов.

А теперь перейдем к главному и ответим на вопрос, в чем суть кремлевской диеты. Прежде всего при разработке рациона вам следует избегать сладких, мучных, картофельных блюд, хлеба, риса. На первых порах вам, несомненно, придется почти забыть про овощи, фрукты, соки, содержащие много углеводов. Смиритесь с этой мыслью! Согласитесь, чтобы добиться успеха всегда приходится себе в чем-то отказывать, а в данной ситуации ущемлять себя, любимых, в борьбе с лишним весом. Но согласитесь, игра стоит свеч!

И еще запомните самое главное правило данной диеты: ничего не подслащивать. Ведь даже 1 кусочек сахара поглотит ваш дневной рацион, а сыты вы им не будете. Привыкайте пить чай и кофе без сахара. Тешьте себя мыслью о том, что истинные ценители этих двух

замечательных напитков утверждают, что сахар, даже одна его чайная ложечка, не даст почувствовать и оценить по достоинству вкус хорошего чая или кофе. Так что забудьте про «сладкую смерть», как называют в народе сахар.

Несомненно, вас пложет самый главный вопрос: «А что же тогда можно есть?» Поверьте, многое! Например, мясо, рыбу, сыр, овощи с малым количеством углеводов и другую пищу с «низкой стоимостью», которая вошла в таблицу продуктов с малым количеством «у. е.». В ней каждый продукт оценен в очках или у. е. – условных единицах в зависимости от того, сколько в данном продукте содержится углеводов. Проще говоря, у. е. – это углеводы. Так их обозначили создатели кремлевской диеты. 1 у. е. обозначает 1 г углеводов, из-за чего сама диета относится к низкоуглеводным. Как вам известно, существуют и другие системы подсчета, например по калориям. В кремлевской же диете, как это ни прозвучит странно и парадоксально, ограничений в привычных для

нас калориях нет. Однако спешу вас успокоить, кремлевская диета в данном случае не является уникальной и неповторимой. Существуют еще десятки диет, такие как ананасовая, ароматная и даже диета балерин, где калории также не подсчитываются. Главное здесь – конечный результат. Так что какая разница, в чем измеряются главные враги нашей фигуры – в калориях или в у. е.!

Итак, давайте подытожим все вышесказанное. Что в диете по-кремлевски относится к «дешевым» продуктам, что мы можем есть и пить практически без ограничений?

Во-первых, это мясо, причем любое – все зависит от ваших предпочтений и вкусов. Это может быть свинина, говядина, баранина, колбасные изделия, а также копчености. Но при покупке последних будьте внимательны: смотрите, нет ли в полуфабрикатах углеводсодержащих наполнителей.

Во-вторых, в ваш дневной рацион вы без

сомнений можете включать и мясо птицы. В общем, любые пернатые могут быть поданы к столу и съедены вами без ущерба для фигуры.

В-третьих, вы можете есть яйца, причем в любом виде, начиная с вареных и печеных и заканчивая омлетом. Только ни в коем случае не примешивайте к ним углеводсодержащие продукты!

В-четвертых, вы можете побаловать себя, любимых, сырами, так как содержание в них углеводов ничтожно мало. Но только не переусердствуйте! Также не забывайте и про грибы.

В-пятых, не следует забывать и про салаты из зелени, свежих овощей, таких как редис, листовой салат, цикорий, китайская капуста, огурцы, редька, сельдерей, фенхель. Не забудьте и про приправы, которые придадут пикантность любому блюду. Можете использовать в пищу розмарин, укроп, базилик, тимьян. Не забудьте и про растительные масла, без которых не обойдется ни один салат. Заправить свой

кулинарный шедевр из овощей вы можете смело любым из растительных масел – оливковым, соевым, подсолнечным или ореховым. Натуральное сливочное масло и рыбий жир тоже можете включить в рацион.

Пить же вы можете чай, кофе (только никакого сахара и пирожных!), воду, травяные настои и кое-что из спиртного (смотрите полный список в таблице «стоимости» алкогольных напитков).

Это список продуктов для новичков. А вот бывалые могут себе позволить разнообразить свое питание более дорогими по очкам продуктами, которые допустимо употреблять в ограниченном количестве. К ним относятся в первую очередь некоторые молочные продукты, а также некоторые овощи (спаржа, капуста, баклажаны, артишоки, помидоры, лук, зеленый горошек) и злаки (их проростки, между прочим, очень полезны, особенно при ограничении потребления овощей и фруктов). Можно себя изредка побаловать относительно сладкими

фруктами и ягодами (это алыча, мандарин, апельсины и некоторые ягоды) и несладкими соками и компотами.

К сожалению, есть продукты, о существовании которых вам придется непременно забыть. Смело можете выгружать из холодильника и шкафов следующий набор продуктов: хлеб; все каши (они являются продуктами, самыми богатыми по содержанию углеводов); макароны и вермишель; картофель (как это ни обидно, но, увы, в нем очень много крахмала, а это – углеводы); все сладкое (сахар, конфеты, пирожные, торты), а также сладкие фрукты (бананы, виноград, инжир, груши, ананасы); сладкие напитки, лимонады, молочные коктейли и особенно алкогольные напитки, насыщенные углеводами (это пиво, ликеры и сладкие вина).

У этого феномена есть научное объяснение. Дело в том, что когда резко ограничивается поступление в организм углеводов (а это для нас главный источник энергии), то он начинает

активно перерабатывать накопившиеся за годы потребления пирожков и булочек запасы жира. Потому-то кремлевская диета относится к разряду низкоуглеводных. По этому принципу составлены модные на Западе диеты американских кардиологов Роберта Аткинса и Артура Агатстона, польского доктора Александра Квасьневского.

Так что не сомневайтесь в действенности и эффективности нашей диеты!

Глава 2. Кремлевская диета: мифы и реальность

«Мы живем не для того, чтобы есть, а едим, для того, чтобы жить». Емкая фраза, в смысл которой следовало бы вдумываться каждому. Некоторые порой начинают верить, что еда в нашей жизни – это некий культ. Несомненно, что пища для нас – это то, что дает нам возможность жить. Это набор всевозможных микро– и макроэлементов, поддерживающих нашу деятельность, дающих нам силы и энергию. Зачастую, не понимая ничего в основах правильного питания, полагаем, что вкусные блюда, да к тому же в больших количествах, – это обязательная норма жизни. Так полагая, мы и представить себе не можем, какой опасности подвергаем свой собственный организм. Прибавьте сюда неактивный образ жизни, и вы совершенно ясно увидите картину, как набирается лишний вес. Возможно, все было

бы не так ужасно, если бы мы начинали об этом задумываться как можно раньше. Но, к сожалению, подобная мысль нас настигает, когда мы сталкиваемся либо с больницей, где нам ставят диагноз «язва» или «гастрит», либо чувствуем, что начинаем страдать от лишних килограммов. Тогда мы засыпаем и просыпаемся с вопросом «Как похудеть?». Как правило, ожирение вызвано нарушением режима питания. Врачи ставят этот диагноз, если вес пациентов на 30 % превышает норму, соответствующую их росту, полу и возрасту. Женщины, в принципе, более склонны к полноте, чем мужчины, так как их организм лучше приспособлен к накоплению жира. Ожирение может иметь разрушительные последствия, как для здоровья, так и для полноценной жизни. В книгах при определении этого заболевания вы можете встретить следующую фразу: «...наиболее распространено в развитых странах». Эмоционально ожирение может привести к депрессии и потере

самоуважения в силу того, что не позволяет вести нормальный активный образ жизни. На физиологическом же уровне, это выражается в таких симптомах, как одышка, отеки и боли в ногах, наносится вред суставам, что впоследствии грозит остеоартритом.

Люди со значительным избыточным весом больше других подвержены риску приобрести целый «букет» болезней: повышенное кровяное давление, диабет, заболевания желудочно-кишечного тракта. Многие болезни могут проходить очень тяжело. Если не предпринимать попыток для уменьшения массы тела, то месяц за месяцем все это будет лишь усугубляться. С ожирением врачи также связывают развитие атеросклероза, сердечно-сосудистых заболеваний и некоторых видов рака.

Говоря о причинах ожирения, можно, конечно, предположить наследственную предрасположенность, но, как правило, человек сам себе «роет могилу ложкой». Переедание и

недостаток физической активности – вот две главные причины ожирения. Если потреблять калорий больше, чем расходуется в повседневной деятельности, то их избыток перейдет в жир. Хотя это не всегда означает, что вы едите гораздо больше других. Но если в рационе присутствуют такие высококалорийные продукты, как пирожные, пироги, различные булочки, печенье, в которых содержится большое количество углеводов, жира, то даже небольшое их употребление обеспечивает организм избыточной энергией. Как следствие, большая вероятность увеличения веса, если только не повысить уровень физической нагрузки, чтобы компенсировать избыточное потребление калорийной и углеводной пищи.

Еще лет 10 назад лишний вес врачи относили больше к дефектам внешности, нежели к серьезному заболеванию. Сейчас же Всемирная организация здравоохранения относит ожирение к числу хронических заболеваний обмена веществ. Есть даже четкое

международное определение этого недуга: «Ожирение – хроническое заболевание, характеризующееся избыточным накоплением жира в организме и несущее серьезные осложнения для других органов и систем».

Сегодня 1,7 млрд человек в мире страдают ожирением. По неутешительным медицинским прогнозам к 2025 г. 50 % женщин и 40 % мужчин в мире будут страдать от ожирения. Количество детей с лишним весом в возрасте до 14 лет каждый год увеличивается на 7 %. Врачи считают столь стремительный рост числа людей, страдающих от ожирения, настоящей эпидемией.

В чем же медики видят причины подобного явления? Среди всех полных людей лишь 5 % имеют серьезную генетическую предрасположенность к нему. А как же остальные? В 95 % случаев к ожирению приводят эндокринные расстройства в организме больного, а также нарушения в пищеварительной системе на фоне стрессов,

неврозов и депрессии.

На прошедшей недавно медицинской конференции по проблемам женского здоровья и путям их решения врачи пришли к единому мнению о том, что именно нарушение пищевого поведения в подавляющем большинстве случаев приводит к набору избыточного веса. А якобы наследственную полноту целых семей чаще всего вызывает пристрастие к жирной, мучной пище и сладостям и непомерное их потребление. И самое опасное врачи видят в том, что родители передают привычки в еде своим детям, в результате чего и получается замкнутый круг.

Что касается россиян, то среди них только 12 % семей придерживаются рационального питания, и лишь 20 % семей ежедневно употребляют свежие овощи и фрукты, причем независимо от материального достатка.

Похудеть мечтают 85 % людей, имеющих лишний вес, но все рекомендации лечащих врачей реально выполняют лишь 13 % больных.

Что же мешает некоторым людям лечить ожирение? Можно выделить три основные причины прекращения или неэффективности лечения ожирения.

Во-первых, это так называемая диетическая депрессия, иначе говоря, стресс, который возникает из-за излишне ограничительных, несбалансированных программ похудения, так называемых монодиет. У людей создается ощущение, что их лишают единственной радости, защиты от переживаний, ведь почти для 60 % женщин, имеющих проблемы с весом, еда – главный и порой даже единственный способ обретения душевного равновесия и снятия стресса.

Во-вторых, на определенной стадии похудения организм включается в режим более экономного расхода калорий, в результате чего замедляется снижение веса. Это является нормальным временным состоянием, так как организм постепенно адаптируется к новым условиям питания. В том случае, если программа

подобрана правильно, человек может сбросить все лишние килограммы. Главное здесь – ни в коем случае не останавливаться на достигнутом, о чем забывают большинство людей, страдающих от избыточного веса.

Третья причина состоит в так называемом «йо-йо-эффекте» – рецидиве, когда происходит повторный набор веса. Подобная реакция возникает при быстром, стрессовом для организма сбрасывании веса. Как реакция на стресс у больного усиливается аппетит, из-за чего и набирается еще больший вес.

Поэтому для эффективного снижения и удержания веса в первую очередь необходимы регулярные консультации со специалистами-диетологами и комплекс мер, помогающий сжигать жиры, а не снижать аппетит.

Так что если вы за короткий срок сильно прибавили в весе и никак не можете избавиться от лишних килограммов, то вам срочно необходимо сдать следующие анализы:

- 1) анализ крови (общий и биохимический,

липидный профиль);

2) анализ крови на гормоны щитовидной железы, надпочечников, гипофиза;

3) анализ крови на сахар;

4) ЭКГ;

5) рентгенографическое исследование гипофиза.

Дальнейшие меры по борьбе с лишним весом должен определить уже врач в зависимости от полученных результатов.

Помните, что лишний вес может обернуться серьезными проблемами со здоровьем, в первую очередь сахарным диабетом II типа. Его так и называют – «диабет тучных», или «диабет полных». Заболевают им обычно в среднем возрасте (около 40 лет и старше). Один из главных факторов риска здесь – излишний вес. Поджелудочная железа инсулин хоть и вырабатывает, но из-за нарушения обмена веществ глюкоза не может полностью усвоиться клеткой и накапливается в крови. Тогда содержание сахара в крови резко увеличивается,

и появляются первые признаки диабета. Есть и неутешительные по этому поводу факты: британские ученые подсчитали, что в среднем полные диабетики живут на 8 – 10 лет меньше, нежели их худые сверстники.

Следующая проблема – варикозное расширение вен, из-за которого в большинстве случаев страдают именно полные люди. Дело в том, что при избыточном весе затрудняется венозный отток, что в 90 % случаев вызывает этот неприятный недуг. Чрезмерная нагрузка на ноги и сгущение крови, вызванное нарушением жирового обмена, в несколько раз увеличивают риск тромбоза глубоких вен. По статистике среди людей, погибших от тромбоэмболии легочной артерии, 60 % страдали ожирением.

В-третьих, ожирение может обернуться болезнями суставов. Когда мы ходим, на опорные суставы ног и позвоночник ложится нагрузка в 4 раза больше массы нашего тела! Соответственно, чем больше человек весит, тем быстрее приходят в негодность

амортизационные свойства его суставов, из-за чего происходит разрушение хрящевой ткани (заболевание называется артрозом). Также увеличивается нагрузка на позвоночник, и возрастает риск образования межпозвоночной грыжи.

Проблемы с весом могут обернуться и гипертонией. 90 % людей с лишним весом страдают от повышенного артериального давления, причем 60 % из них сталкиваются с данной проблемой уже в возрасте до 40 лет. Здесь есть над чем подумать, ведь 10 кг лишнего веса увеличивают риск инсульта и инфаркта в 6 раз! Уменьшение же массы тела на 5 кг позволяет снизить артериальное давление на 10 мм рт. ст., причем без применения лекарственных средств!

Лишний вес приводит и к половым проблемам. У женщин, имеющих лишний вес более 15 кг, снижается репродуктивная функция, затрудняется течение беременности, увеличивается риск осложнений при родах (со

стороны сердца и почек). У полных же мужчин снижается качество спермы, появляются застойные явления в органах малого таза (простате и почках).

Кстати, еще немного статистики: 40 % россиян имеют лишний вес. В большей степени ожирением страдают жители городов. Над этими данными стоит задуматься.

Показания к применению (избавляемся от лишних килограммов, лечим болезни)

Ежедневно в наш организм поступают с пищей углеводы. Они служат питанием для нашего организма. Самыми известными углеводами при этом считаются, как правило, сахара.

Углеводы представляют собой соединения, которые состоят из углерода, кислорода и водорода. Если зеленые растения сами по себе самостоятельно вырабатывают углеводы, то с человеком и животными происходит немного иначе. Они получают углеводы, питаясь растениями, т. е. своего рода берут займы уже

готовые продукты углеводного процесса для своей жизнедеятельности.

Углеводы делятся на моносахариды, дисахариды и полисахариды. Молекулы многих моносахаридов состоят из 3–9 углеродных атомов, но чаще этих атомов бывает 5–6, которые соединены вместе.

Три наиболее известными и простыми сахарами с шестичленным углеродным скелетом являются глюкоза, фруктоза и галактоза. Атомы этих трех соединений расположены в молекуле по-разному, этим объясняются различные физические свойства. Например, фруктоза слаще глюкозы, лучше усваивается и эффективнее участвует в энергетических процессах в организме и клетках человека, зато она образует больше холестерина.

Если две молекулы простого углевода свяжутся между собой, то образуется дисахарид. Дисахарид может состоять как из одинаковых молекул, так и из разных. Чтобы произошло усвоение дисахаарида, он предварительно

должен распадаться на включенные в него моносахариды. Самый известный дисахарид – это столовый сахар, или сахароза, состоящая из молекулы фруктозы и глюкозы. Молоко содержит лактозу, также являющуюся дисахаридом, состоящим из глюкозы и галактозы.

Полисахариды представляют собой огромные молекулы, состоящие порой из более 10 тыс. моносахаридов. Наиболее распространены полимерные соединения глюкозы. Целлюлоза – это полисахаридное соединение, имеющее вид ожерелья и состоящее из звеньев глюкозы. Целлюлоза придает прочность стволам, корням растений. Крахмал, тоже не являясь исключением, представляет собой очень важное соединение, которое содержится в корнях и семенах растений, клубнях и стеблях. Крахмал также состоит из звеньев глюкозы, но соединены эти звенья несколько иначе, чем в целлюлозе. Молекулярная структура очень влияет на

физические свойства. Например, крахмал может образовывать гели, а в твердом состоянии он очень хрупок и рассыпчат. Относительно гликогена можно отметить тот факт, что это полисахаридное соединение молекулярных звеньев глюкозы. Он служит своеобразным пищевым складом для организма, накапливаясь в печени и мышцах.

Полисахариды, попадая в организм, расщепляются до моносахаридов, их образующих, а потом участвуют в энергетическом обмене. Каждое вещество расщепляется своим ферментом. Например, крахмал уже в ротовой полости подвергается воздействию амилазы слюны. Окончательно крахмал расщепляется уже в желудке под воздействием желудочной амилазы, которую вырабатывает поджелудочная железа. Гликоген разрушается фосфорной кислотой.

Углеводы служат своеобразным топливом для организма. Но при этом в них содержится в 2,5 раза меньше энергии, чем в жирах. У

углеводов есть преимущества перед белками и жирами – они универсальны. В организме происходит гликолиз. Это расщепление сахаров, которое возможно только при достаточно окисленных соединениях. Тут и проявляется универсальность углеводов, которые в своей молекуле уже содержат кислород, который и является, как известно, естественным природным окислителем. Гликолиз также надежен еще и тем, что в нем участвуют только шестичленные моносахариды. Все остальные углеводы предварительно превращаются в один из них.

Жиры так же важны для организма, как и углеводы. Это один из трех китов жизни. Их молекула состоит из атома углерода и атома водорода. Этим они могут напомнить углеводороды нефти, но тем не менее всегда содержат немного кислорода. Молекула жира условно делится на головку и хвосты. Головка образуется молекулой глицерина. Такое строение отвечает за гидрофобные свойства жира, т. е.

опять же строение объясняет физические свойства. Глицериновая головка молекулы легко растворяется в воде, а хвосты отталкивают воду. Поэтому при соприкосновении с водой жир расплывается по поверхности или скатывается в маленькие шарики, так хвосты меньше соприкасаются с водой. Это свойство не раз спасало жизнь морякам во времена парусного мореплавания. В бурю моряки выливали китовый жир за борт, что ненадолго успокаивало стихию, а за это время корабль успевал спрятаться в тихой бухте.

Для организма жиры – хорошее топливо. Получая жиры с пищей, мы приобретаем треть необходимой энергии. Жиры отдают часть молекул на построение других химических соединений и компонентов, которые также необходимы организму, т. е. жиры участвуют в обмене веществ. Жиры в организме работают как бы автономно, не образуя более сложных комплексов с другими веществами.

И, наконец, перейдем к самому главному –

белкам. Это то, на чем держится кремлевская диета. Белки состоят из аминокислот. Аминокислоты представляют собой органические соединения, которые состоят из карбоксильной и аминной групп, что дает им способность проявлять как кислотные, так и основные свойства. Для природы важны только два десятка аминокислот, из которых строится молекула белка: аланин, валин, лейцин, изолейцин, пролин, фенилаланин, триптофан, глицин, аспарагиновая кислота, глутаминовая кислота, аспарагин, глутамин, серин, треонин, тирозин, метионин, цистеин, гистидин, лизин, аргинин. Аминная и кислотная группы в молекуле аминокислот прикрепляются к одному и тому же атому углерода. Поэтому-то аминокислоты и могут совмещать в себе свойства как оснований, так и кислот, их молекулы соединяются с образованием пептидной связи. И у новой возникшей молекулы с одной стороны остается аминная группа, а с другой стороны – группа

карбоксильная. Пользуясь таким строением, молекула способна разрастаться, образуя полимер. Он может называться пептидом, если образован немногими аминокислотами. Белком пептид может стать, только соединив в себе десятки, сотни и даже тысячи маленьких «кирпичиков».

Организм на 10–15 % состоит из белков. У белков в организме очень много функций. Они участвуют в строительстве тела. Фибриллярные белки составляют каркас организма и его внутренних органов. Это заслуга кератина, который входит в состав ногтей, мышц, волос.

Коллаген, в свою очередь, образует сухожилия, кости, кожу и соединительные ткани организма. Что касается актина и миозина, то это нитчатые белки, которые служат для образования мышц и обеспечивают их подвижность. Казеин – это белок, содержащийся в молоке. Гемоглобин представляет собой белок, который имеет двояковогнутую форму и призван разносить кислород по всему организму.

Некоторые белки играют роль гормонов. Это инсулин и вазопрессин. Человек не может синтезировать все необходимые аминокислоты из жиров и углеводов. С пищей человек обязательно должен получать восемь самых необходимых его организму аминокислот: лезин, изолейцин, метионин, фенилаланин, треонин, трептофан, валин. Взрослому человеку необходимо 50 г белка в день.

Человеческий организм поступает с белковыми соединениями весьма странно. Белки расщепляются в желудке и кишечнике до аминокислот, а потом из этих же аминокислот вырастают новые белки, часто похожие на предыдущие.

Белки в организме человека постоянно распадаются до аминокислот и восстанавливаются вновь. С пищей поступает только третья часть аминокислот для подобного синтеза. Период полураспада для белковых молекул в человеческом организме составляет примерно 80 дней, для белков крови и печени

необходимо 10 суток, для слизистой оболочки кишечника всего 3–4 суток, а инсулину достаточно 6–9 минут. Такое расщепление и восстановление белков обеспечивают непрерывное обновление организма.

Белки, жиры и углеводы – это мощный источник энергии, а не только строительный материал для клеток организма. Белки организм расходует только в случае самых экстренных и стрессовых ситуаций, когда ничего другого уже не остается, т. е. человек находится под угрозой страшной смерти. Жиры и углеводы – это стратегические запасы организма. Но, чтобы ежеминутно использовать необходимые организму ресурсы, нужна аденозинтрифосфорная кислота, которая состоит из соединения углевода рибозы, аденина и трех остатков фосфорной кислоты. При отделении одного из остатков фосфорной кислоты от кислорода выделяется большое количество энергии, которая и нужна клетке. При этом образуется аденозиндифосфорная кислота, т. е.

с двумя остатками фосфорной кислоты.

При дыхании, наоборот, идет присоединение остатка фосфорной кислоты к молекуле аденозиндифосфорной кислоты, и при этом образуется аденозинтрифосфорная кислота.

Вы решили попробовать воспользоваться основными принципами кремлевской диеты? Правильно сделали. Мы расскажем вам о некоторых положениях правильного питания этого чудо-рациона.

Рыба При соблюдении кремлевской диеты следует предпочитать такие виды рыбы, как тунец, лосось, сардины, макрель, сельдь и т. д. В общем-то всякая рыба полезна для вашего питания, как постная, так и не очень. Пользуйтесь нашими рецептами, изобретайте свои, ешьте разную рыбу в разных видах: сырую, вареную, жареную, копченую, сушеную и даже слабосоленую. Ничего, кроме пользы, она вашему организму не принесет.

Мясо Все виды мяса (свинина, баранина, говядина) должны использоваться в

разработанном вами меню, но все-таки не злоупотребляйте мясом, хотя бы 1 раз в день ешьте легкую овощную или фруктовую пищу, старайтесь есть свежее мясо, а не полуфабрикаты, содержащие вредные консерванты.

Домашняя птица и яйца Курица – просто незаменимый компонент нашей национальной кухни, много внимания уделяет ей и кремлевская диета. Вы можете часто готовить цыплят, индейку, а вот утку желательнее редко и по праздникам (она тяжело усваивается нашим организмом). Яйца необходимы всем людям, кроме тех, кто страдает тяжелыми заболеваниями печени и поджелудочной железы. Особенно полезны они растущему организму и тем людям, кто по каким-либо причинам употребляет в пищу мало животных белков.

Морепродукты

Еще совсем недавно, если бы вас спросили, какие вы едите морепродукты, вы, возможно, с

трудом назвали бы 2–3. Сегодня морепродукты – особая статья, дары моря можно купить в любом магазине, а уж в хороших супермаркетах

представлены сотни различных видов всяких крабов, креветок, кальмаров, морской капусты и т. д. Все морепродукты обладают достаточным количеством различных минеральных веществ, необходимых для нашего организма. Кроме того, они поставляют внутренним органам дефицитный в наших районах йод, благодаря чему мы можем избежать многих болезней и укрепить свой иммунитет.

Овощи Прежде всего, руководствуйтесь приведенными выше таблицами, т. е. количественным содержанием углеводов в том или ином овоще. Для кремлевской диеты хороши такие овощи, как листовой салат, редис, цикорий, китайская капуста, петрушка, огурец, фенхель, паприка, сельдерей. В небольших количествах можно есть молодые побеги пророщенных семян (они очень полезны, а углеводов содержат не так уж много). В меню

можно включать любые виды капусты (белокочанную, цветную, краснокочанную, брокколи и т. д.), спаржу, баклажаны, цуккини, шпинат, зеленый горошек (можно и консервированный), авокадо, помидоры, лук. Кроме того, можете использовать в приготовлении блюд самые различные грибы, оливки, редьку, травы и зелень для салатов (укроп, тимьян, перец, тархун, базилик имбирь, розмарин, чеснок). Можете использовать широко представленные в продаже замороженные овощи, сверяясь с надписями на упаковке. Они не теряют своих питательных свойств, хотя, разумеется, уступают по вкусовым качествам свежим продуктам. Зато разнообразят стол и экономят время. Только не подменяйте ими свежие овощи, это все равно лишь блюдо быстрого приготовления.

Фрукты Мандарины, грейпфруты, ананасы, апельсины, мандарины, груши, яблоки, сливы, персики. Не ешьте бананы и манго (кроме тяжести в желудке и кишечнике, никакой пользы

вам они не принесут). Виноград любим многими, но содержит очень много углеводов, так что от него лучше отказаться.

Крупы Ограничить до минимума, но не исключать вообще. При приготовлении крупяных блюд сверяйтесь с соответствующей таблицей, выберите те, в которых меньше углеводов.

Молочные продукты Молоко в чистом виде взрослым людям в большом количестве употреблять не рекомендуется, так что в любом случае его следует ограничить. Кисломолочные продукты, разумеется, есть следует обязательно, но сверяясь с таблицей баллов. Сыр есть можно, но тоже соблюдая ограничения (о содержании углеводов в том или ином сорте можно узнать на упаковке). Привычный вкус салатов изменят тертые сыры, яйца, зелень и творог. Иногда для заправки салата можно использовать сметану и майонез, но в общее дневное количество углеводов они должны быть включены обязательно.

Напитки

Кремлевская диета, как вы уже поняли, не ограничивает вас в алкогольных напитках, надеясь на вашу осмотрительность и здравый смысл. В первые 2 недели соблюдения диеты спиртных напитков следует избегать, а в дальнейшем их можно употреблять с учетом содержания углеводов в том или ином из них. Учтите, что вино – это «живой» напиток, он имеет большое воздействие на человека. Определитесь с выбором вин для себя, лучше отдайте предпочтение полусухим и полусладким: в них и сахаров не очень много, и пользу организму они приносят большую, в частности очищают кровь и стимулируют образование ее новых клеток.

Рекомендуются простая питьевая вода, минеральная вода, травяные чаи без сахара, обычный чай, кофе черный или с небольшим количеством молока, напитки с сахарозаменителями.

Если вы просто не в состоянии пить

несладкий чай или кофе, воспользуйтесь заменителями сахара, только соблюдая наши рекомендации. Естественные заменители (ксилит и сорбит) употреблять нежелательно: они практически полностью усваиваются организмом и, как обычный сахар, снабжают человека той самой энергией, от которой стремятся избавиться, снижая потребление углеводов.

Можно, разумеется, использовать имеющиеся сейчас в большом ассортименте искусственные заменители. Они дают только сладкий вкус и не усваиваются. Выбирая в аптеке заменитель сахара, посоветуйтесь с фармацевтом, расскажите ему, что вы соблюдаете кремлевскую диету и хотите подобрать замену запрещенному вам теперь сахару. Как правило, они люди грамотные и дают разумные советы.

Кроме вышеперечисленных продуктов, можно употреблять все натуральные растительные масла: они помогут переварить

пищу в отсутствие достаточного количества углеводов. Подойдут оливковое, ореховое, соевое, подсолнечное масла. В идеале масло должно быть нерафинированным, холодного отжима. Из животных жиров лучше всего подойдет рыбий жир и натуральное сливочное масло. Для заправки салатов желательно использовать любое растительное масло, лимонный сок, а также уксус и пряности.

При таком подборе продуктов вы за первые 2 недели непременно похудеете не менее чем на 1,5 кг. А при благоприятном для вас раскладе – гораздо больше.

После этого вы можете есть понемногу овощи, орехи, семечки и ягоды. Следует взвешиваться не реже 1 раза в месяц, а лучше чаще, но, разумеется, не каждый день.

Кремлевская диета, как и любая система питания, предполагает четырехразовое питание с примерно равными промежутками. Завтрак вы можете сделать более сытным, чем обед, это очень полезно для здоровья.

Питаясь по системе кремлевской диеты на протяжении 3 месяцев, вы должны потерять в весе около 8 кг. Но спешить не стоит: пожалейте свою кожу.

В рационе этой диеты вы можете найти много того, что в других строго настроено запрещено. Но не следует это

путать со вседозволенностью. Как и в любой другой, здесь нужно знать чувство меры, если все-таки хотите похудеть, а не создать видимость. Не нужно переедать, но и не следует изнурять себя голодом из-за страха съесть лишнее. Ищите для себя оптимальный баланс. Поверьте, желудок постепенно привыкнет к небольшим порциям, и, если вы будете их превышать, несомненно, он даст вам об этом знать. Чувство переедания не из приятных, и вряд ли вам захочется его испытывать. Худейте постепенно, без вреда для здоровья.

В противном случае при неправильном использовании нашей диеты могут возникать:

- 1) нервный срыв (при таких последствиях

вам уже никакая диета не будет нужна);

2) проблемы со стулом;

3) кетоз, возникающий при долгом ограничении поступления углеводов в организм и ведущий к нарушению работы почек и баланса в организме.

Но углеводы тоже нам необходимы. Боясь съесть что-нибудь лишнее, не лишайте себя полезных углеводов. Фрукты, овощи, каши необходимы нашему организму, они помогают выровнять метаболизм и дают необходимые витамины и микроэлементы.

Стопроцентная эффективность диеты обеспечена при соблюдении всех правил и требований к питанию. Если при этом вы будете выполнять предложенные нами физические упражнения, уверяю, ощутимый результат вы увидите очень скоро. Вы поймете что, все прикладываемые вами усилия не проходят даром.

«После шести не есть» – далеко не пустые слова, поскольку ученые продолжают настаивать

на том, что пища, попадающая в организм после этого времени является вредной для него же самого. Лично я бы посоветовала этому поверить и использовать в достижении своей цели. Хотя, вам также могут навязывать различные, якобы быстродействующие таблетки, чудодейственные чаи и все, на что способна великая наука химия. Но мой искренний совет, если хотите сохранить свой организм в чистоте и полном здравии, не подходите и близко к подобным методам! Серьезную медицинскую проверку проходят только лекарственные препараты. Безопасность и эффективность биологических добавок, чаев для похудения и тому подобного, как правило, не подтверждается Министерством здравоохранения Российской Федерации. Мы привыкли считать лекарства «сплошной химией», в то время как чаи и различные добавки принимаем за природные средства, поэтому чаще предпочитаем последние. Но, состав, полезность и безопасность подобных средств, как правило,

либо плохо изучены медициной, либо не изучены вовсе. Именно по этой причине, последствия их приема могут быть любыми, в том числе крайне негативными. Во все времена самым лучшим способом для похудения были две простые истины – меньше есть, и больше заниматься спортом.

Необходимо уяснить, как долго можно находиться на такой диете.

Несколько советов для начинающих

На пути к стройности и красоте фигуры вас подстерегает множество соблазнов, с которыми необходимо бороться. Первый из них: в порции мяса содержится 0 очков. Из этого можно сделать неправильный, но очень приятный вывод: можно есть мясо буквально килограммами и не толстеть! Конечно, можно, в мире нет ничего невозможного. Но лучше не стоит, ведь во всем надо знать меру. Это же относится, между прочим, и к алкоголю. Хоть в той же самой водке очков и мало, но аппетит после потребления энного количества

горячительного напитка разыгрывается не на шутку, из-за чего вы можете заметно переборщить с закуской.

Во-вторых, усвойте еще одно простое правило: ешьте вволю, не голодайте! Можно ужинать и за полночь, не забивайте себе голову тем, что после 18.00 есть вредно. Пусть не едят те, кто так думает, а вам можно! Главное, чтобы организму было комфортно, и сытость все-таки наступала. Да и спустя некоторое время, после того как вы сядете на диету, вы заметите, что для насыщения вам будет хватать и небольшой порции.

И помните основной принцип кремлевской диеты: потреблять как можно меньше углеводовосодержащих продуктов. Организм, не получая этот «сладкий» источник энергии, начинает использовать накопившиеся запасы жира, благодаря чему вы и начинаете худеть.

Что еще немаловажно для начала любой диеты – это подготовить себя морально. Идеальным вариантом может быть стимул. Вас

должно что-то заставить решиться на столь необходимый, несомненно, трудный шаг. Иначе энтузиазма может хватить максимум на неделю. При чувстве голода первыми оправдывающими словами могут быть: «Ладно, сейчас вот наемся, а завтра только кефир». Вы сейчас смеетесь. Так как подобные слова знакомы каждому, кто хоть когда-то пытался сесть на диету. Понятно, что завтра и даже послезавтра будет то же самое. Необходимо сразу настроить себя психологически... Или я начинаю и достигаю цели, или лучше вообще не начинать, потому что в случае неожиданной остановки ваш вес к вам вернется очень быстро, да к тому же в еще большем количестве. Скачки веса для организма не пустые слова. Это как удар. Если по чему-нибудь бить, это что-то постепенно ломается, выходит из строя. Так почему с нашим организмом должна быть другая ситуация. Он живой, и тонко чувствует все перемены. Вот именно, представьте, что он живой, что он ВАШ. Именно это часто забывают напрочь,

когда стремятся к цели – избавиться от лишнего веса. О своем организме нужно заботиться. Даже в том случае, если вы наконец-то добились того, к чему шли, страх вновь набрать этот вес способен свести вас с ума и заставить отказаться вообще от еды. В любом случае, у человека наступает отчаяние. Да, да, не удивляйтесь. Такое бывает довольно часто. Так что если вы решительно настроены худеть, воспользуйтесь моими советами и ни в коем случае не пытайтесь делать так, как вам это видится. Все, что я вам предлагаю давно изучено и доказано. Этот процесс намного сложнее и опаснее, чем вы думаете, и без указаний знающих людей вам не обойтись.

Вы можете спросить, сколько стоит сидеть на этой диете, когда можно будет вернуться к любимым булочкам и пирожным.

Не знаю, как решите для себя этот вопрос лично вы, но вот кардиохирург Лео Бокерия уже четверть века питается по этой системе и выглядит при этом вполне жизнерадостно, да и

на здоровье не жалуется. Так что один простой совет: доведите свой вес до нужной цифры, а потом, когда увеличите стоимость рациона до 60 очков в день, можете себя и любимым пирожком побаловать.

Далее стоит привести вам несколько правил, которых необходимо придерживаться, сидя на любой диете. Не то, чтобы это были табу, но для более эффективного и быстрого результата они, все-таки не будут лишними. Что-то вроде «золотых правил». Итак, помните:

- 1) надо верить, что на этот раз у вас все получится;
- 2) живите одним днем;
- 3) забудьте о том, что нужно «голодать» и стремитесь к здоровому питанию;
- 4) стремитесь к постоянной, но постепенной потере веса;
- 5) на всю жизнь полюбите овощи и фрукты;
- 6) выбросьте весы;
- 7) ставьте себе реалистичные цели и награждайте себя чем угодно, но только не едой;

8) относитесь к своему телу терпеливо;

9) «подружитесь» с овощным магазином,

станьте его постоянным клиентом;

10) ешьте только сидя за столом, никогда не ешьте стоя;

11) ешьте, только когда вы голодны;

12) тщательно и медленно пережевывайте каждый кусок;

13) ешьте небольшими порциями;

14) оставляйте на тарелке немного еды;

15) пользуйтесь тарелками меньшего размера – простой трюк, который обманывает сознание;

16) вместо сладких десертов ешьте фрукты;

17) чистите зубы после каждой еды – тем самым вы даете организму знать, что трапеза окончена;

18) помните, что мышцы весят больше, чем жир. Может оказаться, что вы даже наберете вес, занимаясь спортом, но выглядеть вы будете лучше;

19) настройтесь положительно и

оптимистично! На сей раз вы добьетесь успеха!

Не надо:

1) впадать в панику! Успешное избавление от лишнего веса требует времени и не связано с голоданием;

2) пропускать приемы пищи, вашему телу нужно постоянное пополнение энергии;

3) кормить жировые клетки дополнительным жиром;

4) ждать немедленных результатов: чем медленнее вы теряете вес, тем дольше он к вам не вернется;

5) есть ближе к вечеру. Ваш организм не успевает переработать полученные калории до сна;

6) взвешиваться чаще раза в 2 недели;

7) есть сладкое или шоколад, чтобы перекусить;

8) носить эластичные пояса: они позволяют нам переесть;

9) читать или смотреть телевизор во время еды;

10) пить во время еды. Пейте за полчаса до или через полчаса после еды;

11) просить добавку;

12) ходить в магазины чаще раза в неделю.

Планируйте меню заранее, тогда у вас не будет соблазна купить и съесть что-то дополнительное;

13) чувствовать вину за то, что вам приходится есть: организм требует пищи, но правильной и здоровой.

Можно с уверенностью сказать, что все эти доводы не раз испробованы и действительно очень помогают. Отнеситесь к ним не просто как к очередным советам, а как установленным фактам. Борьба с лишним весом велась во все времена.

Далее хотелось бы обратиться к тем, кто уже сидит на диете, либо полагает, что она ему необходима. Приведем вам семь признаков неправильного питания, а уж вы сами для себя решите, есть ли в вашем рационе недостатки и нужно ли вам его сменить.

Чувствуете упадок сил и постепенную усталость? В вашем рационе не хватает углеводов, железа и жидкости (помните, что мы вам говорили о недостатке углеводов в организме, это может привести к кетозу).

Если ваша диета сопровождается плохим настроением и хандрой, не считайте, что корень зла в ограниченном выборе продуктов. Скорее всего в вашем рационе мало рыбы, а значит, жирных кислот омега-3, витаминов группы В и фолиевой кислоты.

Для женщин. Предменструальный синдром может быть особенно ярко выражен, если вы едите мало продуктов, богатых кальцием и магнием, и много сахара. К обострению ПМС приводит также недостаточная калорийность питания.

Постоянное чувство голода свидетельствует о том, что вы выбрали слишком «голодную» диету и вам не хватает белков и углеводов. Подумайте, не употребляете ли вы слишком много «пустых» продуктов.

Приступы обжорства и тяга к любимым продуктам обычно свойственны тем, кто злоупотребляет сладким и жирным. А большое количество кофе и спиртное лишь обостряют эту потребность.

Тревога и раздражительность стали вашими постоянными спутниками? Ешьте чаще, а кофе пейте реже (не более двух чашек и только в первой половине дня).

«Туман» в голове может появиться при отсутствии привычки завтракать или недостатке антиоксидантов и витамина Е.

Чтобы иметь полноценное питание, не забывайте про витамины и минеральные добавки. Замороженные или консервированные продукты лучше не употреблять, поскольку полезных веществ в них мало. Старайтесь употреблять продукты в натуральном виде и хорошего качества.

Истории из жизни

Когда решаешься сесть на диету, то в первую очередь хочешь узнать, какие результаты

были достигнуты другими в борьбе с ненавистным лишним весом, чтобы убедиться не только в том, что ты не одинок в своем несчастье, но и увидеть плоды трудов праведных прочих мучеников, которые наконец-то достигли гармонии души и тела. Существует много примеров, принесшие потрясающие результаты, которых достигли многие мои знакомые, начав худеть по-кремлевски.

Приводим в пример историю успешного предпринимателя и счастливого семьянина Максима Д.

Надо сказать, что проблемы с лишним весом начались у него сразу после того, как он связал себя узами брака с Мариной, которая окончила кулинарное училище и успешно работает по сей день поваром в одном из ресторанов нашего города. Сказать, что Марина хорошо готовит, это ничего не сказать. Она готовит просто потрясающе. Честно говоря, попробовав ее кулинарные шедевры, простой смертный точно засомневается в том, что

человек ест, чтобы жить, а не живет, чтобы есть. Неудивительно, что спустя несколько лет семейной жизни Максим набрал лишние килограммы, которые нисколько не расстраивали Марину (она, кстати, сама была обладательницей пышных форм), но серьезно волновали Макса, который к тому же был большим любителем пива. Незаметно сам для себя Максим набрал почти 1,5 ц – 142 кг! Это при росте 183 см.

Спустя примерно год Максима с его женой Мариной было просто не узнать. «Что же случилось?» – спросите вы. А произошло то, что семейная пара успешно сбросила лишние килограммы, не повредив при этом ни психическое, ни физическое здоровье.

Как оказалось, Максим давно уже «подсел» на кремлевскую диету и Марину на нее усадил.

– Раньше я носил одежду 68-го размера, – вспоминал Макс. – Как-то решил перебрать свои старые вещи, хранившиеся у родителей, и нашел свой костюм 58-го размера, в котором

защищал диплом в 1997 г. Решил примерить и понял, что просто не влезу. При таких габаритах-то! Пришел домой расстроенный. Марина начала успокаивать, да что толку-то, очень уж меня это зацепило. С того самого момента решил худеть, чтобы снова влезть в свой костюм и вернуться в молодые годы. Для начала пошел проконсультироваться с врачом и Марину заодно с собой прихватил. Врач посоветовал мне попробовать кремлевскую диету. Чтобы веселей было худеть, Маринку заставил тоже сесть на диету. А то, представляешь, как обидно было бы: она пирожные трескает, а меня рыбой кормит!

Уже на следующий день супружеская чета отказалась от хлеба и сладкого, даже чай без сахара начали пить! Марина обновила семейный рацион: перешли на мясо, бульон, сосиски, яйца, сыр, стали скрупулезно вести учет очков, даже дневники завели.

Сейчас Максим весит 110 кг. Ест мясо, яйца, овощи, ягоды, пьет айран, молоко и даже

иногда пиво (все-таки трудно до конца отказаться от любимой, хоть и дурной привычки!), но, правда, уже не в таком количестве, как раньше. Улучшились не только фигура, но и здоровье, что, несомненно, радует и супругу постройневшего Максима.

– Раньше на свой 3-й этаж не мог нормально подняться: мучила одышка, поясница разламывалась, – вспоминает Макс. – Зато теперь бегаю, как мальчик, в спортклуб записался, на тренажерах занимаюсь и Марину пытаюсь заставить. И плавное: я влез в тот самый костюмчик 58-го размера, что еще в институте носил. Некоторые коллеги советуют вновь набрать вес, якобы для солидности. Но я на провокации не поддаюсь и хочу скинуть еще 4–5 кг!

Марина же, слушая супруга, смеется:

– Все молодится! – говорит она.

Сама Марина до того, как села на кремлевскую диету, весила 75 кг при росте 165 см, теперь в ней 61 кг!

– Села я на кремлевскую диету в начале года, – рассказывает Марина, – и за 3 месяца похудела на 7,5 кг! Радовалась, как ребенок! Мне так давно хотелось влезть в новые джинсы на бедрах. Теперь весь свой гардероб сменила, юбки короткие ношу!

Вместе с килограммами у Марины исчезла сонливость, улучшился цвет лица, у нее даже походка изменилась.

Есть еще несколько советов, которые способствуют эффективному снижению веса. Думаю, они помогут и вам.

Во-первых, если вам тяжело пить чай без сахара, то покупайте ароматизированный чай в пакетиках, он будет по-вкуснее обычного черного, и лишения будете переносить легче (проверено на себе!).

Если вам очень захочется чего-нибудь сладенького, то на такой случай держите в морозилке плитку горького шоколада, только ни в коем случае не белого и не молочного! И когда будет совсем невмоготу терпеть, отламывайте по

дольке в день, от этого вашей фигуре хуже не делается.

Для тех, кто совсем не может отказаться от хлеба, на первых порах советую: испеките особые блинчики. Марина поделилась с нами их рецептом: 3 ст. л. муки перемешайте с 5 яйцами и выпекайте, как обычные блины. Можете сделать начинку из мяса, капусты, рыбы или творога. В итоге очков набирается очень мало, а удовольствия – хоть отбавляй!

И напоследок Максим дал совет: ни в коем случае не следует переходить на чисто мясную диету, обязательно надо добавлять в рацион овощи в любом виде (свежие, тушеные, пареные и т. д.) – это ему врач порекомендовал. В противном случае могут начаться проблемы с пищеварением.

Как-то в газете «Комсомольская правда» была статья о том, что во Владивостоке проходит акция «Худей с “Комсомолкой”!», участвовать в которой вызвались 7 смельчаков, среди которых была девушка, поделившаяся с

нами своей историей. Результаты, которых она достигла, были просто поразительными. До того как сесть на кремлевскую диету, она весила 121 кг. Спустя 17 недель она снова встала на весы. Каково же было ее удивление: 31 кг долой, ее вес снизился до 90 кг!

Как она поведала, она строго придерживалась кремлевской диеты, скрупулезно подсчитывая «у. е.», стараясь, чтобы в день выходило не больше 20 очков. Кроме диеты, она стала каждое утро делать зарядку, записалась в тренажерный зал, а чтобы тело было подтянутым, ходила на массаж в салон красоты.

В конце разговора она призналась, что перепробовала многие средства для снижения веса (пила таблетки, голодала), но только кремлевская диета дала столь поразительные результаты. «При этом я совсем не хочу есть, у меня много сил и энергии. Пирожки и любимые булочки по ночам не снятся, как раньше бывало, когда я сидела на других диетах или голодала!»

Однажды в газете было опубликовано интервью с кандидатом медицинских наук, врачом-иммунологом Геннадием Ивановичем Федоровым. Он заведует центральной научно-исследовательской лабораторией Смоленской государственной медицинской академии. Он на себе испытал кремлевскую диету и добился потрясающих результатов. До того как сесть на эту диету, Геннадий Иванович весил 114 кг при росте 175 см. За первую неделю он сбросил 5,5 кг! Сейчас он весит 99 кг (избавился от 13 кг лишнего веса), решил многие вопросы с сахарным диабетом, проблемы с сердцем. «Кремлевская диета очень эффективна. Я ни на секунду не пожалел, что сел на нее», – признается Геннадий Иванович.

Противопоказания

Кому точно не следует самостоятельно садиться на кремлевскую диету без консультации врача, так это следующим категориям людей: всем, у кого есть хронические заболевания, особенно сердца, сосудов, желудка, людям с

болезнями почек и беременным женщинам. Для остальных также не лишним будет, перед тем как сесть на эту диету, проконсультироваться с врачом-диетологом.

Думается, что если Лужков и применял эту диету, то практически каждый его вздох контролировался, как минимум, личным врачом, а то и целым медицинским центром. Поэтому вам сходить на консультацию к врачу не мешает. Во всяком случае, я это сделала в первую очередь, так что и вам настоятельно советую!

Только умеренность и разумный подход к своему здоровью и диете послужат гарантией хорошего самочувствия и эффективных результатов. Люди, сидящие на диетах по разным причинам (для поправки здоровья или ради похудения и улучшения внешнего вида), должны обязательно знать, в каких случаях продуктами, входящими в состав диеты, следует пользоваться очень осторожно или вообще их исключить.

Разумеется, есть люди, которым по медицинским показаниям вообще запрещено садиться на любую диету, кроме той, которую предлагает лечащий врач. Кремлевская диета рассчитана на здорового человека, хотя показана и при многих заболеваниях.

Болезни или состояния, при которых нельзя питаться по кремлевской диете:

- 1) все хронические заболевания;
- 2) большинство сердечно-сосудистых заболеваний;
- 3) острые заболевания желудка, поджелудочной железы;
- 4) острые заболевания почек и печени;
- 5) заболевания суставов (особенно подагра);
- 6) беременность;
- 7) подростковый возраст.

Кремлевская диета – это не система постоянного питания, она хороша в течение 6 месяцев, а после этого срока даже у здорового человека может появиться головная боль, слабость, головокружение, расстройство

желудка;

Кроме того, эта система питания из-за большого количества белков не показана пожилым людям.

И еще немного о продуктах, входящих в блюда кремлевской диеты, но имеющих противопоказания для употребления при некоторых заболеваниях:

1) чеснок из-за раздражающего действия противопоказан людям с острыми заболеваниями желудка, кишечника, почек;

2) огурцы следует ограничить при язвенной болезни, гастритах и колитах. Соленые и маринованные огурцы противопоказаны при гепатитах и холециститах, любых воспалениях желудочно-кишечного тракта. Следует резко ограничить употребление огурцов при гипертонической болезни и атеросклерозе и хронических невритах;

3) сладкий болгарский перец из-за наличия эфирных масел и грубой клетчатки противопоказан при заболеваниях желудка,

кишечника и почек;

4) редька противопоказана при язвенной болезни, воспалительных процессах в желудке, кишечнике. Ее не следует употреблять при подагре, заболеваниях печени и почек;

5) земляника очень полезна для крови, но в то же время часто вызывает аллергию, поэтому прежде чем ее есть, проверьте, нет ли у вас аллергии;

6) citrusовые надо употреблять осторожно также из-за их аллергичности (это не относится к лимонам);

7) все сырые овощи следует исключить из питания при острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Существует мнение, что кремлевская диета не слишком

полезна для организма. А для некоторых категорий населения она просто опасна. При соблюдении кремлевской диеты в организме образуется много токсинов, таких как кетоновые тела, которые отравляют головной мозг. Большое количество потребляемых жиров может

провоцировать развитие атеросклероза, а это может привести к увеличению риска развития инфаркта миокарда и инсульта головного мозга. Вследствие подобной диеты могут возникнуть проблемы с болезнями сердца, высокого артериального давления и т. д.

Наряду с этим существуют и другие менее опасные, но в то же время неприятные последствия, среди которых можно выделить образование камней в почках, желчном пузыре, нарушение функции кишечника, которое обусловлено ограничением употребления овощей и фруктов.

Ничего идеального, к сожалению, не бывает. Тем не менее кремлевская диета безвредна для молодого, здорового организма при условии, что в ее применении будут сделаны перерывы.

Глава 3. Первые шаги на пути к стройности

Консультация у врача

Перед тем как сесть на любую диету, мы задаем себе вопрос «С чего начать?». В первую очередь вам следует обратиться за консультацией к врачу, посоветоваться, ведь вполне возможно, что у вас есть противопоказания для такого рациона, а вы об этом даже не знаете. Обязательно сдайте все анализы, чтобы знать содержание сахара в крови, «плохого» и «хорошего» холестерина, триглицеридов. И через несколько месяцев, проведенных на низкоуглеводной диете, сдайте повторные анализы и сравните результаты. Ни в коем случае не становитесь фанатом похудения, чтобы не навредить себе! И не делайте еще одну глупость, а именно: не сокращайте количество единиц до минимума, ведь организм должен получать все необходимое.

Не стремитесь в погоне за осиной талией есть только низкокалорийные продукты, их необходимо обязательно сочетать и с высококалорийными, но полезными. Не отказывайтесь совсем от овощей, фруктов, иначе вашему организму не будет хватать витаминов, что чревато для вашего здоровья серьезными последствиями.

Самолечение – вещь опасная, а в таких вопросах просто недопустима. Без тщательно составленной для вас системы питания, вы рискуете заморить себя голодом и угодить на больничную койку. Для правильного снижения веса необходимо выявить первопричину лишних килограммов, которой может оказаться хроническое заболевание, о котором вы можете и не подозревать.

С учетом особенностей вашего организма врач-диетолог должен подобрать оптимальную для вас диету. Консультация врача-эндокринолога также не будет бесполезной, поскольку в большинстве случаев ожирение

возникает, если в эндокринной системе происходят сбои. И не забудьте про анализы! Их необходимо сдать, перед тем как выбрать диету. К примеру, анализы на содержание в крови сахара, триглицеридов, холестерина. И при повторном анализе обязательно сравните результаты. Поймите, что вы выбираете не новую вещь в магазине, а начинаете сложный процесс похудения, для которого перестраиваете привычную вам систему питания.

Снижение веса, проведенное с риском для здоровья, может повлечь за собой самые тяжелые последствия и не дать надежного результата. Это длительный процесс, зависящий от изменения образа жизни. Однако, чтобы это изменение привело к надежным результатам, нужно проконсультироваться у врача-специалиста, как именно следует питаться и какие выбрать физические нагрузки и вспомогательные средства. В этой книге вы сможете найти физические упражнения, которые подойдут как и для уменьшения жировой

прослойки, так и для повышения тонуса. Мы действительно живем в тяжелых экологических условиях, и усиливать нагрузку на организм просто преступно, с какой целью это бы ни делалось.

Худеем по условным единицам

Главный принцип кремлевской диеты заключается в следующем: всем продуктам питания в таблице «стоимости» продуктов присвоено определенное количество условных единиц. Самым привлекательным и приятным в этой диете является отсутствие всяких запретов на потребление мяса, рыбы, яиц и алкоголя (согласно данным таблицы, они «стоят» по 0 у. е. – это радует, правда?). Для того чтобы похудеть или поддерживать свой вес на постоянной отметке, необходимо составлять свое суточное меню с учетом следующих показателей:

1) для худеющих дневной «бюджет» не должен превышать 40 у. е. в день (для особо целеустремленных и отважных: можете начать с

20–30 у. е. в день, но не переусердствуйте, следите за своим самочувствием!);

2) для тех, кто хочет оставаться в форме и поддерживать свой постоянный вес, – от 40 до 60 у. е. в сутки;

3) при «расходах» более 60 у. е. в день вес тела, увы, начинает увеличиваться, так что стоит задуматься...

Если учитывать «дешевизну» или даже отсутствие «стоимости» у таких сытных продуктов, как мясо и яйца, да еще и вкупе с неограниченным количеством алкоголя, становится понятным, почему кремлевская диета завоевала такую популярность среди российской политической и звездной элиты. Несмотря на, казалось бы, парадоксальное для диеты меню, питание в соответствии с ним дает поразительные результаты, которые не заставляют себя долго ждать.

Однако сильно обольщаться по поводу того, что кремлевская диета такая либеральная и приятная во всех отношениях, не стоит. При

соблюдении диеты в 40 у. е. вы сможете похудеть за 8 дней примерно на 5–6 кг, однако диета накладывает поистине жесточайшие ограничения на все сладкие, мучные, картофельные блюда, под эту статью попадают такие продукты, как хлеб, рис, фрукты, соки и овощи, богатые углеводами.

Сначала вы узнаете самые основные сведения о балльной системе, и ниже я приведу специальные таблицы с условными единицами для всех самых распространенных продуктов питания.

И начнем мы с самого приятного. Как вы, наверное, уже поняли, в кремлевской диете отсутствуют любой запрет на употребление мяса, рыбы, морепродуктов, яиц и алкоголя. Все они ничего не стоят по таблице.

Кремлевская диета предназначена в первую очередь для тех, кто любит мясо, рыбу и вообще белковые продукты. Вегетарианцам, конечно, придется тяжело... Да и правильно ли придерживаться вегетарианства человеку,

живущего в таком сложном и потребляющем максимум энергии мире? Человек на планете Земля всегда, на протяжении многих тысяч лет, питался мясом, – так уж он устроен. А чем ближе мы будем к природе, тем лучше и дольше окажется наша жизнь.

Кремлевская диета привлекает не только большим потреблением вкусных мясных и рыбных продуктов, но и огромным разнообразием блюд. Сами подумайте, сколько самых простых и одновременно сытных кушаний можно приготовить из мяса, рыбы, морепродуктов, сыра, творога и яиц в сочетании с приправами, зеленью, маринадами, овощами и фруктами. Если вы и дальше будете внимательно читать мою книгу, то непременно захотите попробовать на себе результативность этой необыкновенной диеты.

Любителям спиртного (я имею в виду, разумеется, умеренное потребление качественных алкогольных напитков) кремлевская диета тоже придется по душе, так

как эти напитки наряду с выше перечисленными продуктами оценены в таблице на «0» баллов (см. табл. № 1)! Это, видимо одна, далеко не последняя причина, по которой кремлевская диета стала такой популярной в среде нашей творческой элиты.

А теперь обещанные таблицы. Внимательно изучив их, вы сможете легко составлять себе меню на день.

Таблица 1

Продукты по у.е.

Продукты	Очки (у.е.)	Продукты	Очки (у.е.)
Хлеб, мука		Хлеб зерновой	43,0
Пшеничный	50,0	Сдобные булочки	51,0
Ржаной	34,0	Бублики	58,0
Бородинский	40,0	Сухари	68,0
Рыжиков	51,0	Соломка сладкая	69,0
Лаваш армянский	56,0	Сухари сливочные	66,0
Диабетический	38,0	Лепешки ржаные	43,0

Мука пшеничная высшего сорта	68,0
Мука пшеничная первый сорт	67,0
Мука ржаная сеяная	64,0
Мука кукурузная	70,0
Мука соевая	16,0
Крахмал картофельный	79,0
Крахмал кукурузный	85,0
Макаронны	69,0
Лапша яичная	68,0
Хлеб украинский	40,0
Битон нарезной (из пшеничной муки высшего сорта)	51,0
Мука гречневая	71,0
Мука из зародышей пшеницы	33,0
Мука пшеничная второй сорт	63,0
Сухари ванильные	71,0
Баранки сдобные	60,0
Хлебцы хрустящие	60,0
Ржаные сухарики «Три корочки»	64,0

Рожки к чаю	57,0
Крупы	
Гречневая	62,0
Манная	67,0
Овсяная	49,0
Геркулес	50,0
Перловая	66,0
Пшено	66,0
Ячменная	66,0
Рис	71,0
Горох лущеный	50,0
Фасоль	46,0
Мясо, птица	
Говядина, телятина	0,0
Баранина, свинина	0,0
Гуси, утки	0,0
Кролик	0,0
Курица	0,0
Мясо в сухарях	5,0
Мясо под мучным соусом	6,0

Сердце	0,0
Печень говяжья	0,0
Печень куриная	1,5
Вифитекс	0,0
Сардельки говяжьи	1,5
Сардельки свиные	2,0
Сосиски молочные	1,5
Колбасы	0,0
Колбаса «Докторская»	1,5
Корейка	0,0
Сало	0,0
Язык свиной, говяжий	0,0
Ножи свиные	0,0
Яйца в любом виде (штука)	0,5
Рыба, морепродукты	
Рыба свежая, мороженая (речная, морская)	0,0
Рыба отварная	0,0
Рыба в сухарях	12,0
Рыба молочная	0,0

Крабы	2,0
Рыба в томате	6,0
Мидии	5,0
Устрицы	7,0
Кальмары	4,0
Омары	1,0
Креветки	0,0
Икра черная	0,0
Икра красная	0,0
Морская капуста	1,0
Молоко	
Молоко пастеризованное	4,7
Молоко топленое	4,7
Сливки	4,0
Сметана	3,0
Творог жирный	2,8
Творог нежирный	1,8
Творог диетический	1,0
Творожная масса сладкая	15,0

Сыры глазированные	32,0
Кефир, простокваша	3,2
Йогурт без сахара	3,5
Йогурт сладкий	8,5
Сыр разных сортов	0,5—2,0
Масло сливочное	1,3
Маргарин	1,0
Магнетиз столовый	2,6
Масло растительное	0,0
<i>Овощи</i>	
Арбуз	9,0
Баклажаны	5,0
Бобы	8,0
Брюква	7,0
Горошек зеленый	12,0
Дыня	9,0
Капуста белокочанная	5,0
Капуста кольраби	8,0
Капуста краснокочанная	5,0

Капуста цветная	5,0
Фасоль стручковая	3,0
Морковь	7,0
Тыква	4,0
Кабачок	4,0
Дайкон (китайский редис)	1,0
Помидоры	4,0
Перец зеленый сладкий	5,0
Перец красный сладкий	5,0
Огурец свежий	3,0
Лук-порей	6,5
Лук репчатый	9,0
Лук зеленый	3,5
Петрушка (зелень)	8,0
Петрушка (корень)	10,5
Редис	4,0
Редька	6,5
Репка	5,0
Салат листовой	2,0

Сельдерей (жорень)	6,0
Сельдерей (зелень)	2,0
Спаржа	3,0
Хрен	7,5
Черемша	6,0
Чеснок	5,0
Картофель	16,0
Шпинат	2,0
Шавель	3,0
Грибы	
Белые	1,0
Белые сушеные	7,5
Грузди свежие	1,0
Лисички свежие	1,5
Маслята свежие	0,5
Опята свежие	0,5
Подберезовики	1,5
Подберезовики сушеные	14,0
Подосиновники свежие	1,0
Подосиновники сушеные	13,0

Рыбки	0,5
Сморчки	0,2
Сыроежки	1,5
Шампиньоны	0,1
Супы (на 500 г)	
Бульон куриный, мясной	0,0
Суп томатный	17,0
Суп овощной	16,0
Суп гороховый	20,0
Суп-гуляш	12,0
Суп грибной	15,0
Щи зеленые	12,0
Консервы	
Рыбные	0,0
Зеленый горошек	6,5
Фасоль	2,5
Кукуруза	14,5
Оливки	5,0
Томаты	4,0
Огурцы	3,0

Икра кабачковая	8,5
Икра баклажанная	5,0
Икра из свеклы	2,0
Салат с морской капустой	4,0
Перец фаршированный овощами	11,0
Томат-паста	19,0
Сладости	
Сахар-песок, рафинад	99,0
Мед	75,0
Пастила	80,0
Халва	55,0
Торт бисквитный	50,0
Торт миндальный	45,0
Пирожное с кремом	62,0
Печенье сдобное	75,0
Пряники заварные	77,0
Вафли фруктовые	80,0
Вафли обычные	65,0
Варенье из айвы	70,0

Варенье грушевое	71,0
Варенье из черноплодной рябины	75,0
Варенье из слив	74,0
Пюре яблочное	19,0
Джем черносмородиновый	73,0
Джем мандариновый	72,0
Джем абрикосовый	72,0
Какао-порошок	10,0
Сироп из шиповника	70,0
Мороженое фруктовое	25,0
Мороженое эскимо	20,0
Мороженое сливочное	22,0
Леденцы	70,0
Шоколад молочный	54,0
Шоколад горький	50,0
Шоколад с орехами	48,0
Конфеты шоколадные	51,0
Помидор	83,0

Мармелад	76,0
Карамель с начинкой	92,0
Молоко сгущенное	56,0
Варенье яблочное	66,0
Варенье клубничное	71,0
Варенье малиновое	71,0
Джем	68,0
Джем диабетический	3,0
Повидло яблочное	65,0
Повидло диабетическое	9,0
Фрукты	
Абрикос	9,0
Алыча	8,0
Алыча	6,5
Ананас	11,5
Апельсин	8,0
Банан	21,0
Вишня	10,0
Гранат	11,0

Грейпфрут	6,5
Груша	9,5
Инжир	11,0
Киви	10,0
Кизил	9,0
Лимон	3,0
Мандарин	8,0
Персик	9,5
Нектарин	13,0
Рябина	8,5
Рябина черноплодная	11,0
Слива	9,5
Финики	9,5
Хурма	13
Черешня	10,5
Яблоки	9,5
Изюм	66,0
Кюрага	55,0
Чернослив	58,0
Груша сушеная	49,0

Яблоки сушеные	45,0
Урюк	53,0
<i>Ягоды</i>	
Брусника	8,0
Виноград	15,0
Голубика	7,0
Ежевика	4,5
Клубника	6,5
Клюква	4,0
Крыжовник	9,0
Малина	8
Морошка	6
Облепиха	5
Смородина белая	8,0
Смородина красная	7,5
Смородина черная	7,5
Черника	8,0
Шиповник свежий	10,0
Шиповник сушеный	21,5
<i>Орехи</i>	
Грецкие	12,0

Кедровые	10,0
Арахис	15,0
Фундук	15,0
Миндаль	11,0
Фисташки	15,0
Кешью	25,0
Кокос	20,0
Семена кунжута	20,0
Тыквенные семечки	12,0
Подсолнечные семечки	18,0
<i>Безалкогольные напитки</i>	
Минеральная вода	0,0
Чай, кофе без сахара	0,0
Сок яблочный	7,5
Сок апельсиновый	12,0
Сок виноградный	14,0
Сок томатный	3,5
Сок грейпфрутовый	8,0
Сок мандариновый	9,0
Сок гранатовый	14,0

Сок сливовый	16,0
Сок сливовый с мякотью	11,0
Сок вишневый	11,5
Сок абрикосовый	14,0
Сок морковный	6,0
Компот абрикосовый	21,0
Компот из винограда	19,0
Светца	9,0
Компот вишневый	24,0
Компот грушевый	18,0
Компот яблочный	19,0
Компот на вскипяти	6,0
Вина	
Красное сухое	1,0
Белое сухое	1,0
Красное полусухое	2,5
Белое полусухое	8,0
Красное крепкое	12,0
Белое крепкое	12,0
Сливовое белое	14,0

Сливовое полу-десертное «Золотой дракон»	15,0
Вина десертные	20,0
Приноса, приправы	
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
Воршца (1 ст.л.)	0,5
Клюквенный соус (1 ст.л.)	6,5
Каперсы (1 ст.л.)	0,4
Корень имбиря (1 ст.л.)	0,4
Хрен (1 ст.л.)	0,8
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
Пряные травы (1 ст. л.)	0,1
Томатный соус (1/4 стакана)	3,5

Подлива мясная на основе бульона (1/4 стакана)	3,0
Соус тартар (1 ст. л.)	0,5
Соль	0,0

Имеется еще и дополнение к таблице «стоимости» продуктов, в которое входят готовые блюда и полный список алкогольных напитков в у. е.

Итак, список ГОТОВЫХ БЛЮД включает в себя следующие наименования.

Таблица 2

Продукты	Очки (у. е.)	Продукты	Очки (у. е.)
Суп фасолевый	7,0	Шн из квашеной ка- пусты	2,0
Суп рисовый	8,0	Окрошка мясная со сметаной	6,0
Суп картофельный	8,0	Макаронны оттарные	20,0
Суп картофельный с перловой крупой	6,5	Каша гречневая	14,0
Суп-пюре из карто- феля	8,5	Каша овсяная	11,0
Суп молочный с макаронами	8,0	Каша геркулесовая	10,0
Суп молочный с рисом	7,5	Каша ячневая	10,0
Сольнка рыбная	1,5	Каша перловая	10,0
Борщ из свежей ка- пусты и картошки	5,5	Каша пшеничная	16,0
Шн из свежей ка- пусты	2,0	Горох отварной	20,0
		Виточки паровые	9,0

Мясо отварное, жареное	0,0
Антрекот	0,0
Эскалоп	0,0
Биточки с рисом	18,0
Котлеты рубленые	13,0
Поджарка	4,0
Рулет мясной	8,0
Шницель	9,0
Тефтели	9,0
Пельмени отварные	13,0
Пельмени жареные	14,0
Пирожки с мясом и луком	35,0
Почки по-русски	11,0
Вареники ленивые	14,0

Сырники творожные	18,0
Запеканка творожная	14,0
Капуста отварная	5,0
Капуста жареная	5,0
Капуста квашеная	5,0
Картофель отварной	16,0
Картофель, жареный брусочками	24,0,0
Картофель, жареный во фритюре	30,0
Картофельное пюре	15,0
Зразы картофельные	20,0
Драники картофельные	19,0
Ожорок жареный	0,0
Мозги	1,0

Сколько «стоят» алкогольные напитки вам будет нетрудно подсчитать, используя данные следующей таблицы.

Таблица 3

Продукты	Очки (у. е.)		Продукты	Очки (у. е.)
Абсент	1,5		Водка	0,0
Бренди	0,0		Виски	0,0

Копьяк	0,0
Ром	0,0
Текила	0,0
Шампанское сухое	0,5
Шампанское полу- сухое	2,5
Шампанское полу- сладкое	5,0
Шампанское слад- кое	8,0
Полудесертное ви- но «Лидия»	10,0
Полудесертное ви- но «Николай»	12,0
Полудесертное ви- но виноградно-цвет- очное	11,5
Полудесертное ви- но абрикосовое	14,0
Полудесертное ви- но кагор	16,0
Портвейн № 15	10,0
Портвейн № 72	5,0
Портвейн белый	9,5
Вермут «Бюссо»	14,0
«Букет Молдавии»	16,0
Вермут	16,0

Вермут bianco	16,5
«Ганча» bianco	17,0
«Ганча» rosso	17,0
«Мартина» rosso	14,5
«Мартина» rose	16,0
«Мартина» bianco	16,0
«Мартина» экстра дран	25,0
«Перлино» bianco	14,0
«Рикордонно» bianco	16,5
«Салваторе» bianco	16,0
«Чинзано» rose	14,5
«Чинзано» rosso	15,0
«Чинзано» bianco	18,0
Ликер «Амаретто»	17,0
Ликер «Бейлис»	20,0
Ликер «Гран- Марнье»	25,0
Ликер «Дулис»	28,0

Ликер «Кривфица»	23,0
Ликер «Лалшонива» (клюквенный)	33,0
Ликер «Куантро»	25,0
Ликер «Мамбу»	20,0
Ликер «Мари Бри- зард» апельсиновый	20,0
Ликер «Мари Бри- зард» вишневый	25,0
Ликер «Мари Бризард» голубой коралл	35,0
Ликер «Мари Бри- зард» земляничный	28,0
Ликер «Мари Бри- зард» кокосовый	21,0
Ликер «Моцарт» черный шоколад	21,0
«Старый Таллин»	32,0
Шеридан	10,0
Аперитив «Кампари биттер»	25,0
Аперитив «Кампа- ри» розовое	25,0
Аперитив «Ксевен Амброс»	20,0
Аперитив «Ксевен Руби»	20,0
Аперитив «Ксевен Кою»	25,0

Аперитив «Мартини биттер»	30,0
Аперитив «Рикар- донно белико»	16,5
Настойка клюквы на коньяке	19,0
Настойка «Русской сувенир»	6,5
Настойка «Нежин- ская рабншная»	10,0
Настойка «Стольная брусничная»	18,0
Настойка «Стольная клюквенная»	18,0
Настойка «Ураль- ская брусника»	20,0
Пиво «Арсеналь- ное», классика	4,2
Пиво «Арсеналь- ное», крепкое	4,4
Пиво «Балтика» № 0	6,1
Пиво «Балтика» № 3—4	4,8
Пиво «Балтика» № 5	3,0
Пиво «Балтика» № 6	6,0
Пиво «Балтика» № 7	4,5
Пиво «Балтика» № 8	3,4
Пиво «Балтика» № 9	3,7
Пиво «Будвайзер»	3,0

Пиво «Бочкарев» светлое	3,6
Пиво «Волжанин» светлое	4,6
Пиво «Великопольский козел»	3,4
Пиво «Доктор Далекий»	6,2
Пиво «Дон» классика	4,5
Пиво «Жигулевское»	4,6
Пиво «Золотая бочка» светлое	4,0
Пиво «Клинское» светлое	4,6
Пиво «Клинское» люкс	4,7
Пиво «Красный восток»	3,2
Пиво «Крушовице» светлое	4,4
Пиво «Крушовице» темное	3,9
Пиво «Ловенброу» светлое	3,4
Пиво «Миллер»	3,5
Пиво «Невское» светлое	4,6
Пиво «Невское» лайт	3,5
Пиво «Оболонь лагер»	4,0

Пиво «Охота» крепкое	4,5
Пиво «Пит» светлое	4,6
Пиво «Сибирская корона» классическое	4,7
Пиво «Сибирская корона» праздничное	5,8
Пиво «Сокол» светлое	4,2
Пиво «Солодов» классика	3,2
Пиво «Старый мельник» классика	5,3
Пиво «Старый мельник» светлое	4,6
Пиво «Тинькофф» лайт	4,2
Пиво «Тинькофф» пшеничное	5,3
Пиво «Тинькофф» золотое	5,8
Пиво «Три медведя»	4,6
Пиво «Хаффенкен»	3,0
Пиво «Хольстен премиум»	3,2
Пиво «Эфес» светлое	4,7

«Ярливо» оригинальное	4,6	«Ярливо» крепкое	5,8
«Ярливо» элитное	5,3	«Ярливо» янтарное	4,7

Если же вы относитесь к числу любителей сладкой газированной воды и никак не можете или не хотите отказаться от ее потребления, то вам следует учесть следующие данные при составлении собственного меню.

Таблица 4

Продукты	Очки (у. е.)
Пепси-кола	11,8
Кока-кола	10,6
Кола диетическая	0,0
Фанта	12,9
Спрайт	10,2

Когда я садилась на кремлевскую диету (а это было в начале лета), меня волновал вопрос, который, пожалуй, задает себе прекрасная половина человечества (т. е. мы, женщины),

объявляя войну лишнему весу: «А как быть с мороженым и можно ли его есть во время диеты?» Верно говорят в народе, что запретный плод сладок, тем более мороженое! Знаю по личному опыту, что если долго сдерживаться, то в конце концов может наступить срыв. Что в данной ситуации посоветовать? Для начала следует учесть тот факт, что, когда вес приходит в норму, можно есть все, ограничивая только сахар и продукты из белой муки и не забывая о подсчете очков. Но и здесь редкие нарушения возможны. Так что обязательно устраивайте себе праздники души и тела (последнее – в первую очередь!) в награду за сброшенные килограммы.

Так что смело покупайте порцию мороженого (или даже две...) и ешьте в свое удовольствие, успокаивая себя тем, что сброшенные килограммы не вернуться вновь из-за того, что вы съедите какие-то 100 г пломбира. Да даже если вы и наберете лишний 1 кг, то сократите количество очков до 20 на пару деньков и лишние 1000 г – долой! А через

недельку вы можете еще раз устроить себе праздник, съев порцию мороженого.

Те, кто находится в процессе похудения, не расстраивайтесь! Вы тоже можете иногда нарушить режим и побаловать себя этим приятным молочным продуктом. Так что не мучайте себя, ешьте с удовольствием! А поможет вам подсчитать съеденные у. е. в «замороженном» эквиваленте следующая таблица.

Таблица 5

Мороженое	Очки (у. е.)	Мороженое	Очки (у. е.)
Молочное		Сливочное с плодами и ягодами	20,1
Молочное	21,3	Сливочное в шоколадной глазури	19,4
Крем-брюле	22,9	Разное	
Молочное шоколадное	21,2	Пломбир «Холодильник»	18,5
Молочное с плодами и ягодами	21,2	«Таганка» в шоколадной глазури	23,0
Молочное в шоколадной глазури	20,6	«Боярское»	24,0
Сливочное		Пломбир ЮМО	24,3
Сливочное	19,4	«Снегурочка»	26,0
Крем-брюле	21,4	«Экстрем»	34,0
Сливочное шоколадное	20,0	Maxi Bon	36,0

Сортов мороженого сейчас великое множество, со всевозможными добавками и наполнителями. Так что проще ориентироваться в этом море сластей по упаковке: там всегда указывается содержание углеводов на 100 г продукта. Вам на заметку: чем меньше их, тем лучше для вашей фигуры. Можете есть и диетическое мороженое, вреда от этого не будет.

Приведенные мною таблицы «стоимости» продуктов, готовых блюд и напитков являются наиболее полными из всех существующих на нынешний день. Их можно повесить на холодильник, над обеденным столом, хоть над кроватью! В общем, главное, чтобы они всегда находилась у вас перед глазами, и вы могли ими воспользоваться в любую минуту.

Если же вы привыкли измерять товар поштучно, то вам на помощь придет следующая таблица в штуках.

Таблица 6

Продукт	Средний вес	Очки, у. е.
Огурец свежий средний	100 г	3
Огурец соленый	100 г	1,5
Картофельная средняя	100 г	16,0
Лук средний	75 г	7
Яблоко (диаметр 7,5 см)	200 г	18
Апельсин (диаметр 7,5 см)	150 г	12

И это еще не все! Напоследок – таблица с подсчетами «ягодных очков», измеряем в стаканах:

Таблица 7

Ягода	Стакан чайный (250 г)	Стакан гранёный (200 г)
Брусника	140 г (11,0 очков)	110 г (9,0 очков)
	165 г (16,0 очков)	130 г (13,0 очков)
Вишня	260 г (18,0 очков)	200 г (14,0 очков)
	190 г (8,5 очков)	150 г (6,5 очков)
Голубика	150 г (10,0 очков)	120 г (8,0 очков)
	145 г (6,0 очков)	115 г (4,5 очка)
Ежевика	210 г (19,0 очков)	165 г (15,0 очков)
	180 г (14,0 очков)	145 г (12,0 очков)
Клубника	175 г (13,0 очков)	140 г (10,0 очков)
	155 г (11,0 очков)	125 г (9,0 очков)
Клюква	165 г (16,0 очков)	130 г (13,0 очков)
	200 г (16,0 очков)	160 г (13,0 очков)
Крыжовник	195 г (23,0 очка)	155 г (18,0 очков)

Вот, пожалуй, самый полный и исчерпывающий список «стоимости» продуктов, готовых блюд, алкогольных и безалкогольных напитков. Его вы сможете в последствии дополнить новыми наименованиями с помощью простейших подсчетов у. е., о чем мы поговорим чуть позже.

Не побоюсь показаться навязчивой и еще раз повторю, ни в коем случае не забывайте наше самое главное правило о том, что прежде

всего следует избегать сладких, мучных, картофельных блюд, хлеба, риса, фруктов, соков, овощей, которые содержат много углеводов. И пусть в вашей голове мигает красной лампочкой мысль: ничего не следует подслащивать! Ведь сахар, даже 1 кусок, одна маленькая чайная ложечка, поплотит ВАШ ДНЕВНОЙ РАЦИОН, а сыты вы им не будете. Так что, как говорится, делайте выводы и худейте с умом!

Глава 4. Убегаем от килограммов

«Кремлевка» и физические нагрузки

Любая эффективная диета должна сопровождаться физическими нагрузками. И тем более кремлевская. А как же без этого?

Ведь когда уходит лишний жир, то могут образоваться нежелательные складки там, где мы их совсем не ждем и не хотели бы видеть.

В первую очередь страдает наш живот, так что упражнения для пресса просто необходимы, но умеренные, а не до изнеможения.

Привожу вам легкий комплекс упражнений, который каждое утро выполняет один известный артист. Этот комплекс он не держит в строжайшей тайне и с удовольствием делится его секретами со всеми желающими. Вот из каких упражнений он состоит.

1. Встаете прямо. По 30 раз наклоняетесь вправо и влево. Пара минут отдыха и еще по три десятка наклонов в каждую сторону.

2. Отжимаетесь 30 раз. Отдых – и вновь 30 отжиманий.

3. «Велосипед»: ложитесь на спину, поднимаете ноги и «крутите педали». 2 подхода по 30 раз.

4. На следующее утро ложитесь на пол, ноги закрепляете под батареей отопления или под устойчивым стулом. Руки – за голову, поднимаете туловище в положение сидя и обратно. Опять же 2 подхода по 30 раз.

Затем 10 мин аэробики – танцы перед зеркалом под любимые песни. И бегом в душ!

Конечно, не каждому будет под силу эта зарядка. Есть и более простой комплекс упражнений. Например, такой.

1. Встаньте прямо. Руки поднимите вверх. Слегка прогнитесь назад. Затем наклонитесь вперед, коснувшись ладонями пола. Старайтесь при этом не сгибать ног. Повторите 21 раз.

2. Встаньте прямо – пятки вместе, носки врозь. Руки на бедрах. Вращайте тазом 21 раз влево и столько же вправо.

3. Встаньте так же, как в упражнении 2. Но тазом «выписывайте» 21 раз восьмерку.

4. Лягте на спину. Руки вдоль туловища. Постарайтесь плавно закинуть прямые ноги за голову, коснувшись кончиками пальцев пола 21 раз. (Не отчаивайтесь, если сразу не получится забросить ноги за голову. Старайтесь хотя бы поднимать их как можно выше. Сами не заметите, как через неделю-другую все получится.)

5. Встаньте прямо. Ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклонитесь вперед и коснитесь правой рукой носка левой ноги. Затем левой рукой – носка правой ноги. Так 21 раз.

6. Встаньте прямо. Пятки вместе, носки врозь, руки на бедрах. Медленно, очень медленно вращайте головой вправо и влево до отказа – 21 раз. Это упражнение полезно для укрепления шеи, которая при похудении становится дряблой.

Конечно же не надо делать упражнения через силу, сразу по 21 разу каждое. Начните

хотя бы с 3 раз и постепенно увеличивайте каждую неделю на 3–5 повторений. Можете добавить другие упражнения (различные наклоны, приседания, махи ногами и т. п.). Главное в этом деле – находить по 20 мин утром или вечером 5 раз в неделю.

Упражнения красоты

План примерных занятий

Понедельник

Тренировка: упражнения в медленном темпе.

Цель: сбросить 3–5 кг (примерно через 8 недель). Рекомендуется легкая пробежка (45 минут).

Цель: сбросить 5–7 кг (примерно через 12 недель). Рекомендуется легкая пробежка (45 минут), езда на велосипеде на средней скорости (30 минут).

Цель: сбросить 8 кг и больше (примерно через 16 недель). Рекомендуется легкая пробежка (45 минут), езда на велосипеде в среднем темпе (45 минут).

Вторник

Тренировка: силовая.

Цель: сбросить 3–5 кг (примерно через 8 недель). Рекомендуются силовые упражнения с

использованием тяжелых гантелей, сделайте 3 подхода по 6 – 10 повторений.

Цель: сбросить 5–7 кг (примерно через 12 недель). Рекомендуются силовые упражнения с использованием тяжелых гантелей, сделайте 3 подхода по 6 – 10 повторений.

Цель: сбросить 8 и больше килограммов (примерно через 16 недель). Рекомендуются силовые упражнения с использованием тяжелых гантелей, сделайте 3 подхода по 6 – 10 повторений.

Среда

Тренировка: короткие упражнения.

Цель: сбросить 3–5 кг (примерно через 8 недель). Утро: степ-аэробика (20 минут). Обед: быстрая ходьба (20 минут). Вечер: прыжки через скакалку (20 минут).

Цель: сбросить 5–7 кг (примерно через 12 недель). Утро: степ-аэробика (20 минут). Обед: быстрая ходьба (30 минут). Вечер: прыжки через скакалку (20 минут).

Цель: сбросить 8 кг и больше (примерно

через 16 недель). Утро: степ-аэробика (20 минут). Обед: быстрая ходьба (45 минут). Вечер: прыжки через скакалку (20 минут).

Четверг

Тренировка: интенсивная плюс силовая.

Цель: сбросить 3–5 кг (примерно через 8 недель). Быстрый бег (30 минут), силовые упражнения с использованием средних по весу гантелей, сделайте 3 подхода по 8 – 12 повторений.

Цель: сбросить 5–7 кг (примерно через 12 недель). Быстрый бег (45 минут), силовые упражнения с использованием средних по весу гантелей, сделайте 3 подхода по 8 – 12 повторений.

Цель: сбросить 8 кг и больше (примерно через 16 недель). Быстрый бег (60 минут), силовые упражнения с использованием средних по весу гантелей, сделайте 3 подхода по 8 – 12 повторений.

Пятница

Тренировка: активный отдых.

Цель: сбросить 3–5 кг (примерно через 8 недель). Легкая прогулка пешком (45 минут).

Цель: сбросить 5–7 кг (примерно через 12 недель). Легкая прогулка пешком (45 минут).

Цель: сбросить 8 кг и больше (примерно через 16 недель). Легкая прогулка пешком (45 минут).

Суббота

Тренировка: развивающая плюс силовая.

Цель: сбросить 3–5 кг (примерно через 8 недель). Разминка – езда на велосипеде (5 минут).

Супертренировка: чередуйте 1 минуту езды на велосипеде (аэробики, бега) на большой скорости с силовыми упражнениями с использованием легких гантелей, сделайте 15 повторов каждого упражнения. Повторите супертренировку 3 раза.

Цель: сбросить 5–7 кг (примерно через 12 недель). Разминка – 5 минут езды на велосипеде.

Супертренировка: легкая пробежка (3 минуты), чередуйте 1 минуту езды на

велосипеде (аэробики, бега) на большой скорости с силовыми упражнениями с использованием легких гантелей, легкая пробежка (3 минуты). Повторите супертренировку 3 раза.

Цель: сбросить 8 кг и больше (примерно через 16 недель). Разминка – 5 минут езды на велосипеде.

Супертренировка: легкая пробежка (3 минуты), чередуйте 1 минуту езды на велосипеде (аэробики, бега) на большой скорости с силовыми упражнениями с использованием легких гантелей, сделайте 15 повторов каждого упражнения. Легкая пробежка (3 минуты). Повторите супертренировку 3 раза.

Воскресенье Отдых.

Прежде всего, занимаясь спортом, вы должны правильно питаться, иначе можно не только не похудеть, но и поправиться. Тип нагрузок и режим питания должны подбираться для вас специалистом (желательно). Однако если у вас избыточный вес, то скорее всего

физические нагрузки для вас неэффективны и слишком тяжелы, и вам показано применение медицинских препаратов для снижения веса – решать это должен ваш врач.

Не думайте, что вы единственные, кому приходится сидеть на диете и постоянно заниматься спортом. Звезды тоже следят за своей фигурой и выработали для себя определенный способ питания и комплекс физических нагрузок.

Вот, к примеру, комплекс упражнений для пресса и ягодиц, которому доверяет Клаудия Шиффер. Возможно, они и вам помогут подтянуть мышцы в короткие сроки.

Итак, для пресса: выполняйте все 3 упражнения 3 раза в неделю как часть силовых тренировок. Обязательно чередуйте дни занятий с днями отдыха. Для разминки сделайте несколько вращательных движений корпусом и круговых – руками. В конце занятия потяните «проработанные» мышцы: лягте на спину, подтяните колени к груди, а затем на выдохе

закиньте ноги и руки за голову так, чтобы носки коснулись пола. Повторите 3–4 раза.

1. Упражнение, укрепляющие в первую очередь косые мышцы пресса. Опуститесь на четвереньки. Ноги на ширине плеч. Руки согнуты, локти лежат на полу точно под плечами, кисти соединены в замок. Выпрямите ноги назад и обопритесь на носки. Напрягите пресс. Тело должно образовать прямую линию от макушки до пяток. Не меняя положения корпуса, согните одну ногу, опустив колено на пол, затем вернитесь в исходное положение. Это составит 1 повтор. Затем выполните упражнение с другой ноги. Сделайте 16–20 повторов, чередуя ноги.

2. Упражнение укрепляет мышцы пресса.

Сядьте на край стула. Возьмитесь руками за сидение для устойчивости. Отклонитесь назад, плотно прижавшись к спинке стула. Напрягите мышцы пресса, чтобы сохранить естественный изгиб позвоночника, и расправьте грудную клетку. Поднимите ноги так, чтобы колени были

параллельны полу.

Не меняя положения корпуса и не прогибаясь в пояснице, медленно опустите согнутые ноги, коснувшись носками пола. Затем вернитесь в исходное положение. Выполните 6 – 10 повторов.

3. Упражнение укрепляет все мышцы пресса.

Лягте на спину. Поднимите ноги вверх. Лодыжки скрещены, колени слегка согнуты. Руки положите на затылок, при этом пальцы в замок не соединяйте. Напрягите пресс, не прогибая поясницы. Затем втяните в себя живот так, чтобы таз на несколько сантиметров оторвался от пола, и задержитесь в этом положении на несколько секунд. После чего усилием мышц пресса приподнимите голову, плечи и лопатки.

Выполните четыре подхода по 10–15 подъемов корпуса, не опуская таза. Между подходами корпус и таз опускайте на пол, в ноги продолжайте держать поднятыми.

Три простых способа укрепить пресс

1. В стиле Пикассо. Замените кресло у рабочего стола фитнес-мячиком. Мышцы пресса будут постоянно работать, чтобы удерживать равновесие и положение корпуса.

2. Следите за осанкой. Старайтесь держать живот втянутым, а спину – прямой. Тем самым вы выработаете не только хорошую осанку и подтяните мышцы пресса, но и избежите болей в пояснице.

3. Чистка зубов. Когда вы чистите зубы, не забывайте в такт движениям щетки делать наклоны в стороны или повторы корпусом, чтобы проработать косые мышцы живота.

Для ягодиц

Включите эти упражнения в свой силовой комплекс и выполняйте 3 раза в неделю, чередуя дни занятий с днями отдыха. Для разминки в течение 3–5 минут маршируйте на месте, ходите быстрым шагом или поднимитесь по лестнице.

В конце тренировки сделайте упражнение

на растяжку: лягте на пол и подтяните колени к груди, чтобы ягодицы оторвались от пола. Задержитесь в этом положении на 30 секунд.

1. Упражнение укрепляет мышцы ягодиц, задней поверхности бедер и пресса.

Встаньте на четвереньки. Ноги на ширине плеч. Руки согнуты, локти лежат на полу точно под плечами, кисти соединены в замок. Выпрямите ноги и обопритесь на носки.

Напрягите пресс. Тело должно образовать прямую линию от макушки до пяток. Не меняя положения корпуса, согните одну ногу и опустите колено на пол, затем поднимите его до уровня ягодиц. Выполните 8 – 10 подъемов колена одной ногой, после чего опуститесь на четвереньки и немного отдохните. Повторите упражнение с другой ноги. Сделайте 2–3 подхода из 8 – 10 повторов с каждой ноги.

2. Упражнение укрепляет мышцы бедер и ягодиц. Встаньте прямо. Руки положите на бедра. Перенесите вес тела на правую ногу. Лодыжку левой ноги положите на бедро правой

чуть выше колена так, чтобы левое колено смотрело в сторону. Напрягите пресс. Сделайте приседание на правой ноге, держа спину прямо. Усилием мышц ягодиц вернитесь в исходное положение. Выполните 2–3 подхода их 8 – 15 повторов с каждой ноги.

3. Упражнение укрепляет мышцы ягодиц, задней поверхности и верхней части бедер.

Встаньте справа от стула.левой рукой обопритесь о спинку, правую положите на бедро. Ноги прямые. Носки развернуты в стороны под углом 45° , пятки вместе. Втяните в себя живот, чтобы копчик смотрел в пол. Напрягите мышцы ягодиц и отведите ногу в сторону. Вернитесь в исходное положение и повторите 16–20 раз той же ногой. На последнем повторе задержите ногу в верхней точке и сделайте ею 20 коротких пульсирующих движений назад. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение с другой ноги. Чтобы усложнить упражнение, выполняйте его без опоры.

Сделайте 2–3 подхода из 16–20 повторов плюс 20 коротких движений с каждой ноги.

Три простых способа укрепить ягодицы.

1. Где бы вы ни были (на прогулке, в автобусе, в очереди), как можно чаще сжимайте ягодицы. Это отличное упражнение, к тому же совершенно незаметное для окружающих.

2. Ловите двух зайцев сразу. Когда смотрите телевизор, делайте приседания и короткие махи ногами в стороны.

3. Давите на пятки. Катаясь на велосипеде, поднимаясь по лестнице или выполняя приседания и выпады, старайтесь переносить вес тела на пятки, чтобы увеличить нагрузку на мышцы ягодиц. Также предлагаю зарядку от Дженнифер Энистон. Она утверждает, что эти небольшие упражнения положительно действуют на сердце, легкие суставы и мышцы, отлично подходят для утренней зарядки и придают бодрости на весь день.

1. «Скручивание» корпуса. Ходьба. Спина прямая, грудь расправлена, руки на уровне

пояса. Поворачивайте корпус в сторону шагающей ноги в среднем темпе, без рывков.

2. Прыжки. И.П.: основная стойка, ноги вместе. Прыжок – ноги врозь, хлопок над головой.

3. Круговые движения. И.П.: основная стойка, руки в стороны. Вращайте руки в запястьях, потом в локтях и плечевых суставах вперед и назад. Начинайте медленно, постепенно увеличивая скорость и амплитуду.

4. Перекаты с носка на пятку. И.П.: основная стойка, руки на поясе. Поднимитесь на полупальцы, потом опуститесь на пятки, потянув стопы на себя. Это движение хорошо разогревает стопу.

5. Вращение ноги. И.П.: основная стойка, руки на поясе. Спина прямая, таз неподвижен. Поднимите колено вперед, отведите его максимально в сторону, раскрывая тазобедренный сустав, поставьте ногу на пол. Потом в другую сторону. И все сначала с другой ноги.

Для тех, кто согласен ради фигуры пойти практически на любые жертвы, предлагаем ужесточенный вид кремлевской диеты. Эта диета благоприятно сказывается на объеме ваших бедер и ягодиц.

В чем суть? Практически полное исключение жиров. Диета не требует подсчета калорий и углеводов единиц, но при этом является наиболее строгой из всех того же типа. Безоговорочный запрет всех продуктов из черного списка. Такое ограничение жиров способствует распаду собственных жировых отложений в организме, за счет чего приобретаются нужные формы.

Как? Среди продуктов, которые разрешены: постное мясо, белая рыба нежирных сортов (хек, минтай, навага), овощи.

Запрещены сливочное масло, все молочные продукты, все растительные масла, орехи и семечки, пирожные, торты, шоколад, печенье, различные жареные блюда. При всем этом допускаются соки, чай, кофе, фрукты и

небольшое количество алкоголя.

Потеря веса может составить от 500 г до 2 кг в неделю. Максимальное количество клетчатки и минимальное жиров, может дать антицеллюлитный эффект.

Необходимо помнить, что без упражнений на ягодицы и бедра, быстрого эффекта ждать не следует.

Если вас это заинтересовало, можете попробовать.

К такой строгой диете мы предлагаем специальный комплекс упражнений, который увеличивает эффект от диеты. Упражнения подтягивают кожу, делают бедра упругими и тугими.

Упражнение 1. «Ласточка»

И.П.: встаньте на четвереньки, положите гантель на сгиб левого колена и зажмите ее. Руки прямые на ширине плеч,

колени точно под тазом. Вытяните правую руку в сторону до уровня плеча, напрягите мышцы живота и бедер. Усилим ягодичных

мышц поднимите левое колено до уровня бедер. Задержитесь на 2 секунды и медленно верните ногу в исходное положение.

Повторите упражнение с каждой ноги 10–15 раз в 3 подхода.

Совет. В качестве отягощения подойдет гантель весом в 3–4 кг. Запомните: упражнение вы не должны делать быстрыми и резкими рывками, иначе движение будет происходить за счет инерции, а не силы мышц.

Упражнение 2. «Маятник»

И.П.: встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки скрещены на груди.

Напрягайте пресс. Сделайте левой ногой шаг назад и опуститесь в выпад: правое колено согнуто под прямым углом, левое смотрит в пол, корпус прямой.

Усилием ягодичных мышц выпрямите правую ногу, одновременно перенесите вперед левую ногу, также выпрямив ее. Сосчитайте до двух и вернитесь в исходное положение.

Повторите упражнение 12–15 раз с каждой

ноги, выполнив 3 подхода.

Совет. Если вам трудно удержать равновесие, выполняйте это упражнение, опираясь о спинку стула.

Следующая система упражнений разработана известным фитнес-тренером из Нью-Йорка Элизабет Паркинсон, эта система практикуется обладательницами самых красивых ножек – танцовщицами из бродвейских мюзиклов.

Благодаря упражнениям ни одна мышца, которая находится ниже талии, не останется без нагрузки.

В мюзикле не обязательно уметь красиво танцевать, а вот красивые ноги важны. Поэтому не отлеживайтесь на диване, а принимайтесь за упражнения. Для этого вам понадобится устойчивый стул со спинкой и толстая палка (небольшая бутылка с водой, маленькая подушечка или рулон бумажных полотенец).

Не забывайте про разминку и прислушивайтесь к своим ощущениям: вы не

должны испытывать острой боли.

Упражнение 1

Укрепляет ягодичные мышцы, икроножные мышцы и мышцы спины.

Лягте на пол лицом вниз, руки и ноги вытянуты и подняты на несколько сантиметров от пола, голова на одном уровне со спиной. Поднимите правую ногу и левую руку – вдох, теперь опустите их вниз (но не на пол) и одновременно поднимите правую руку и левую ногу – выдох. Таким образом, вы как бы имитируете движения пловца. Повторите 15 раз.

Отдохните, опустив руки и ноги на пол. Затем выполните упражнение еще 15 раз и еще 15 (всего 3 подхода по 15 повторов).

Упражнение 2

Укрепляет мышцы внутренней и задней поверхности бедер, ягодичные и икроножные мышцы.

Лягте на пол лицом вниз, голову положите на руки перед собой. Между щиколотками зажмите палку. Напрягая мышцы ног и ягодиц,

поднимите палку как можно выше. Следите за тем, чтобы спина не прогибалась в пояснице, а мышцы пресса были напряжены в течение всего упражнения. Опустите. Повторите 10 раз. (Всего 3 подхода по 10 повторов).

Упражнение 3

Укрепляет мышцы пресса, внутренней и передней поверхности бедра и икроножные мышцы.

Сядьте на пол, палку зажмите между голеней (чуть ниже коленных чашечек). Отклоните спину назад так, чтобы напряглись мышцы пресса. Вытяните руки вперед, ладони от себя, большие пальцы смотрят вниз. Сжимая палку ногами и прижимая ягодицы к полу, потянитесь вперед, затем вправо, опять вперед и влево. Это одно упражнение. Не расслабляя мышц пресса, сделайте то же еще 14 раз. Отдохните, затем повторите упражнение еще 15 раз (всего 3 подхода по 15 повторов).

Упражнение 4

Укрепляет мышцы ног, ягодиц, спины и

плеч.

И.П.: стопы и руки на полу, таз поднят вверх, туловище образует перевернутую букву V.

Оторвите пятки от пола и вытяните вверх правую ногу (тело от затылка до пальцев ноги должно образовать прямую линию). Медленно опустите ногу на пол. Теперь поднимите левую ногу. Повторите 8 раз.

Упражнение 5

Укрепляет икроножные мышцы.

Поставьте ноги чуть шире плеч, носки разверните в стороны. Оторвите пятки как можно выше от пола. Задержитесь на носочках на 1 счет. Медленно опуститесь на всю стопу. Выполните 3 подхода по 30 повторов в каждом.

Упражнение 6

Укрепляет мышцы ягодиц, пресса, передней и внешней поверхности бедра.

И.П.: держась левой рукой за спинку стула, слегка согните левую ногу в колене, стопу правой ноги положите на левую голень, правое колено и правая рука при этом отведены в

сторону.

Выпрямите правую ногу и сделайте шаг в сторону на носок. Задержитесь в этом положении на 3 счета. Вернитесь в исходное положение. Повернитесь к стулу другой стороной и сделайте упражнение еще раз в другую сторону. Повторите упражнение 10 раз поочередно в одну и другую сторону.

Упражнение 7

Укрепляет мышцы передней поверхности бедра.

Встаньте прямо, руки на поясе, ноги на ширине плеч, носки разведены в стороны. Не меняя положения бедер, поднимите вверх правую ногу, носок оттянут. Вернитесь в исходное положение. Повторите 10 раз. Повторите 10 раз упражнение другой ногой. Сделайте еще 1 подход по 10 повторов каждой ногой.

Упражнение 8

Укрепляет икроножные и ягодичные мышцы.

Встаньте лицом у спинки стула и придерживайтесь за нее, касаясь спинки пальцами обеих рук. Правый носок смотрит в сторону, левая нога отставлена назад на носок. Не меняя положения бедер, сделайте небольшой нерезкий мах левой ногой назад, после чего вернитесь в исходное положение. Повторите 10 раз. Смените положение ног, сделайте 10 повторов другой ногой, отдохните и выполните упражнение еще по 10 раз каждой ногой.

Упражнение 9

Укрепляет мышцы ягодиц, передней и задней поверхности бедра и икроножные мышцы.

Поставьте стул слева от себя и придерживайтесь за его спинку, касаясь пальцами левой руки. Ноги поставьте чуть шире уровня плеч, носки разверните в стороны. Медленно опускайте таз вниз, следите за тем, чтобы колени не выходили дальше, чем находится пальцы ног. Прижимая пятки к полу, вернитесь в исходное положение. Повторите

упражнение 12 раз.

Упражнение 10

Помогает растягивать мышцы бедер и ягодиц.

Опуститесь на правое колено, левая стопа на полу, левое колено над стопой. Опустите правую руку на левое колено. Напрягая мышцы пресса и слегка поворачивая туловище влево, напрягите ягодичные мышцы справа. Задержитесь в этом положении на 30 секунд или так долго, как сможете. Повторите упражнение в другую сторону.

Если комплекс кажется вам слишком трудным, делайте меньше поворотов, не сокращая при этом количество подходов. Если вы абсолютный новичок в фитнесе, выполняйте только 3–5 повторов каждого упражнения. Если слишком легко – от 5 до 8 повторов. Если же комплекс кажется вам, наоборот, легким, после того как вы освоите весь комплекс, выполняя каждое упражнение столько раз, сколько указано в описании (делайте это правильно), усложните

задачу, увеличив амплитуду движений.

Глава 5. Кремлевская диета по группам крови

При одинаковых условиях жизни, схожем рационе и мало отличающихся энергетических затратах одни люди остаются худыми, а другие стремительно толстеют. Почему? Вопрос очень волнует тех, кто страдает от лишних килограммов. Но не меньше беспокоит он и тех, кто занимается лечением ожирения. Возможно, поэтому так много новых диет появилось в последнее время. Одна из самых интересных – система питания по группам крови, появившаяся в самом конце 90-х гг. прошлого столетия.

На систему питания можно взглянуть не только с точки зрения ее энергетической ценности. Именно так поступили Джеймс и Питер Д'Адамо, которые уделили большое внимание генетическим предпосылкам подбора продуктов для ежедневного рациона. Они связали свою теорию питания с группами крови

человека.

Питание по группам крови – диета XXI в.

Исследования Джеймса и Питера Д'Адамо можно считать всего лишь интересной теорией, основанной на их субъективных наблюдениях. Однако разобраться в том, что они нам предлагают, все же интересно.

Прежде всего следует сразу отметить, что Джеймс и Питер Д'Адамо – последователи школы натуропатов. Они считают, что пища лучше любого лекарства способствует оздоровлению человека. Новизна их учения в том, что самочувствие человека они напрямую связывают с особенностями его группы крови. Каждый из нас будет здоров

и сможет поддерживать в норме свой вес только в том случае, если будет питаться продуктами в соответствии со своей группой крови.

Более того, соблюдение «генетической»

диеты не только снижает риск развития заболеваний, но и улучшает состояние уже больного человека. А поскольку избыточный вес – весьма опасный недуг (не случайно Всемирная организация здравоохранения предупреждает: ожирение грозит стать настоящей эпидемией XXI в.), то диета по группам крови занимает вполне достойное место среди огромного количества как новых диет, так и давно себя зарекомендовавших.

Скажи мне, какая у тебя группа крови, и я скажу, что тебе полезно есть.

В конце 90-х гг. прошлого столетия американские врачи, изучая свойства пищевых лектинов и их реакцию на кровь разных групп, сделали сенсационное открытие: каждый человек должен питаться и бороться с лишним весом согласно своей группой крови. Зная свою группу крови, можно попробовать подобрать свой рацион, который, как утверждают основоположники данной теории, поможет похудеть. Возможно, определенный резон в этом

есть, ведь рецепты диет по группе крови уже давно пользуются популярностью, как одни из самых эффективных.

Чтобы сохранить свое здоровье и оставаться стройными, мы в буквальном смысле должны научиться слышать «голос крови» и привести свой образ жизни в полное соответствие с генетическим типом, который задается нам при рождении: питаться определенной пищей, отдавать предпочтение тем или иным физическим нагрузкам. Джеймс и Питер Д'Адамо предложили для разработки оптимального рациона использовать теорию групп крови.

Диета «ОХОТНИКОВ»

Группа крови I (0) считается самой древней. Полагают, что она текла еще в жилах кроманьонцев, основным занятием которых была охота, а поэтому питались они в основном мясом. «Охотники» – сильные и самодостаточные, по природе, они лидеры. У них пищеварительные соки содержат большое количество ферментов, активный пищеварительный тракт ориентирован на переработку преимущественно тяжелой пищи.

Однако у «охотников» отсутствует генетическая предрасположенность к продуктам из зерна, которые вошли в пищу человека гораздо позже. Содержащиеся в зерне лектины препятствуют усвоению полезных веществ у людей этой группы крови, замедляют обменные процессы, мешают эффективно использовать калории и непременно оборачиваются лишними килограммами. Именно поэтому люди с I

группой крови плохо переносят зерновые продукты.

Желудки мясоедов плохо приспособлены также к молочным продуктам. Зато иммунная система окрепла в тяжелых условиях борьбы за выживание. В то же время у людей, которых условно принято относить к «охотникам», наблюдается плохая адаптация к новым диетам.

«Охотники» отличаются стойкостью и выносливостью. Сегодня к этому типу относится 33,5 % населения Земли. В процессе эволюции от людей с I группы крови произошли остальные.

«Охотники» любят мясо

Для тех людей, кто является счастливым обладателем I группы крови, характерна крепкая пищеварительная и иммунная системы. Слабые стороны заключаются в том, что «охотники» трудно адаптируется к условиям окружающей среды и изменению рациона. Иногда иммунная система слишком активна и действует против самого организма. Именно в силу этих

особенностей у людей с I группой крови часто встречаются некоторые нижеперечисленные состояния:

- 1) кровоточивость, которая объясняется плохой свертываемостью крови;
- 2) воспалительные процессы, зачастую приводящие к артритам;
- 3) повышенная кислотность желудочного сока, нередко становящаяся причиной язвенных заболеваний;
- 4) склонность к аллергии;
- 5) дисфункция щитовидной железы.

О продуктах полезных и вредных

Для сильных людей, какими являются представители с I группой крови, нужна пища, придающая силы. Прежде всего им необходима высокопротеиновая диета, т. е. питание с повышенным содержанием белка.

На первом месте среди продуктов, которые так нужны «охотникам» конечно же стоит мясо, особенно говядина, телятина и баранина. В рацион также рекомендуется чаще включать

блюда из печени и сердца.

Хотя «охотники» эффективно переваривают и усваивают мясо, из их рациона рекомендуется исключить или значительно уменьшить количество свинины и гусиного мяса. В этих животных продуктах содержится слишком много вредных жиров, которые трудно переварить и усвоить. Время от времени можно подавать нейтральные виды мяса – курятину и утятину.

Прекрасно вписывается в меню представителей I группы крови рыба, как морская, так и речная. Самыми лучшими сортами для «охотников» считается треска, щука, осетр, а из морских – скумбрия, палтус, морской окунь. Нейтральны карп, кефаль, корюшка, лосось, камбала, сардины, сельдь, хек, тунец, речная форель и любая рыбная икра. Избегать следует сайру, поскольку содержит лектины и другие агглютинины, и по тем же причинам – кальмары.

На столе «охотников» должны время от времени появляться такие морепродукты, как

мидии, креветки, устрицы. Рекомендуются также морские водоросли (в первую очередь аминария, бурые) и йодированная соль.

Продукты из цельного пшеничного зерна – хлеб, булочки и всевозможную сдобу – необходимо ограничить до минимума, а лучше вообще исключить. Во-первых, это поможет избежать проблем с излишним весом. А во-вторых, в белой пшеничной муке и изделиях из нее содержится много веществ, повышающих восприимчивость к заболеваниям.

В ограниченном количестве допустим ржаной хлеб.

В пищевом арсенале «охотников» вполне приличный ассортимент круп (греча, пшено, рис, ячмень, саго и рожь), которые очень подходят людям с I группой крови. Реже можно употреблять овсянку, а вот кукурузу, хлопья из нее и попкорн нужно исключить из меню. Допускается использование бобовых (белой стручковой фасоли, гороха, нута), но следует избегать блюд из чечевицы.

Людам с I группой крови желателно избегать потребления молочных продуктов, в том числе и большинства сыров. Они замедляют обмен веществ, вызывает дисбаланс в деятельности кишечника, повышают восприимчивость к заболеваниям. Изредка в блюда можно добавлять небольшое количество сливочного и топленого масла. Допустимы на столе «охотников» также соевое молоко и продукты из сои (тофу (соевый творог), соевый сыр и мясо), а также куриные и утиные яйца.

Вместо сливочного очень хорошо использовать растительные масла, особенно оливковое и льняное. Они помогают очистить организм, поддерживают сердечно-сосудистую систему и снижают уровень холестерина в крови. Нейтральными считаются кунжутное и рапсовое масла, а вот кукурузное, подсолнечное, соевое, арахисовое и масла зародышей пшеницы следует исключить. Они у «охотников» замедляют обмен веществ, усиливают действие пищевых токсинов.

В меню могут быть использованы многие овощи. Полезна различная зелень: зеленый лук, артишок, батат, салаты, шпинат, брокколи, кольраби, редиска, репа, пастернак, корень солодки (лакрица). Ограничить следует потребление баклажанов, картофеля, моркови, цуккини. Из меню «охотников» должны быть исключены кукуруза и все изделия из нее, а также кочанная, брюссельская и цветная капуста, которая у людей с I группой крови способствуют наращиванию веса.

Особое внимание представителям I группы крови следует обратить на бананы, вишню, чернику, инжир, манго, чернослив и сливы как наиболее для них полезные фрукты и ягоды. Также в рацион можно включать абрикосы, айву, ананасы, яблоки, смородину, тутовник, малину, крыжовник, клюкву, клубнику, землянику, персики, хурму. В принципе, все фрукты могут быть полезны, кроме кокоса, авокадо, мандаринов и апельсинов, которые замедляют обмен веществ. Дополнительным

источником растительного белка являются орехи, особенно грецкие. А вот к грибам, в которых также много белка растительного происхождения, следует относиться осторожно. Этот белок довольно трудно усваивается, поэтому увлекаться грибами не стоит.

Из напитков наиболее полезны зеленый чай, а также травяные настои и отвары из шиповника, имбиря, мяты, лакрицы, липы. Как вариант повседневного напитка подходит также минеральная вода. Можно пить пиво, красное и белое вино (в умеренных количествах, конечно же), чай из ромашки, женьшеня, шалфея, валерианы, листьев малины. Избегать следует кофе, крепких напитков, алоэ, зверобоя, сенны, эхинацеи, листьев клубники и земляники.

Для «охотников» полезны витамин К и витамины группы В, а вот витаминов А и Е нежелательно употреблять в избыточном количестве. Их достаточно в продуктах питания, которые входят в рацион охотников. Из минеральных веществ необходимы кальций,

марганец, йод и пищевые добавки. «Охотникам» следует соблюдать осторожность при приеме аспирина (он повышает кислотность и разжижает кровь), а также препаратов из гинкго билоба, обладающих тем же свойством.

Советы «охотникам», решившим похудеть

Для людей с I группой крови основной проблемой является пониженный обмен веществ, который способствует наращиванию лишних килограммов. Существуют следующие правила, позволяющие повысить скорость обмена веществ и таким образом снизить вес. Надо убрать из рациона пшеницу и все изделия из нее, а также кукурузу, бобовые и чечевицу, которые блокируют выработку инсулина и тем самым замедляют метаболизм. Также нужно убрать из рациона все виды капусты (кроме брокколи), листовую горчицу и все изделия из овса, так как они угнетают формирование и работу гормонов щитовидной железы (так называемых тиреоидных), тем самым также замедляют обмен веществ.

Стимулируют выработку тиреоидных гормонов редиска, редька, дайкон. Их можно использовать в салатах или готовить из них соки пополам с морковью. Для повышения обмена веществ полезно также потребление продуктов, содержащих йод (морепродуктов, водорослей, йодированной соли). Повышает скорость метаболизма регулярное потребление красного мяса и печени, а также зелени – салата, шпината и брокколи. Из-за повышенной кислотности желудочного сока обладателям I группы крови следует избегать маринадов, яблочного и апельсинового сока, многих кислых фруктов.

Наращиванию веса способствуют кетчуп, мороженое, сахар и маринады, поэтому их следует исключить из рациона тех, кто мечтает похудеть.

Если у вас существуют проблема с лишним весом, то в первую очередь нужно отказаться от мучного, а также от продуктов из цельного зерна, например из пшеницы и кукурузы. Исключив из рациона чечевицу и такие виды

экзотической фасоли, как флотская, пинто, каннели и другие, можно эффективно сбросить вес, даже не прибегая к изнуряющим диетам.

Молочные продукты не для тех, у кого I группа крови. Содержащиеся в них вещества замедляют обмен веществ, раздражают желудок и кишечник, способствуют отложению жира. Зато рыба может стать плавной составляющей диеты. Отдавать предпочтение надо скумбрии, сельди, треске.

Для сбалансирования диеты очень важны овощные блюда, но «охотникам» следует опасаться ревеня и картофеля разных сортов: их лектины откладываются в тканях вокруг суставов, а это чревато артритом. Зато помидоры и томатный сок вполне удобоваримы.

Если существует проблема свертываемости крови, что зачастую характерно для людей с I группы крови, следует использовать продукты, содержащие витамин К. Это зелень, салаты, водоросли, мясо, печень, яйца, печень говяжья и печень трески.

Делаем выводы. Потомков «охотников» полезно придерживаться диеты с большим содержанием белка, что связано с генетическими особенностями их крови. Чтобы похудеть, необходимо чаще включать в меню красное мясо, печень и морепродукты. Наращиванию веса способствуют кукуруза, фасоль, бобы, пшеница и капуста – белокочанная и цветная.

Физические упражнения. Ни одна диета не даст положительного результата, если не сочетать ее с рациональными физическими упражнениями. Очень полезно заниматься спортом, но в соответствии с возрастом и физическими возможностями.

В программе понижения веса для поддержания хорошей формы людям с I (0) группой крови полезны такие виды физической нагрузки, как аэробика, лыжи, бег, а также плавание.

Диета «земледельцев»

Группа крови II (A) возникла при переходе от древнейшего охотничьего стиля жизни к аграрному. Считается, что II группа появилась тогда, когда наши предки стали вести оседлый образ жизни и питаться выращенными овощами и злаками. Постепенно пищеварительная система «аграриев» утратила способность справляться с грубой животной пищей, потому что ей пришлось перестроиться на усвоение продуктов земледелия. Иммунная система постепенно приспособилась к новым условиям и уже могла отразить натиск всевозможных инфекций, которые все чаще стали возникать среди членов густонаселенных общин. Характерные черты «земледельцев» – оседлость, постоянство, организованность, хорошая адаптация к работе в коллективе.

В наше время 37,8 % населения Земли – обладатели II группы крови. Наиболее

оптимальный рацион для людей этого типа – вегетарианский. Это наследие, которое было оставлено нам менее воинственными предками, занимавшимися земледелием.

Путь к здоровью «земледельцев»

«Аграрии» хорошо адаптируется к изменениям окружающей среды. Если соблюдать вегетарианскую диету, то иммунная и пищеварительная системы не дают сбоев и работают весьма эффективно.

Слабые стороны: у «земледельцев» чувствительный пищеварительный тракт, поэтому им необходима натуральная, экологически чистая пища, желательно выращенная своими руками. Иммунная система достаточно слаба, а потому организм открыт для инфекционных заболеваний. Также наблюдается повышенная чувствительность нервной системы. Кроме того, для II группы свойственны:

- 1) сердечно-сосудистые заболевания;
- 2) риск развития опухолевых заболеваний;

- 3) анемия;
- 4) заболевания печени и желчного пузыря;
- 5) сахарный диабет I типа.

О продуктах полезных и вредных

Согласно системе питания по группам крови, «аграриям» полезнее всего употреблять разнообразные натуральные продукты с низким содержанием жиров. И конечно же в первую очередь им жизненно необходимы овощи и фрукты. Они должны составлять основную часть каждодневного рациона. Из овощей в пищу можно употреблять практически все. Особой популярностью пользуются артишоки, брокколи, кольраби, листовая капуста, репа, сельдерей, луки, тыква, цикорий и топинамбур. Они требуют минимума обработки и приносят максимум пользы. Однако есть и такие овощи, присутствие которых на столе у обладателей II группы крови нежелательно. Это помидоры, баклажаны, перец и ревень.

Очень полезны ягоды и фрукты, особенно ананасы, абрикосы, вишни, грейпфруты,

голубика, ежевика, инжир, клюква, лимоны, черешня, черника. Однако стоит воздержаться от употребления бананов, манго, мускатной дыни. Их лектины замедляют пищеварение, усиливают действие пищевых токсинов. Также следует ограничить апельсины, мандарины, папайю и кокосы.

Также рекомендуется использовать ограниченное количество молочных продуктов. Но все же изредка можно позволить себе нежирный сыр, кисломолочные продукты. А еще лучше цельное молоко заменить соевыми продуктами типа соевого напитка, тофу (соевый творог) и пр. Иногда «земледелцам» можно готовить себе блюда из яиц – куриных, перепелиных, утиных, но не гусиных.

Полезны крупы: греча, овес (крупка, отруби и хлопья), а из бобовых культур – соя, стручковая фасоль, чечевица и бобы. Можно позволить себе рис, кукурузу и изделия из нее (попкорн и хлопья), исключение составляет нут (бараний горох), который замедляет обмен веществ.

Вегетарианцам противопоказано мясо, однако они могут позволить себе употребление нежирного мяса – птицу, (а из дичи – мясо рябчиков, тетеревов, цесарку) и баранину. Рыбу есть можно всякую (и морскую, и речную), однако необходимо исключить камбалу, палтус, селедку, икру. Морепродукты – кальмары, икра, креветки, крабы, мидии – также не рекомендуются. Время от времени в рацион можно включать грибы, причем все виды – тепличные и лесные.

Из растительных масел наиболее полезны оливковое, льняное, рапсовое (канола). Однако с осторожностью следует относиться к кукурузному и арахисовому маслу. Сливочное и топленое масло не рекомендуется.

Ни для кого не секрет, что почти все представительницы прекрасного пола очень любят сладости. Однако тут возникает проблема: от сладкого полнеют. Любительницам сладостей со II группой крови не следует доводить себя до стресса, отказываясь от лакомства. Им просто

необходимо несколько ограничить употребления сахара и шоколада, принимая их в умеренных количествах.

Из напитков рекомендованы кофе, зеленый чай, красное вино. Полезны соки (морковный, ананасовый, грейп-фрутовый, вишневый), а также вода, в которую можно добавлять лимонный сок. Избегать надо апельсиновый сок, черный чай, все содовые напитки. Для нормального обмена вещества необходимо включать в рацион травяные чаи из таких растений, как женьшень, эхинацея, астрагал, валериана, боярышник и чертополох (татарник).

Медицина не считает вегетарианское питание полноценно сбалансированным. А поэтому, чтобы не возникало проблем с недостатком витаминов и минеральных веществ, полезно включать в рацион пищевые добавки в виде поливитаминов и микроэлементов. Особенно полезны витамины В, С, Е, а также кальций, железо, цинк, селен, хром. Однако прием витамина А необходимо ограничить,

лучше получать β -каротин из еды и напитков.

В рационе людей со II группой крови обязательно должны присутствовать кисломолочные продукты. Они способствуют нормальному росту кишечной микрофлоры, которая необходима для нормального пищеварения. Можно использовать специальные продукты, которые уже содержат все полезные бактерии, такие как «Бифилайф», «Бифидок», «Актимель» и др.

Советы «аграриям», решившим похудеть

Итак, у вас II группа крови, и вы считаете, что система питания, предложенная Д'Адамо, именно то, что вам надо. Но прежде чем начать избавление от лишних килограммов, нужно как можно рациональнее пересмотреть свой рацион. «Земледельцы» имеют пищеварительную систему, настроенную на вегетарианство, а поэтому у них, как правило, наблюдается пониженная кислотность желудочного сока. В связи с этим у вас могут возникнуть некоторые проблемы с перевариванием мясных продуктов,

для которого как раз и требуется высокая кислотность желудочного содержимого.

У людей со II группой крови, в отличие от «охотников» с I группой мясо замедляет метаболизм и способствует отложению жира. Кроме того, полностью перейти на вегетарианство трудно, особенно тем, кто живет в холодном климате. Что же делать? Выход один – постараться заменить мясо креветками, мидиями. Допустимо включать в меню вместо говядины и баранины блюда из курицы, индейки и прочей домашней птицы с диетическим мясом. Правда, придется совсем отказаться от колбасных изделий и мясных деликатесов – окороков, копченостей и пр.

«Аграриям» не стоит увлекаться и морепродуктами. Устрицы, криль рекомендуется употреблять в умеренных количествах и не чаще 3–4 раз в неделю.

Очень полезен для людей со II группой крови растительный белок, которого много в бобовых культурах. Основой питания для вас

вполне могут стать соевые продукты – соевое молоко, тофу, мисо, соевый сыр, соевое мясо.

Люди со II группой крови плохо усваивают натуральное молоко, так как у них вырабатываются антитела на сахара, содержащиеся в цельном молоке. Однако совсем исключать молочные продукты, которые являются главным источником кальция, нет необходимости. Молочные продукты следует употреблять ограниченно, предпочтение же следует отдавать кисломолочным и нежирным сырам, творогу, брынзе. Если вы не можете полностью отказаться от молока (а иногда это так трудно бывает сделать!), то замените его на кисломолочные продукты – натуральный несладкий йогурт, кефир, простоквашу, ряженку, нежирную сметану. Особенно полезны они на завтрак. В кефир или кашу из молочных продуктов можно добавлять лесные и садовые ягоды.

Поскольку в растительной пище белка недостаточно, то найти его можно в любых

видах соевых продуктов. В меню должны входить и яйца, они также являются источником белка, кроме того, в них много витаминов группы В и микроэлементов – цинка, кальция, β-каротина.

Пищеварительная система «земледельцев» хорошо реагирует на зерновые продукты. Приготовленные из них блюда – каши, пудинги, гарниры – можно употреблять в течение дня неоднократно. Особенно это относится к блюдам из гречи, пшена, кукурузной муки грубого помола и цельного овса.

Жира требуется совсем немного – 1–2 ст. л. оливкового масла в день, используемого для заправки салатов или при приготовлении блюд, будет достаточно, чтобы улучшить пищеварение и облегчить работу кишечника.

В связи с тем что слизистая оболочка пищеварительного тракта очень нежная и легкоранимая, то людям со II группой крови следует избегать всех видов острой пищи. Прежде всего следует исключить из питания

перец всех видов, уксус, кетчуп (и вообще помидоры), кислые фрукты и ягоды, майонез и специи. Не следует включать в рацион ферментированную и соленую пищу – соленую рыбу, селедку, огурцы, капусту (как соленую, так и свежую, кроме брокколи). Следует ограничить присутствие в меню пшеничного хлеба, картофеля, клюквы и абрикосов. Однако полезно есть чеснок и лук, морковь.

Делаем выводы. Для людей со II группой крови полезно вегетарианское питание, которое способствует накоплению энергетических сил и защите организма от всевозможных заболеваний. Вегетарианские диеты, состоящие только из растительной пищи с полным исключением белка животного происхождения, уже давно получили широкое распространение. Растительная пища является источником витаминов С, Р, минеральных солей, фитонцидов, органических кислот, клеточных оболочек и т. д. Вместе с тем овощи и фрукты обеспечивают

поступление в организм значительных количеств аскорбиновой кислоты, калия и других минеральных веществ. Несмотря на то что вегетарианские диеты обладают невысокой энергетической ценностью, они обуславливают чувство насыщения и способствуют снижению массы тела при ожирении. Многие овощи содержат большое количество растительной клетчатки, которая является замечательным стимулятором перистальтики кишечника. А это способствует регулярному его опорожнению при хронических атонических запорах.

Для избавления от лишних килограммов необходимо включать в свое меню овощи, ананасы, соевые продукты и растительные масла. «Земледельцам» следует исключить из меню мясо, цельное молоко, мороженое, пшеницу, поскольку они способствуют наращиванию веса.

Физические упражнения. Чтобы похудеть, сохранить фигуру и хорошее настроение, нужно сочетать физическую и умственную активность.

Помимо правильно подобранного питания, людям с данной группой крови очень полезно регулярно заниматься не слишком интенсивными физическими нагрузками, например легкой аэробикой, плаванием, медитацией, совершать длительные пешие прогулки по лесу. Эффективное противодействие стрессу окажут простые физические упражнения, выполнение которых требует спокойствия и сосредоточенности, такие как йога и тай-цзы. Для хорошего самочувствия предпочтительны туристические походы, также полезно танцевать под энергичную музыку.

Диета «кочевников»

Считается, что III (B) группа крови появилась, когда некоторые первобытные племена, вытесненные в процессе борьбы за лучшие земли и зеленые пастбища, начали мигрировать с юга на север, осваивая территории с более суровым климатом. Люди, имеющие III группу крови, унаследовали от своих предков способность быстро адаптироваться к любым условиям изменяющейся жизни. Как правило, они от природы наделены мощной иммунной системой. Условно тип B (III группа крови) получил название «кочевники, или странники». В настоящее время приблизительно 20,6 % населения Земли имеют III группу крови. Этот тип, возникший в результате постоянных миграции больших групп населения, наиболее сбалансированный, гибкий и созидательный.

Поскольку преобладающим занятием было

скотоводство, то рацион «странников» состоял в основном из мяса и продуктов переработки молока. Поэтому если «охотники» – мясоеды, «земледельцы» – вегетарианцы, то «кочевников» условно причисляют к потребителям преимущественно молока и продуктов их переработки.

«Кочевники» – любители молока

Здоровое питание для «кочевников» – сбалансированное, их рацион сочетает продукты как животного, так и растительного происхождения.

Сильной стороной «странников» является здоровая иммунная система, способность к гибкой адаптации, к изменениям в диете и условиям окружающей среды, сбалансированная нервная система.

Считается, что врожденных слабых сторон у «странников» нет, однако при постоянных нарушениях в диете у них могут возникать аутоиммунные заболевания и повышаться восприимчивость к вирусным инфекциям.

Помимо этого к заболеваниям, которые грозят кочевникам в течение жизни, можно отнести:

- 1) диабет I типа;
- 2) синдром хронической усталости;
- 3) рассеянный (множественный) склероз.

О продуктах полезных и вредных

«Кочевники» всеядны, а потому для них наиболее полезна смешанная (сбалансированная) диета. Особенно тщательно «кочевникам» надо подбирать мясные продукты.

Не стоит злоупотреблять красным (темным) мясом: оно может вызвать синдром хронической усталости, ослабить иммунную систему. Вместо говядины предпочтительнее баранина, мясо кролика, ягненка, оленина. Необходимо также избегать избыточного употребления свинины и изделий из нее, мяса гусей и уток. Для представителей III группы крови не подходит курятина, поскольку ее лектины могут способствовать склеиванию эритроцитов в крови «кочевников», что грозит им нарушением кровообращения и подрывом иммунитета.

Рыбу и икру употреблять можно, особенно полезны камбала, лосось, морской окунь, палтус, карп, сардины, пикша, хек, треска, однако следует избегать морепродуктов – крабов, моллюсков (сюда же относятся и кальмары), креветок.

Молочные продукты должны обязательно входить в рацион «кочевников». Предпочтение следует отдавать кисломолочным, это могут быть обезжиренные йогурты, кефир, козий и некоторые другие сорта сыра. Молоко – обезжиренное или до 2 %-ной жирности – полезно, оно обеспечивает поступление аминокислот в оптимальном соотношении. К единственному исключению из молочных в составе из диеты стоит отнести мороженое, так как оно вызывает аномальную реакцию крови.

Яйца также должны входить в рацион «кочевников».

К продуктам, желательным в рационе, относятся также овощи, за исключением томатов, кукурузы, тыквы, редьки и ревеня. Из

зелени особо полезен салат.

Избегать следует гранатов, хурмы, кокосов.

Из масел наиболее полезно оливковое, можно использовать также арахисовое.

Из круп «кочевникам» пойдут на пользу овес, рис и пшено. При составлении диеты по возможности надо исключить пшеницу. Этот злак, так же как и ячмень, кукуруза, греча замедляют у представителей III группы крови обмен веществ, что мешает им эффективно расходовать энергию. Продукты из сои и других бобовых действуют нейтрально.

Однако включать в рацион чечевицу не следует, поскольку она содержит лектины.

Рекомендуемые напитки – зеленый и травяные чаи, при приготовлении которых нужно использовать солодку, эхинацею, женьшень, гинкго билоба, шалфей, листья малины. Из соков особенно полезны клюквенный, капустный, виноградный, ананасовый. Апельсиновый сок, пиво, вино, кофе, черный чай относятся к нейтральным

напиткам. Следует избегать томатного сока и содовых напитков.

Помимо натуральных продуктов, «кочевникам» необходимо фармацевтическое усиление диеты – витаминами, пищевыми добавками, минеральными веществами (особенно магнием), лецитином, ферментом бромелайн, получаемым из ананаса.

Советы «кочевникам», решившим похудеть

Если у «кочевников» возникает необходимость сбросить лишний вес, то в первую очередь им должны помочь самые разные молочные продукты. Следует заметить, что пищеварительный тракт представителей III группы крови гибко реагирует на новую, не совсем привычную пищу. Это обеспечивает им довольно широкую свободу в выборе продуктов питания.

Так сложилось исторически, что молоко для представителей «кочевой» группы – самая оптимальная пища. Они могут позволить себе в полной мере наслаждаться ее разнообразной

вкусовой гаммой: от обычного творога из коровьего молока до йогурта со злаками или специфичного на вкус сыра из козьего молока.

Пищеварительный тракт потомственных «скотоводов-кочевников» прекрасно справляется с переработкой любых сортов мяса. Однако для них несколько непривычно мясо домашней птицы – мясо курицы, гуся, утки. Поэтому эти мясопродукты должны появляться в рационе людей с III группой крови не слишком часто.

Для людей данного типа продуктами, стимулирующими увеличение массы тела, являются кукуруза, гречневая каша, арахис и сезамовые зерна. Считается, что все эти продукты подавляют выработку инсулина (для людей с группой крови B) и тем самым понижают эффективность обменных процессов. В результате – усталость, задержка воды в организме, гипергликемия и увеличение веса. Вот почему из меню следует исключить данные продукты.

«Кочевники» так же, как и «охотники»,

плохо усваивают глютеин пшеницы и других злаков: у них нарушается нормальная работа кишечника. Когда пища недостаточно эффективно переваривается, то нарушается ее утилизация как топлива для организма. Она откладывается в виде жира. И хотя глютин для людей с группой крови В не так опасен, как для людей с нулевой группой крови, однако, если вы будете сочетать пшеницу и изделия из нее с кукурузой, чечевицей, гречей и арахисом, результат не заставит себя ждать. Выразится он в лишних килограммах, которые испортят вашу фигуру.

Если вы хотите быть здоровыми и поддерживать нормальный вес, уберите из рациона вышеперечисленные продукты, ограничьте потребление жиров и сахара, выполняйте физические упражнения. Опыт показывает, что придерживающиеся этих рекомендаций «кочевники» живут долгой и здоровой жизнью, сохраняя идеальную массу тела.

Делаем выводы. Для представителей III (B) группы крови полезен смешанный набор продуктов. Особенность питания «кочевников» в обязательном употреблении молока. Среди продуктов, способствующих снижению веса и поддерживающих хорошее самочувствие, – молочные продукты с низкой жирностью, яйца, красное мясо, печень, ливер и зеленые овощи. Наращиванию веса способствуют кукуруза, чечевица, семена кунжута, греча и арахис.

Физические упражнения. Как правило, люди с III группой крови выносливы, они хорошо переносят стресс, сравнительно легко приспосабливаются к незнакомой обстановке и неожиданным ситуациям. Наиболее полезны для «кочевников» спортивные упражнения, сочетающие физический и психический баланс, ходьба, теннис, плавание, тай-цзи и йога. Идеальным способом поддержания нормального самочувствия могут стать турпоходы, групповые экскурсии на велосипедах, занятия аэробикой.

Перед переходом на данную диету

проконсультируйтесь с врачом. Некоторые люди, даже с группой крови В, в силу определенных причин могут страдать врожденной непереносимостью молока (это серьезное заболевание, оно возникает как ошибка в генетическом коде). Людям, страдающим лактозной недостаточностью (это заболевание называется так) можно употреблять только продукты переработки молока, прошедшие ферментацию (кисломолочные и др.).

Диета «нового поколения»

Сравнительно недавно, менее 2000 лет назад, в результате смешения других групп появилась IV (AB) группа крови. В данный момент она считается самой загадочной и самой современной. Некоторые предполагают, что обладателем именно этой группы крови был Иисус Христос.

Кровь типа AB встречается довольно редко, сегодня только 5–7 % населения Земли имеют ее. Они самые «молодые», поэтому условно будем называть их «людьми нового поколения».

Поскольку данный тип крови возник в результате эволюции при слиянии двух противоположных типов – A и B, то в соответствии с этим должно строиться питание людей IV группы крови. В их рационе должны преобладать продукты смешанного питания – мясные блюда, растительная и молочная пища.

«Новое поколение» ежедневно

Совмещение антигенов А и В дает обладателям этой группы крови как сильные, так и слабые качества. Люди самой молодой IV (AB) группы крови имеют ряд преимуществ.

У них наиболее гибкая, очень чувствительная и стойкая иммунная система, сочетающая положительные качества типов А и В. Организм представителей «нового поколения» менее подвержен аллергии, а также лучше справляется с воспалительными процессами.

Одновременно с этим у представителей IV группы крови сочетаются слабые стороны типов А и В, такие как чувствительный пищеварительный тракт и «открытая» иммунная система, нестойкая к вирусным инфекциям. Помимо этого, у людей «нового поколения» часто наблюдаются:

- 1) сердечно-сосудистые заболевания;
- 2) онкологические болезни;
- 3) анемия.

О продуктах полезных и вредных

Для людей с IV группой крови характерен умеренно-смешанный рацион, в котором должны присутствовать самые разные продукты – мясные, растительные и молочные.

Мясо, особенно баранина, индейка, должны присутствовать на столе тех, у кого группа крови АВ. Кролик, телячья печень нейтральны, т. е. время от времени они могут включаться в рацион. Избегать нужно говядину, телятину и свинину.

Рыба полезна в любых количествах. В рационе обязательно должны присутствовать как речные, так и морские виды: лосось, осетрина, сардины, судак, треска, тунец, щука. Нейтральны икра, кефаль, корюшка. Нежелательны хек, форель, пикша, камбала, которые содержат лектины, а также морепродукты – омары, креветки, крабы, устрицы (кроме водорослей).

Из молочных продуктов предпочтение следует отдавать молочнокислым (обезжиренной сметане, йогурту, кефиру) и

нежирным сыром и творогу. Полезен тофу – соевый творог, сыр фета (греческий сыр из козьего или овечьего молока). Избегать мороженого, которое у представителей «нового поколения» может вызвать аномальную реакцию крови. Сливочное масло следует исключить из рациона.

Полезно оливковое масло, не рекомендуется кунжутное и кукурузное. Все остальные нейтральны.

Куриные яйца можно позволить себе время от времени, причем белок более полезен.

Из круп полезны пшено, рожь, овес и рис во всех видах (хлопья, мука, крупа, отруби). В умеренных количествах можно использовать ячмень. Не включать в свой рацион гречневую крупу, пшеницу и кукурузу (в том числе и попкорн). Бобовые в виде белой фасоли гороха, бобов употреблять умеренно, но отказаться от нута, лимской фасоли и вигны. Очень полезна чечевица и соя.

Овощи, такие как баклажаны, огурец, батат

(сладкий картофель), брокколи, цветная и листовая капуста, чеснок, пастернак, мангольд, свекла и ее ботва, сельдерей, должны присутствовать на столе как можно чаще. В умеренных количествах следует использовать морковь, дайкон, репу, помидоры, картофель, кольраби, различные виды салатов и луков. Исключить из рациона надо маринованные и соленые огурцы, топинамбур, ревень, черные оливки, артишоки. Все виды перца вызывают аномальную реакцию крови, поэтому его использовать «новым людям» не рекомендуется. Исключаются из рациона подсолнечные семечки. Допустимо периодическое включение в меню блюд из грибов – обычных, вешенки и шампиньоны, шиитаке (японские древесные грибы) исключаются.

К полезным фруктам и ягодам относятся виноград, ананас, арбуз, грейпфруты, вишня, киви, клюква, лимоны, инжир, крыжовник и сливы, а также соки из них. Людям с IV группой кровью не рекомендуется употреблять в пищу

айву, бананы, хурму. Все остальные фрукты и ягоды разрешаются для периодического употребления в умеренных количествах. Из орехов полезны арахис, грецкие, каштаны съедобные.

В ограниченном количестве допустимо употребление сахара, шоколада и меда.

Рекомендуемые напитки – зеленый чай, напитки из ромашки, женьшеня, одуванчика, имбиря, шиповника, эхинацеи, боярышника, валерианы, чертополоха (татарника). Нейтральны пиво, вино, чай из мяты, валерианы, малины.

Не рекомендуется черный чай и кофе – обычный и без кофеина, газированные лимонады и диетические колы, а также напитки с использованием алоэ, сенны и липы.

Дополнительно следует принимать витамины, прежде всего витамин С, а также минеральные вещества – цинк, селен. Также можно рекомендовать употребление таких ферментов, как бромелайн и кверцетин.

Советы «новому поколению», решившему похудеть

При составлении личного режима питания «людям нового поколения» нужно проявлять особую гибкость, выбирая между диетами, которые рекомендованы людям со II и III группой крови. Критерием правильности подбора продуктов должно стать ваше самочувствие.

Главным рычагом снижения веса для обладателей IV группы крови должны стать овощи и соевые продукты. Для снижения веса нужно увеличить потребление тофу, который является прекрасным источником белка для людей типа АВ.

Как ни странно, но главный виновник полноты людей данного типа – мясо.

У «нового поколения» обычно низкая кислотность желудочного сока (что характерно для II группы крови), одновременно у людей этого типа крови отмечается предрасположенность к употреблению мяса (тип

В – всеядный). Поэтому, хотя «люди нового поколения» частично запрограммированы на потребление мяса, они не обладают достаточной кислотностью желудочного сока для эффективного переваривания этого продукта. Подобный диссонанс приводит к отложению жиров и накоплению лишних килограммов. Чтобы снизить вес, требуется снизить употребление мяса и увеличить долю овощей в рационе. При этом говядину и куриное мясо необходимо заменить бараниной и индейкой. Вы не будете толстеть, если начнете употреблять мясо небольшими, небольшими порциями.

Та же проблема наблюдается при употреблении бобовых, гречи и кукурузы. Для типа А это еда считается

полезной, но участие генов типа В приводит к тому, что эти продукты могут понижать выработку инсулина, что ведет к замедлению метаболизма. Поэтому типу АВ, т. е. тем, у кого IV группы крови, следует избегать гречки, бобовых и кукурузы.

У «людей нового поколения» отсутствует такая сильная реакция на глютин пшеницы, как у типов 0 (I группа крови) и B (III группа крови). Тем не менее для снижения веса необходимо избегать чрезмерного употребления пшеницы и изделий из нее. Замедляют обмен веществ и некоторые крупы – греча, пшеница, кукуруза, поэтому их лучше заменить рисом, рожью и овсом и продуктами из них.

Обладателям IV группы крови следует употреблять больше рыбы – скумбрию, треску, лосось, морского окуня. А вот камбалы лучше избегать: в ее тканях содержатся враждебные вашей крови лектины.

Группа крови АВ делает «людей нового поколения» подверженным сердечным и онкологическим заболеваниям. Активно противостоять им могут свежие овощи (все, кроме сладкого перца) и фрукты (кроме апельсинов и бананов). Хорошей работе пищеварения способствуют лимоны, грейпфруты и киви, содержащие витамин С.

Делаем выводы. Тем, кто входит в число относительно молодого «нового поколения» с IV группой крови, для снижения веса необходимо включать в рацион сою, зеленые овощи, молочные и морские продукты (кроме копченых, вяленых, сушеных и консервированных), а также ананасы. Из меню необходимо исключить продукты, способствующие наращиванию веса. Это красное мясо, пшеница, греча, кукуруза и фасоль.

Физические упражнения. Для поддержания хорошего самочувствия и защиты от негативного воздействия стресса представителям IV группы крови нужно комбинировать любые виды физических нагрузок, которые наиболее подходят людям со II и III группой крови. Поэтому помните: для достижения стойкого оздоровительного эффекта надо заниматься физическими упражнениями не менее 3–4 раз в неделю по 30 минут. Еще лучше, если нагрузка будет ежедневной. Люди с IV группой крови (тип АВ) достаточны

активные и сильные. Они даже более подвижные, чем обладатели II группа крови. Именно поэтому мышечные нагрузки для «людей нового поколения» могут быть более значительны, но интенсивность их следует снизить. Представителям «нового поколения» особенно подходят длительные пешие прогулки, езда на велосипеде, плавание.

Глава 6. Рекомендации по составлению недельного меню

Для того чтобы вам легче было начать новую жизнь с новым для вас образом питания, мы предлагаем разработанное диетологами меню, состоящее из блюд кремлевской диеты с расчетом баллов. Помните, что в начале (первые 2–3 недели нельзя набирать в день более 40 у. е.).

Садясь на кремлевскую диету, ни в коем случае не исключайте полностью из своего меню овощи, фрукты и ягоды. Надо обязательно есть и хлеб с крупами.

Вводите эти продукты в свое повседневное меню, руководствуясь данными таблицы.

Таблица 8

С первых дней диеты	Через 1—2 недели	Иногда
Овощи: огурцы, капуста цветная, белокочанная, квашеная, баклажаны, сельдерей, тыква, помидоры, зелень, брокколи, редька, перец шпинат, репа	Морковь, свекла, зеленый горошек	Сладкая кукуруза, картофель
Фрукты, ягоды в первую неделю есть не рекомендуется	Апельсины, яблоки, грейпфруты, клубника, груши, слива, малина, клюква, вишня, персики, мандарины	Абрикосы, виноград, арбуз, ананасы, бананы, чернослив, изюм
Хлеб, крупы продукты из сои, геркулес, овсянка, горох — все маленькими порциями	Греча, рис, ржаной и пшеничнозерновой хлеб	Пшено, манка, белый хлеб и прочие изделия из белой муки

А теперь примерные меню по неделям. Вы можете ориентироваться на них и составлять свои. Можете добавлять что-то новое, менять местами, заменять. Но главное, соблюдайте правило: не более 40 очков в день.

Когда достигнете идеального веса, можете увеличить очки до 50–60 в день.

Варианты примерного меню по условным единицам

Неделя 1

Понедельник

Завтрак

Сыр (100 г) – 1 у. е.

Глазунья из 4 яиц с ветчиной – 2 у. е.

Кофе, чай без сахара – 0 у. е.

Обед

Салат из кальмаров с оливками (100 г) – 3 у.

е. Филе судака, запеченное с грибами (150 г) – 1 у. е. Чай без сахара – 0 у. е.

Полдник

Яблоко среднее – 18 у. е.

Ужин

1 помидор – 6 у. е.

Курица отварная (200 г) – 0 у. е. Йогурт

несладкий (200 г) – 7 у. е.

Всего: 38 у. е.

Вторник

Завтрак

Творог (150 г) – 4 у. е.

2 вареных яйца, фаршированных грибами –

1 у. е. Чай без сахара – 0 у. е.

Обед

Салат овощной с перцем, подсолнечным маслом (100 г) – 8 у. е.

Отбивная из нежирной свинины (100 г) – 0

у. е. Кофе без сахара – 0 у. е.

Полдник

Грецкие орехи (30 г) – 4 у. е.

Ужин

Капуста цветная отварная (100 г) – 5 у. е.

Куриная грудка, запеченная с сыром – 0 у. е. Чай без сахара – 0 у. е.

Всего: 22 у. е.

Среда

Завтрак

Сыр (100 г) – 2 у. е. 2 яйца вареных – 1 у. е.

Чай без сахара – 0 у. е.

Обед

Салат овощной с маслом (100 г) – 6 у. е.

Шашлык (100 г) – 0 у. е. Чай, кофе без сахара

– 0 у. е.

Полдник

10 оливок черных – 2 у. е.

Ужин

1 помидор – 6 у. е. Рыба отварная (200 г) – 0

у. е. Йогурт несладкий (200 г) – 7 у. е.

Всего: 24 у. е.

Четверг

Завтрак

Салат из цветной капусты (100 г) – 5 у. е.

4 сосиски отварные – 3 у. е. Чай без сахара – 0 у.

е.

Обед

Салат овощной с шампиньонами (150 г) – 6

у. е. Люля-кебаб из баранины (100 г) – 0 у. е.

Кофе без сахара – 0 у. е.

Полдник

Орехи грецкие (30 г) – 4 у. е.

Ужин

Салат листовой (200 г) – 4 у. е. Рыба жареная (200 г) – 0 у. е. Чай без сахара – 0 у. е.

Всего: 22 у. е.

Пятница

Завтрак

Творог диетический с зеленью (200 г) – 2 у. е. Чай без сахара – 0 у. е.

Обед

Салат из помидоров с оливками – 6 у. е. Корейка свиная жареная с яйцом – 1 у. е. Чай без сахара – 0 у. е.

Полдник

Арахис (30 г) – 5 у. е.

Ужин

Вино сухое красное (200 г) – 2 у. е. Сыр (100 г) – 2 у. е. Рыба отварная (200 г) – 0 у. е. Салат листовой (200 г) – 4 у. е. Йогурт несладкий (200 г) – 7 у. е.

Всего: 29 у. е.

Суббота

Завтрак

Сыр (100 г) – 1 у. е.

Глазунья из 2 яиц с ветчиной – 1 у. е.

Кофе без сахара – 0 у. е.

Обед

Кальмары отварные с майонезом (200 г) – 1

у. е.

Бифштекс (100 г) – 0 у. е.

Сухое красное вино (200 г) – 2 у. е.

Полдник

Яблоко – 18 у. е.

Ужин

Салат листовой (100 г) – 2 у. е. Рыба

жареная (200 г) – 0 у. е. Йогурт несладкий (200 г) – 7 у. е.

Всего: 32 у. е.

Воскресенье

Завтрак

4 сосиски отварные – 3 у. е. Икра кабачковая

(100 г) – 9 у. е.

Обед

Салат листовой (200 г) – 4 у. е.

Курица, жаренная на гриле (200 г) – 0 у. е.

Чай без сахара – 0 у. е.

Полдник

Орехи грецкие (30 г) – 4 у. е.

Ужин

Помидор (100 г) – 6 у. е. Мясо отварное

(200 г) – 0 у. е. Йогурт нежирный (200 г) – 7 у. е.

Всего: 33 у. е.

Неделя 2

Понедельник

Завтрак

Сыр (100 г) – 1 у. е.

Глазунья из 2 яиц с ветчиной – 1 у. е.

Кофе, чай без сахара – 0 у. е.

Обед

Салат овощной с шампиньонами (150 г) – 6

у. е. Суп из сельдерея (250 г) – 8 у. е. Бифштекс –

0 у. е. Чай без сахара – 0 у. е.

Полдник

Орехи грецкие (50 г) – 6 у. е.

Ужин

1 помидор – 6 у. е.

Курица отварная (200 г) – 0 у. е.

Всего: 28 у. е.

Вторник

Завтрак

Творог (150 г) – 4 у. е.

2 вареных яйца, фаршированных грибами, –

1 у. е. Чай без сахара – 0 у. е.

Обед

Салат овощной с маслом (100 г) – 6 у. е. Щи

с мясом и сметаной (250 г) – 8 у. е. Шашлык

(100 г) – 0 у. е. Чай, кофе без сахара – 0 у. е.

Полдник

Сыр (200 г) – 3 у. е.

Ужин

Капуста цветная отварная (100 г) – 5 у. е.

Куриная грудка жареная – 0 у. е. Чай без сахара 0

у. е.

Всего: 27 у. е.

Среда

Завтрак

3 сосиски отварные – 2 у. е.

Зеленый горошек с растительным маслом

(50 г) – 4 у. е. Чай без сахара – 0 у. е.

Обед

Салат из квашеной капусты с маслом (100 г) – 5 у. е. Суп из плавленых сырков с овощами (250 г) – 6 у. е.

Отбивная из нежирной свинины – 0 у. е.
Кофе без сахара – 0 у. е.

Полдник

10 оливок черных – 2 у. е.

Ужин

1 помидор – 6 у. е.

Рыба отварная (200 г) – 0 у. е.

Всего: 25 у. е.

Четверг

Завтрак

Салат из цветной капусты (100 г) – 5 у. е.
4 сосиски отварные – 3 у. е. Чай без сахара – 0 у. е.

Обед

Салат овощной с шампиньонами (150 г) – 6 у. е. Бульон куриный (250 г) (кусочек курятины, зелень, лук репчатый) – 5 у. е.

Люля-кебаб из баранины (100 г) – 0 у. е.
Кофе без сахара – 0 у. е.

Полдник

Сыр (200 г) – 3 у. е.

Ужин

Салат листовой (200 г) – 4 у. е. Рыба

жареная (200 г) – 0 у. е. Чай без сахара – 0 у. е.

Всего: 27 у. е.

Пятница

Завтрак

Омлет из 4 яиц с тертым сыром – 3 у. е. Чай

без сахара – 0 у. е.

Обед

Салат из квашеной капусты с клюквой

(100 г) – 5 у. е. Суп из сельдерея (50 г) – 8 у. е.

Полдник

Арахис (30 г) – 5 у. е.

Ужин

Вино сухое красное (200 г) – 2 у. е. Сыр

(100 г) – 2 у. е. Рыба отварная (200 г) – 0 у. е.

Салат листовой (200 г) – 4 у. е.

Всего: 29 у. е.

Суббота

Завтрак

Сыр (100 г) – 1 у. е.

Глазунья из 2 яиц с ветчиной – 1 у. е.

Кофе без сахара – 0 у. е.

Обед

Салат из квашеной капусты с клюквой и подсолнечным маслом (100 г) – 5 у. е. Уха (250 г) – 5 у. е. Курица жареная (200 г) – 0 у. е. Сухое красное вино (200 г) – 2 у. е.

Полдник

Яблоко – 18 у. е.

Ужин

Салат листовой – 2 у. е. Рыба отварная (200 г) – 0 у. е.

Всего: 34 у. е.

Воскресенье

Завтрак

4 сосиски отварные – 3 у. е. Икра кабачковая (100 г) – 9 у. е.

Обед

Салат листовой (200 г) – 4 у. е. Солянка мясная (250 г) – 6 у. е. Курица, жаренная на гриле (200 г) – 0 у. е. Чай без сахара – 0 у. е.

Полдник

Орехи грецкие (30 г) – 4 у. е.

Ужин

Помидор (100 г) – 6 у. е. Мясо отварное

(200 г) – 0 у. е.

Всего: 32 у. е.

Неделя 3

Понедельник

Завтрак

Яичница из двух яиц с гарниром – 3 у. е.

Колбаса (100 г) – 0 у. е. Чай без сахара – 0 у. е.

Обед

Щи из свежей капусты (500 г) – 16 у. е. Чай без сахара – 0 у. е.

Полдник

Апельсин – 8 у. е.

Ужин

Мясной рулет (100 г) – 8 у. е. Кофе без сахара – 0 у. е.

Всего: 35 у. е.

Вторник

Завтрак

Взбитая яичница из 2 яиц – 1 у. е. Кофе без сахара – 0 у. е.

Обед

Окрошка мясная со сметаной (500 г) – 6 у. е.
Икра из свеклы (100 г) – 2 у. е. Чай без сахара – 0 у. е.

Полдник

30 г фундука – 7 у. е.

Ужин

Антрекот с яйцом (200 г говядины – 0 у. е., 1 яйцо – 0,5 у. е., 20 г растительного масла – 0 у. е., томатный соус 1/4 стакана – 3,5 у. е., черный перец – 0,5 у. е., соль – 0 у. е.) – 4,5 у. е.

Салат из белокочанной капусты и огурцов (100 г капусты – 5 у. е., 1 огурец – 3 у. е., смесь уксуса и растительного масла – 2,3 у. е., соль – 0 у. е.) – 10,3 у. е.

Всего: 39,3 у. е.

Среда

Завтрак

Салат мясной со сладким перцем – 150 г
(100 г постного вареного мяса – 0 у. е., 1 сладкий

перец – 5 у. е., 1 маринованный огурец – 3 у. е.,
1 ст. л. соевого соуса – 1 у. е., 1 ст. л. красного
винного уксуса – 1,5 у. е., 1 ч. л. паприки – 0,1 у.
е.,

1/2 свежемолотого черного перца – 0,5 у. е.,
соль – 0 у. е.) – 11,1 у. е.

Чай без сахара – 0 у. е.

Обед

Овощной суп-пюре (500 г) – 8,5 у. е. Кофе
без сахара – 0 у. е.

Полдник

Стакан клубники – 6,5 у. е.

Ужин

Рулет мясной (100 г) – 8 у. е. Чай без сахара
– 0 у. е.

Всего: 33,1 у. е.

Четверг

Завтрак

Салат из говядины с хреном – 100 г (100 г
отварной говядины – 0 у. е., 20 г тертого хрена –
2 у. е., 2 сваренных вкрутую яйца – 1 у. е., 1 лист
салата – 2 у. е., 1/4 луковицы – 2 у. е.

Заправляется 2 ст. л. растительного масла – 0 у. е., 1 ст. л. говяжьего бульона – 0,1 ч. л. уксуса – 1,5 у. е., 1 яичный желток – 0,3 у. е., 1/3 ч. л. горчицы – 0,1 у. е., черный перец – 0,1 у. е., 1 ч. л. лимонного сока – 0,1 у. е.). Итого – 8,8 у. е.

Чай без сахара – 0 у. е.

Обед

Салат из морской капусты (100 г) – 4 у. е.

Щи из квашеной капусты (100 г) – 2 у. е.

Полдник

Несладкий йогурт (100 г) – 3,5 у. е. Сыр (100 г) – 2 у. е.

Ужин

Тушеные грибы (лисички) (100 г) – 1,5 у. е.
Икра баклажанная (100 г) – 5 у. е. Сыр (100 г) – 2 у. е.

Всего: 26,8 у. е.

Пятница

Завтрак

Суп молочный (100 г) – 8 у. е. Чай без сахара – 0 у. е.

Обед

Щи из квашеной капусты с грибами (100 г) – 9,5 у. е.

Помидоры, фаршированные мясным или грибным салатом, – 250 г (100 г отварного мяса или рыбного филе – 0 у. е., помидоры (30 г) – 4 у. е., 100 г грибов (шампиньоны) – 0,1 у. е., 1 яйцо – 0,5 у. е., майонез (50 г) – 2,6 у. е., 1 ч. л. перца (0,5 у. е.). Итого – 7,7 у. е.

Полдник

Грецкие орехи (30 г) – 4 у. е.

Ужин

Тефтели (100 г) 9 у. е. Кофе без сахара – 0 у. е.

Всего: 48,2 у. е.

Суббота

Завтрак

Жареные сыроежки (200 г) – 3 у. е. Кефир (100 г) – 3,2 у. е.

Обед

Фасолевый суп (200 г) 14 у. е. Чай без сахара – 0 у. е.

Полдник

Творог диетический (100 г) 1 у. е.

Ужин

Гусь, жаренный с яблоками (200 г) (гусь – 0 у. е., яблоко – 9,5 у. е.) – 9,5 у. е.

Чай без сахара – 0 у. е.

Всего: 30,7 у. е.

Воскресенье

Завтрак

Яичница-глазунья из 2 яиц – 1 у. е. Кофе без сахара – 0 у. е.

Обед

Рыба в томате (200 г) 6 у. е. Сардельки свиные (200 г) 2 у. е. Чай без сахара – 0 у. е.

Полдник

Сыр (100 г) – 2 у. е.

Нежирный творог (100 г) – 1,8 у. е.

Ужин

Мясо под мучным соусом (200 г) – 6 у. е.

Салат из кислой капусты с мясом (200 г) – (100 г кислой капусты – 5 у. е., 50 г вареной копченой грудки – 0 у. е., 50 г вареной копченой шейки – 0 у. е., 1 вареная сарделька – 2 у. е.) – 7

у. е.

Всего: 26,8 у. е.

Неделя 4

Понедельник

Завтрак

Нежирный творог (100 г) – 1,8 у. е.

Салат из куриного мяса и сельдерея (200 г) – (100 г вареного куриного мяса – 0 у. е., 50 г корня сельдерея – 6 у. е., 20 г красного лука – 4,5 у. е., 1 вареное яйцо – 0,5 у. е., 1 ст. л. растительного масла – 0,1 у. е., 1 ст. л. уксуса – 2,3 у. е., соль – 0 у. е.) – 11 у. е.

Чай без сахара – 0 у. е.

Обед

Окрошка мясная со сметаной (200 г) – 6 у. е.

Кофе без сахара – 0 у. е.

Полдник

1 стакан малины – 8 у. е.

Ужин

Мясо в сухарях (200 г) – 5 у. е. Чай без сахара – 0 у. е.

Всего: 30,1 у. е.

Вторник

Завтрак

Жареные маслята (200 г) – 0,5 у. е. Яичница

из 2 яиц – 1 у. е.

Обед

Куриный бульон (200 г) – 0 у. е. Икра из

свеклы (100 г) – 2 у. е.

Полдник

Апельсиновый сок (100 г) – 12 у. е. Кефир

(100 г) – 3,2 у. е.

Ужин

Рыба в томате (200 г) – 6 у. е. Сыр (100 г) –

2 у. е.

Всего: 26,7 у. е.

Среда

Завтрак

Кабачки жареные (200 г) – 8 у. е. Сыр

(100 г) – 2 у. е. Чай без сахара – 0 у. е.

Обед

Томатный суп (250 г) – 8,5 у. е. Жареные

рыжики (100 г) – 0,5 у. е.

Полдник

Апельсин – 8 у. е.

Ужин

Котлеты отбивные (200 г) – 13 у. е. Салат из

морской капусты (200 г) – 4 у. е. **Всего:** 44 у. е.

Четверг

Завтрак

Омлет из 2 яиц и 100 г отварной курицы – 1

у. е. Кофе без сахара – 0 у. е.

Обед

Борщ из свежей капусты (200 г) – 5,5 у. е.

Поджарка (100 г) – 4 у. е. Чай без сахара – 0 у. е.

Полдник

Сыр (100 г) – 2 у. е.

Салат из морской капусты – 4 у. е.

Ужин

Окорок (250 г) – 0 у. е. Картофельное пюре

(100 г) – 15 у. е.

Чай без сахара – 0 у. е.

Всего: 31,5 у. е.

Пятница

Завтрак

Салака с грибами – (250 г салаки – 0 у. е.,

20 г грибов – 1 у. е., 20 г растительного масла – 0 у. е., 20 г репчатого лука – 2,3 у. е., 1 ломтик копченого шпика – 0 у. е., черный перец – 0,5 у. е., соль – 0 у. е.). Итого – 3,8 у. е.

Чай без сахара – 0 у. е.

Обед

Суп рисовый (100 г) – 8 у. е. Отварное мясо (100 г) – 0 у. е. Чай без сахара – 0 у. е.

Полдник

Фисташки (50 г) – 7 у. е.

Ужин

Бифштекс (250 г) – 0 у. е. Икра баклажанная (100 г) – 5 у. е. Чай без сахара – 0 у. е.

Всего: 23,8 у. е.

Суббота

Завтрак

Сок апельсиновый (100 г) – 12 у. е.
Яичница из 2 яиц – 1 у. е.

Обед

Суп гороховый (250 г) – 10 у. е.
Фаршированный перец (100 г) – 11 у. е.

Полдник

Сыр (100 г) – 2 у. е.

1 стакан малины – 8 у. е.

Ужин

Свинные сардельки (200 г) – 2 у. е. Салат с

морской капустой (100 г) – 4 у. е.

Всего: 50 у. е.

Воскресенье

Завтрак

Колбаса (200 г) – 0 у. е. Омлет из 2 яиц – 1

у. е. Чай без сахара – 0 у. е.

Обед

Суп-гуляш (250 г) – 6 у. е. Икра из свеклы

(100 г) – 2 у. е. Сок мандариновый (100 г) – 9 у. е.

Полдник

Грецкие орехи (30 г) – 4 у. е. Сыр (100 г) – 2

у. е.

Ужин

Креветки отварные (200 г) – 0 у. е. Икра

баклажанная (100 г) – 5 у. е. Кофе без сахара – 0 у. е.

Всего: 29 у. е.

Неделя 5

Понедельник

Завтрак

Жареные шампиньоны (250 г) – 0,1 у. е.

Сыр (100 г) – 2 у. е. Чай без сахара – 0 у. е.

Обед

Куриный бульон (250 г) – 0 у. е.

Фаршированный перец (100 г) – 11 у. е.

Полдник

1 стакан крыжовника – 9 у. е. Сыр (100 г) – 2 у. е.

Ужин

Рыба в сухарях (200 г) – 12 у. е.

Салат из морской капусты (100 г) – 4 у. е.

Всего: 40,1 у. е.

Вторник

Завтрак

Йогурт несладкий (100 г) – 3,5 у. е. Сыр (100 г) – 2 у. е. Кофе без сахара – 0 у. е.

Обед

Щи зеленые (250 г) – 6 у. е. Колбаса (100 г) – 0 у. е.

Полдник

Сметана (100 г) – 3 у. е. Сыр (100 г) – 2 у. е.

Ужин

Курица (200 г) – 0 у. е. Картофельное пюре

(100 г) – 15 у. е. Кофе без сахара – 0 у. е.

Всего: 31,5 у. е.

Среда

Завтрак

Солянка рыбная (200 г) – 2,5 у. е.

Груша – 9,5 у. е.

Чай без сахара – 0 у. е.

Обед

Борщ из свежей капусты (100 г) – 5,5 у. е.

Мясо под мучным соусом (250 г) – 6 у. е.

Полдник

Йогурт сладкий (100 г) – 8,5 у. е.

Ужин

Рыба в томате (200 г) – 6 у. е. Сосиски

молочные (200 г) – 2,5 у. е. Кофе без сахара – 0 у.

е.

Всего: 31 у. е.

Четверг

Завтрак

Яичница из 2 яиц – 1 у. е. Сметана (100 г) – 3 у. е. Чай без сахара – 0 у. е.

Обед

Суп грибной (250 г) – 8 у. е. Икра из свеклы (100 г) – 2 у. е.

Полдник

Сыр (100 г) – 2 у. е. Грецкие орехи (30 г) – 4 у. е.

Ужин

Жареные сморчки (200 г) – 0,4 у. е.

Жареная баранина (250 г) – 0 у. е. Сок яблочный (100 г) – 7,5 у. е.

Всего: 27,9 у. е.

Пятница

Завтрак

Яичница из 2 яиц – 1 у. е. Минеральная вода (200 г) – 0 у. е. Сыр (100 г) – 2 у. е.

Обед

Овощной суп (250 г) – 8 у. е. Говяжьи сардельки (200 г) – 1,5 у. е. Кофе без сахара – 0 у. е.

Полдник

1 стакан черной смородины – 7,5 у. е. Сыр (100 г) – 2 у. е.

Ужин

Куриная печень (250 г) – 1,5 у. е. Картофельное пюре (100 г) – 15 у. е. Чай без сахара – 0 у. е.

Всего: 36,5 у. е.

Суббота

Завтрак

Колбаса (200 г) – 0 у. е. Омлет из 2 яиц – 1 у. е. Чай без сахара – 0 у. е.

Обед

Борщ из квашеной капусты (200 г) – 4 у. е. Сыр (100 г) – 2 у. е. Сметана (100 г) – 3 у. е.

Полдник

Персик – 9,5 у. е. Йогурт (100 г) – 3,5 у. е.

Ужин

Копченая рыба (250 г) – 0 у. е. Отварной картофель (100 г) – 16 у. е. Чай без сахара – 0 у. е.

Всего: 16 у. е.

Воскресенье

Завтрак

Яичница из 2 яиц – 1 у. е. Сосиски молочные (200 г) – 1,5 у. е. Кофе без сахара – 0 у. е.

Обед

Солянка рыбная (200 г) – 1,5 у. е. Крабы (100 г) – 0 у. е. Кофе без сахара – 0 у. е.

Полдник

Томатный сок (100 г) – 3,5 у. е.

Сыр (100 г) – 2 у. е.

Запеканка творожная (100 г) – 14 у. е.

Ужин

Гречневая каша (100 г) – 14 у. е. Сардельки говяжьи (250 г) – 1,5 у. е. Чай без сахара – 0 у. е.

Всего: 37 у. е.

Вы видите, что соблюдать кремлевскую диету несложно, а очень даже вкусно. На завтрак вы вполне можете есть яичницу и творог, только без мучных изделий. В обед вы можете позволить себе есть мясные или рыбные блюда и даже любимые супы, только небольшими порциями. На полдник желательно съедать

небольшой плод или выпивать стакан сока. Ужин желательно составлять из мясного или рыбного блюда с легким салатом. На ночь вы смело можете выпить травяной отвар или кефир – к чему больше привыкли. Позволяйте себе стакан вина по субботам или воскресеньям – это полезно для здоровья. Поверьте, уже через неделю на хлеб и булочки вам даже смотреть не захочется – настолько вы почувствуете себя легко и приятно.

Глава 7. Золотые рецепты кремлевской диеты

Блюда из мяса

Блюда из говядины

Бифштекс «Диана»

Требуется: 4 небольших куса филе говядины (по 200 г), 1 луковица, 80 г свежих грибов, 1 ст. л. лимонного сока, 100 г растительного масла, 2 ст. л. томатного соуса, 4 ст. л. сухого белого вина, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Лук очистить, нарезать и жарить на хорошо разогретой сковороде на растительном масле 2 минуты, пока он не станет чуть мягким. Затем снять сковороду с огня и держать в тепле.

Филе говядины вымыть под струей холодной воды, посолить, поперчить и положить на хорошо разогретую сковороду, обжаривать на среднем огне по 2 минуты с каждой стороны, чтобы оно подрумянилось.

Добавить оставшееся растительное масло и

нарезанные грибы, положить жареный лук и все тщательно перемешать. Посолить, поперчить.

Влить лимонный сок и томатный соус, довести до кипения. К этому мясному блюду прекрасно подойдет сухое красное вино.

Ринц «Роляде»

Требуется: 200 г говядины (передней части), 6 г горчицы, 50 г соленых огурцов, 1 луковица, 40 г свиного фарша, 20 г растительного масла, 90 г мясного бульона, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Говядину вымыть под струей холодной воды, нарезать по 2 кусочка на порцию, слегка отбить, смазать горчицей, положить ломтики соленых огурцов, крупно нарезанный обжаренный лук. Сверху положить свиной фарш, свернуть, как зразы, завязать ниткой, жарить на хорошо разогретой сковороде, затем уложить в сотейник, залить бульоном и тушить до готовности.

Шницель по-бургерски

Требуется: 4 телячьи отбивные (по 120 г),

2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сладкого молотого перца, 0,5 л низкокалорийного майонеза, 0,5 л сухого белого вина, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Отбивные натереть солью и перцем. На хорошо разогретой сковороде разогреть 1 ст. л. растительного масла. В растительное масло положить телячьи отбивные и на среднем огне с обеих сторон обжаривать 4 минуты, затем выложить на нагретое блюдо. Сковороду снять с плиты и в жир от жаренья быстро добавить перец, затем низкокалорийный майонез и довести соус до кипения.

Соус размешать с сухим белым вином и 4 ст. л. воды, вылить на сковороду, перемешать и дать закипеть. Политую соусом телятину украсить кружочками лимона.

Лангет из говядины

Требуется: *1 кг говяжьей вырезки, 4 ст. л. растительного масла, соль и перец по вкусу.*

Приготовление. Говяжью вырезку хорошо вымыть под струей холодной воды и обсушить

салфеткой, удалить пленки, разрезать поперек волокон на куски толщиной 1,5 см (по 2 куса на порцию), отбить деревянным молотком и ножом разделать круглые или несколько заостренные с одного конца лангеты. Посыпать их солью, перцем и с обеих сторон обжарить на хорошо разогретой сковороде на растительном масле.

Поджаренные лангеты сразу подать на стол. Аккуратно уложить их на подогретое блюдо, сверху полить растительным маслом.

Тушеная говядина под соусом

Требуется: 500 г говядины, 100 г сухого белого вина, 200 г грибного бульона, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Говядину вымыть под струей холодной воды, мелко нарезать, обжарить на хорошо разогретой сковороде до образования корочки и влить немного воды. Тщательно перемешать и сразу же добавить половину сухого белого вина и соль, приправы.

Все тушить под закрытой крышкой до испарения воды, а затем влить еще немного

воды и оставшееся вино.

Лук очистить и мелко нарезать, добавить в блюдо через 5 минут после добавления оставшегося вина. Дать пропитаться говядине вином, после чего влить грибной бульон (не забывая помешивать говядину).

После закипания бульона добавить в блюдо пропущенный через пресс чеснок, и через 10 минут говядина готова.

Гуляш из говядины

Требуется: 800 г говядины, 3 ст. л. растительного масла, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. томатной пасты, 200 г грибов, 600 мл говяжьего бульона, 1 ст. л. воды, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Говядину хорошо вымыть под струей холодной воды, нарезать небольшими кусочками, обжарить на большом огне на хорошо разогретой сковороде. Лук и чеснок очистить, мелко нарезать, обжаривать на хорошо разогретой сковороде в растительном масле 4 минуты. Добавить чеснок, обжарить все

вместе 3–4 минуты.

К мясу добавить томатную пасту и грибы. Готовить 2 минуты, постоянно помешивая. Затем влить говяжий бульон, довести до кипения, уменьшить огонь. Накрыть крышкой и тушить 2 часа до готовности мяса.

Разложить гуляш по тарелкам, при желании можно посыпать нарезанной петрушкой.

Рулетики из говядины с грибами

Требуется: 1 кг говядины, 1 луковица, 200 г соленых грибов, 2 ст. л. растительного масла, 1 стакан грибного отвара, 4 ст. л. низкокалорийного майонеза, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Говядину вымыть под струей холодной воды, нарезать порционными кусками, слегка отбить, каждый кусок посыпать солью и перцем, мелко нарезанным луком и обжаренными грибами, завернуть рулетиками и обвязать ниткой. Рулетики подрумянить на растительном масле, подлить грибной отвар и тушить до готовности. Если грибов или лука

оказалось больше, чем требовалось, их добавить в соус.

Готовые мясные рулеты вынуть, нитки удалить. В отвар, где тушились рулеты, добавить низкокалорийный майонез, прокипятить.

Подать на стол на отдельном блюде. Соус налить в соусник.

Антрекот, гарнированный ветчиной

Требуется: 600 г мякоти телячьего окорока, 4 яйца, 200 г ветчины, 2 ст. л. тертой брынзы, 2 ст. л. оливкового масла, жир для жаренья, 0,5 ст. л. молотого красного перца (паприки), 0,5 ч. л. тмина, черный молотый перец, соль по вкусу.

Приготовление. Мясо вымыть, очистить от пленок и сухожилий, нарезать поперек волокон на 4 порционных куска, отбить посыпать черным молотым перцем и выдержать 1 час. Затем шницели разрезать на 4 ломтика, положить на них тертую брынзу, смешанную с красным перцем и толченым тмином, свернуть ветчину рулетиками, заколоть посередине

зубочисткой, обмакнуть во взбитые яйца. Жарить до готовности.

К готовым шницелям с помощью зубочисток или специальных шпажек прикрепить рулетики из ветчины.

Говядина в мятном маринаде

Требуется: 600 г говяжьей вырезки, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. горчицы, 2 ст. л. лимонного сока, 30 г листьев мяты, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Для маринада мяту вымыть, мелко нарезать, добавить растительное масло, лимонный сок, горчицу и все тщательно перемешать. Говядину вымыть под струей холодной воды, нарезать порционными кусками, слегка отбить, залить маринадом и выдержать 2 часа. Подготовленную говядину посолить, поперчить и жарить на гриле при 200 °С до готовности.

При подаче выложить говядину на блюдо (при желании можно посыпать нарезанной зеленью), залить маринадом.

Кхема

Требуется: 600 г говядины без костей, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 стакан кислого молока, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты, 1 ч. л. карри, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Лук очистить, мелко нарезать, чеснок пропустить через пресс, обжарить на растительном масле на хорошо разогретой сковороде до темно-золотистого оттенка, добавить порошок карри, потушить на очень слабом огне 3–4 минуты и добавить томатную пасту. Говядину вымыть под струей холодной воды, нарезать мелкими кусочками, добавить к пряной пасте, влить туда же кислое молоко, посолить, поперчить и тушить все вместе до готовности.

Говядина с ливером

Требуется: 2 л воды, 800 г говядины, 200 г говяжьей печени, 1 говяжья почка, 200 г говяжьего сердца, 1 стакан растительного масла, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Говядину вымыть под струей холодной воды, нарезать порционными кусками. Печень, почку и сердце тоже вымыть под струей холодной воды и нарезать порционными кусочками. Посолить, поперчить. Добавить растительное масло, 2 л воды и тушить на умеренном огне, не закрывая крышкой. Когда вода почти полностью выпарится, а мясо будет готово, снять с огня.

Биточки мясные с начинкой

Требуется: 400 г мякоти говядины, 400 г мякоти свинины, 0,5 стакана воды, соль и перец по вкусу.

Для начинки: 150 г сушеных грибов, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла.

Приготовление. Мясо вымыть под струей холодной воды, очистить от пленок и дважды пропустить через мясорубку. В фарш добавить специи, соль, тщательно вымешать, постепенно подливая холодную воду, и сделать лепешки размером с ладонь. Затем приготовить начинку: грибы замочить, хорошо вымыть, отварить,

посолить бульон. Отваренные грибы мелко нарезать и обжарить на растительном масле с мелко нарезанным луком. Начинку посолить, уложить на мясные лепешки и сформовать биточки. Сковороду с толстым дном хорошо разогреть, влить растительное масло и обжарить в нем биточки до образования золотистой корочки. Затем переложить биточки в сотейник (или оставить в той же сковороде) и довести до готовности в предварительно нагретой духовке.

Кебаб из телятины по-константинопольски

Требуется: 1 кг мякоти телятины, 1 стакан томатного сока, 1 луковица, 0,5 стакана сухого белого вина, 0,5 стакана воды, 100 г баклажанов, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Телятину вымыть под струей холодной воды, обсушить бумажной салфеткой, нарезать средними кусочками и обжарить на растительном масле на хорошо разогретой сковороде. В том же масле обжарить мелко нарезанный лук и добавить томатный сок, затем влить сухое белое вино, теплую воду (при

желании можно добавить мелко нарезанную зелень) и варить мясо до готовности. Баклажаны испечь на сильном огне, очистить и растереть деревянным пестиком в пюре, посолить. В центр блюда положить мясо, а вокруг него — пюре из баклажанов.

Говядина с солеными огурцами

Требуется: 600 г говяжьего филе, 2 ст. л. растительного масла, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 3 соленых огурца, соль и черный перец по вкусу.

Приготовление. Филе вымыть под струей холодной воды, нарезать маленькими кусочками, посыпать солью, обжарить на растительном масле с мелко нарезанным репчатым луком. Добавить молотый черный перец, пропущенный через пресс чеснок, 0,25 стакана кипятка, тушить 10 минут, после чего положить соленые огурцы, нарезанные мелкими кубиками, и тушить, помешивая, еще 5 минут. Подавать можно с мелко нарезанным зеленым луком.

Телячья грудинка фаршированная

Требуется: 1 кг телячьей грудинки, 4 ст. л. растительного масла, соль и перец по вкусу.

Для фарша: 300 г печени, 1 луковица.

Приготовление. Приготовить фарш мелко нарезанный лук положить на хорошо разогретую сковороду с растительным маслом, добавить куски печени, все посолить и прожарить. Жаркое с луком пропустить через мясорубку. Грудинку вымыть под струей холодной воды, натереть солью, сделать надрез в виде большого кармана.

Уложить фарш в «карман» грудинки и жарить мясо в духовке, поливая выделяющимся соком. Готовую грудинку нарезать на куски, уложить на блюдо. При желании блюдо можно посыпать мелко нарезанной петрушкой.

Мясо, запеченное по-испански

Требуется: 600 г говядины, 3 соленых огурца, 1 луковица, 1 стакан воды, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Мелко нарезать огурцы и лук. Все это хорошо перемешать, поперчить. В

глубокую сковороду выложить половину смеси, затем положить вымытое мясо, нарезанное небольшими кусками, а сверху – оставшуюся смесь. Залить 1 стаканом горячей воды или овощного отвара и поставить в духовку на умеренный огонь, время от времени поливать мясо образовавшимся соком. Подавать с соусом, в котором готовилось мясо. При желании блюдо можно посыпать нарезанной зеленью.

Говядина фаршированная

Требуется: 1,5 кг мякоти говядины, 250 г сухого белого вина, 1 луковица, 1 морковь, 300 г шампиньонов, 40 г растительного масла, оливки, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Крупный и толстый кусок мякоти говядины вымыть под струей холодной воды, слегка обжарить на растительном масле вместе с мелко нарезанными луком и морковью. Залить мясо сухим белым вином так, чтобы оно полностью было накрыто. Поставить тушить.

Готовое мясо вынуть, слегка охладить и срезать сверху толстый ломтик, который в

дальнейшем будет служить крышкой.

Из середины куска вырезать мясо так, чтобы остались стенки и дно. Нарезать $\frac{3}{4}$ количества этого мяса маленькими кубиками, добавить предварительно обжаренные на растительном масле шампиньоны, немного нарезанных оливок, заправить соусом, в котором тушилось мясо, посолить, поперчить, тщательно перемешать, заполнить этим фаршем образовавшееся отверстие. Закрыть его ломтиком мяса, сбрызнуть растительным маслом и запечь.

Котлеты «Sophie»

Требуется: 400 г мякоти телятины, 150 г ветчины, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, 0,3 стакана низкокалорийного майонеза, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Кусок телятины вымыть под струей холодной воды, нарезать порционными кусками толщиной 1,5 см, хорошо отбить, посыпать солью, перцем и сбрызнуть лимонным соком. На каждую отбивную

положить ломтик ветчины, свернуть мясо рулетом и перевязать ниткой. Жарить на растительном масле около 10 минут. Затем в сковороду, где готовится мясо, добавить низкокалорийный майонез, закрыть крышкой, довести до кипения и держать на огне еще 5–7 минут.

Бастурма

Требуется: 350 г филе говядины, 1 луковица, 10 г столового уксуса, 2 ст. л. растительного масла, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Филе говядины вымыть под струей холодной воды, нарезать кубиками весом 25 г, добавить нарезанный лук, соль, черный перец, столовый уксус, лавровый лист, все тщательно перемешать и мариновать в глиняной посуде 2–3 дня. По истечении срока маринования мясо достать из посуды, нанизать на вертел и жарить над древесными углями. Во время жарки периодически смазывать мясо растительным маслом.

Зеленое лобio с мясом

Требуется: 250 г стручковой фасоли, 300 г говядины, 1 луковица, 1 ст. л. растительного масла, 2 зубчика чеснока, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Мясо вымыть под струей холодной воды, нарезать кусками по 30 г, посыпать солью, перцем и обжарить на растительном масле под закрытой крышкой. Затем добавить мелко нарезанный репчатый лук и тушить около 15 минут. После этого влить немного воды (или бульона), положить нарезанную стручковую фасоль и тушить под крышкой до готовности. Заправив пропущенным через пресс чесноком, черным молотым перцем и солью, тушить еще 5 минут, а затем снять с огня и оставить томиться под закрытой крышкой около 30 минут.

Мясо «Чили»

Требуется: 1 кг мякоти говядины, 1 л воды, 50 г водки, 1 луковица, 1 банка консервированных шампиньонов, 1 банка консервированной фасоли в томатном соусе, соль и перец, чили по вкусу.

Приготовление. Говядину вымыть под

струей холодной воды, нарезать мелкими кусочками, обжарить на сильно разогретом оливковом масле до румяной корочки. Затем в жарящееся мясо вылить 50 г водки. Через несколько минут влить туда 1 л воды и тушить до тех пор, пока вся вода не выпарится. В это время обжарить тонко нарезанный лук, шампиньоны. Когда овощи будут готовы, добавить к ним содержимое банки (консервированную красную фасоль в томатном соусе), посолить, сдобрить перцем чили. Готовое мясо перемешать с соусом и поставить в духовку на 30 минут.

Пикантные говяжьи ребрышки

Требуется: 1 кг говяжьих ребрышек, 1 л воды, 100 г томатного соуса, 0,5 ч. л. порошка чили, 1 зубчик чеснока, соль по вкусу.

Приготовление. Ребрышки вымыть под струей холодной воды, нарезать порционными кусочками. В кастрюлю налить воды и довести до кипения. Затем варить ребрышки в кипящей воде в течение 5 минут, воду слить. Смешать

томатный соус, порошок чили и пропущенный через пресс чеснок. Добавить к полученному соусу ребрышки. Закрыть крышкой и оставить мариноваться в холодильнике на ночь. Жарить ребрышки на горячей решетке или крышке барбекю 10–15 минут, постоянно смазывая маринадом, пока ребрышки не прожарятся.

Мясное ассорти с опятами и соусом

Требуется: 5 л воды, 2 говяжьи ножки, 4 свиные ножки, 100 г жареной телятины, 100 г отварного языка, 100 г вареной ветчины, 50 г маринованных грибов, 1 лавровый лист, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Говяжьи или свиные ножки очистить, тщательно вымыть под струей холодной воды, нарезать, варить в 5 л воды 6–7 часа. Приблизительно за 10–15 минут до окончания варки в бульон добавить лавровый лист, посолить и продолжать варить на медленном огне, периодически снимая жир с поверхности бульона, пока мясо не будет легко отделяться от костей.

После варки с поверхности бульона снять весь жир, вынуть лавровый лист, отделить мясо от костей и мелко его нарезать. Бульон процедить. Нарезать кусочками жареную телятину, язык, ветчину. Мелкие грибы выложить на сито и дать стечь маринаду. Форму слегка смазать растительным маслом, уложить в нее слоями приготовленные продукты, залить бульоном, поставить на холод, чтобы содержимое застыло.

Перед подачей к столу нужно опустить форму на 1 минуту в горячую воду и выложить ее содержимое на большое блюдо.

Токань по-хераньски

Требуется: 200 г телячьих почек, 300 г мякоти говядины, 300 г мякоти свинины, 100 г грибов, 1 луковица, 1 ст.л. растительного масла, 200 г низкокалорийного майонеза, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Каждую почку хорошо вымыть под струей холодной воды, снять пленки, каждую разрезать вдоль на половинки,

удалить жилки и обдать кипятком. Замочить на 3 часа. Почки, вымытое мясо и грибы нарезать тоненькими ломтиками длиной 4–5 см. Слегка поджарить на растительном масле очищенный и мелко нарезанный лук, добавить в него кусочки говядины. Посолить, приправить черным перцем и тушить до тех пор, пока не испарится выделенный мясом сок. Затем продолжать тушить под крышкой, периодически понемногу подливая бульон и воду.

По желанию можно добавить немного пропущенного через пресс чеснока. Когда говядина будет наполовину готова, добавить к ней свинину и продолжать тушить. Тем временем на хорошо разогретой сковороде нагреть растительное масло, добавить нарезанные почки и грибы, посыпать солью, черным перцем и все слегка потушить на сильном огне.

Переложить почки и грибы в почти готовое мясо и все тушить до полной готовности. В конце варки заправить (при непрерывном

потряхивании кастрюли) низкокалорийным майонезом.

Филе миньон с грибами

Требуется: 6 ломтиков филе телятины (толщиной 2 см), 600 г свежих грибов, 6 ст. л. растительного масла, 0,5 стакана низкокалорийного майонеза, 3 ст. л. сухого белого вина, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Грибы вымыть, жарить в половине растительного масла в течение 5 минут, добавить перец и соль, довести до коричневого цвета, добавить низкокалорийный майонез и тщательно перемешать. Затем вскипятить, убавить огонь и выдержать еще 5 минут. Мясо вымыть под струей холодной воды, натереть солью и перцем, обжарить в растительном масле на сильном огне (около 3 минут), влить сухое белое вино, довести до кипения и выдержать еще 2 минуты.

Подать на блюде, в центре которого положить грибы, а вокруг – куски мяса.

Блюда из свинины

Свинина тандури

Требуется: 500 г филе свинины, 100 г низкокалорийного майонеза, 2 зубчика чеснока, кусочек свежего имбиря (примерно 2 см), соль и перец по вкусу.

Приготовление. Чеснок очистить, пропустить через пресс, добавить низкокалорийный майонез, имбирь и специи. Посолить и поперчить. Филе свинины вымыть под струей холодной воды, смазать низкокалорийным майонезом, положить в эмалированную миску, накрыть и оставить мариноваться на 1 час.

Разогреть духовку до 190 °С. Положить маринованную свинину на противень, выстланный фольгой, и жарить 25–30 минут.

Дать свинине постоять 5 минут перед тем, как нарезать. Разложить кусочки на тарелке и подавать на стол.

Свиная отбивная с шалфеем

Требуется: 4 свиные отбивные, 2 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. растительного масла,

1 луковица, 1 ст. л. нарезанного свежего шалфея, 1 ст. л. лимонного сока, 2 помидора, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Смешать шалфей, соль и перец на тарелке. Отбивные вымыть под струей холодной воды, обвалять с двух сторон в шалфее. Нагреть растительное масло на сковороде, обжарить отбивные по 6–7 минут с каждой стороны.

Перемешать очищенный и нарезанный лук с вымытыми и разрезанными на 4 части помидорами. Обжаривать все вместе на сковороде в течение 5 минут.

Свинина в кисло-сладком майонезе

Требуется: *200 г постной свинины, 1 ст. л. столового уксуса, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. воды, растительное масло, соль и перец по вкусу.*

Приготовление. Свинину хорошо вымыть под струей холодной воды, нарезать порционными кусками. Каждый кусок посолить и поперчить. Затем куски мяса быстро обжарить

в глубокой посуде в кипящем масле (слой масла должен быть не менее 4 см). Во фритюр не следует одновременно закладывать большое количество мяса.

После обжаривания куски мяса выложить на сито и дать им обсохнуть. Для приготовления соуса взять 2 ст. л. растительного масла, разогреть его на сковороде, добавить пропущенный через пресс чеснок, слегка обжарить и снять с огня. Затем добавить столовый уксус. Вскипятить соус и полить им куски мяса.

Свиной рулет

Требуется: 1,5 кг свиной брюшины, 2 ст. л. растительного масла.

Для начинки: 1 луковица, 100 г ветчины, 100 г бараньей печени, 70 г грибов, 2 зубчика чеснока, 1 лимон, 3 ст. л. растительного масла, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Начинка: разогреть растительное масло на сковороде и обжарить в нем очищенный и нарезанный репчатый лук до

золотистого цвета.

С ветчины снять кожицу и нарезать мелкими кусочками. Положить нарезанную ветчину в лук и жарить 3 минуты. Затем добавить хорошо вымытую и нарезанную печень и жарить еще 1 минуту, после чего выложить в сковороду нарезанные грибы, пропущенный через пресс чеснок (при желании можно добавить нарезанную зелень), лимонную цедру. Тщательно все перемешать и дать остыть. Посыпать полученную смесь солью и перцем. Разогреть духовку до 200 °С.

Положить брюшину жирной стороной вниз и разложить на ней фарш, оставляя по краям незаполненное пространство шириной 4 см. Начинать сворачивать рулет нужно с более тонкой стороны. Подготовленный рулет перевязать нитью или веревкой через каждые 2,5 см.

Смазать противень небольшим количеством растительного масла, положить рулет швом вниз и посыпать солью и перцем. Накрыть фольгой и

запекать 2 часа. За 30 минут до окончания приготовления снять фольгу, чтобы рулет подрумянился.

Свинина, жаренная с помидорами

Требуется на одну порцию: 100 г мякоти свинины, 20 г растительного масла, 50 г помидоров, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Мякоть зачистить, вымыть под струей холодной воды, нарезать поперек волокон порционными кусками, отбить, придавая изделию круглую форму, посыпать солью, перцем и обжарить до готовности в растительном масле на хорошо разогретой сковороде. Отдельно поджарить половинки помидоров.

При подаче к столу на мясо положить помидоры. Полить растительным маслом (при желании можно посыпать нарезанной зеленью).

Свинина с белым вином

Требуется: 1,5 кг нежирной свинины, 1,5 л сухого белого вина, имбирь, чеснок, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Свинину вымыть под струей холодной воды, натереть солью и перцем. Ножом сделать глубокие надрезы и вложить в них разрезанные пополам дольки чеснока. 1 л сухого белого вина вылить в кастрюлю, положить туда мясо и придавить крышкой. Оставить примерно на 1,5 часа.

Далее извлечь мясо и переложить его в глубокую сковородку, туда же влить оставшееся вино. Все это поставить в предварительно нагретую духовку на 15 минут. Потом огонь уменьшить до среднего и держать 1,5 часа (готовность определять обычным способом).

Мясо нужно поливать оставшимся вином, а когда мясо будет практически готово, последний «полив» будет такой: имбирь смешать с оставшимся вином (можно добавить чуть-чуть гранатового сока), залить блюдо полученной смесью и включить сильнейший огонь на 2–3 минуты.

Свинина в сенной трухе с вином

Требуется: 4 л воды, 2,5 кг окорока молодой

свинины, 1 горсть сенной трухи, 1,5 стакана сухого белого вина, 1 лавровый лист, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Свиной окорок вымыть под струей холодной воды, завязать в салфетку, опустить в большую кастрюлю с холодной водой и свежей, душистой сенной трухой (можно взять мятник луговой, полынь, чабрец, костер, порей, овсяницу, клевер и другие травы). Довести до кипения, остудить в кастрюле вместе с водой, развернуть, положить в кастрюлю, всыпать черный и красный перец, лавровый лист, залить сухим белым вином, тушить до готовности.

При подаче полить мясо соусом.

Свинина, фаршированная чесноком

Требуется: 2,5 кг мякоти свинины, 40 г чеснока, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Свинину вымыть под струей холодной воды, сделать в ней глубокие надрезы, нафаршировать пропущенным через пресс чесноком, смешанным с перцем, ими же смазать кусок сверху.

Фаршированную чесноком свинину поставить в духовку, разогретую до 220 °С, на 10 минут, затем снизить жар до 150 °С и запекать до появления прозрачного сока при прокалывании мяса.

Жареная корейка – схаб

Требуется: 2 кг свиной корейки, соль и перец по вкусу. *Для соуса:* 300 г кисловатых яблок, 1 ст. л. лимонного сока, 0,25 палочки корицы.

Приготовление. Яблоки вымыть, разрезать на четвертинки, удалить сердцевину и сварить до мягкости с корицей, лимонным соком и стаканом воды. Корицу вынуть, а яблоки протереть через сито. Духовку разогреть до 180 °С. Корейку вымыть под струей холодной воды, натереть солью и перцем. Положить ее на противень для жаренья мяса салом вверх и оставить на 1,5 часа. Жарить на среднем уровне прогрева духовки. Затем смазать корейку толстым слоем яблочного соуса и, не переворачивая, поставить дожариваться еще 30

минут.

Благодаря яблочному соусу верх корейки окажется покрытым золотисто-румяной глазурью. Выключить духовку, оставить корейку внутри еще на 10 минут. Перед подачей к столу нарезать корейку ломтиками.

Токан

Требуется: 250 г свиной корейки, 300 г мякоти свинины, 0,3 стакана сухого белого вина, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Мясо вымыть под струей холодной воды, нарезать небольшими кусочками, положить в глубокую сковороду, туда же положить мелко нарезанный лук, растительное масло, посыпать перцем и солью. Поставить тушить на умеренный огонь до тех пор, пока жидкость не испарится.

После этого влить в мясо сухое белое вино и немного воды и тушить до готовности.

Свинина, запеченная в духовке

Требуется: 1,5 кг мякоти свинины, 1

морковь, 1 пучок черемши, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Свинину хорошо вымыть под струей холодной воды, обсушить салфеткой. Морковь вымыть и нарезать длинными брусочками. Стрелки черемши вымыть и нарезать кусками. Нашпиговать мясо: острым нешироким ножом делать проколы и, не вынимая ножа, по лезвию вводить внутрь кусочки черемши и брусочки моркови. Нашпигованное мясо натереть солью и перцем. Поставить мясо в разогретую духовку на 45–60 минут. Время готовки зависит от толщины куска. Свинина очень вкусна и в горячем, и в холодном виде.

Свинина в вине соусе

Требуется на две порции: 300 г свинины, имбирь на кончике ножа, жгучий перец на кончике ножа, 1,5 стакана сухого белого вина, 1 ст. л. растительного масла, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Свинину вымыть под струей холодной воды, обсушить салфеткой.

Положить свинину в горшочек и залить сухим белым вином. Добавить специи, растительное масло и посолить. Поставить в духовку на 50 минут.

Гювеч

Требуется: 600 г мякоти свинины, 1 луковица, 2 болгарских перца, 4 ст. л. растительного масла, 200 г стручковой фасоли, 50 г зеленого горошка, 1,5 стакана воды, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Свинину хорошо вымыть под струей холодной воды, нарезать порционными кусочками, обжарить в разогретом растительном масле с крупно нарезанным луком на хорошо разогретой сковороде. Добавить перец и соль.

Незадолго до готовности мяса добавить отваренный или консервированный горошек, очищенный и нарезанный кружками перец (сначала удалить сердцевину), очищенную и мелко нарезанную фасоль. Долить 1,5 стакана горячей воды, тщательно перемешать и

поставить в духовку для тушения до готовности. Гювеч готовят и подают в глиняных горшочках.

Свинина на шпажках

Требуется: 600 г филе свинины, 4 ст. л. соевого соуса, 4ст. л. растительного масла, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Филе свинины вымыть под струей холодной воды, нарезать небольшими порционными кусочками, посолить, сбрызнуть соевым соусом и мариновать около 30 минут. Затем насадить кусочки мяса на шпажки, приправить перцем и обжарить над углями или в хорошо разогретой сковороде на растительном масле до образования хрустящей корочки. Готовое мясо слегка посолить и сбрызнуть соевым соусом.

Жареная свинина с клевером

Требуется на одну порцию: 150 г мякоти свинины, 200 г листьев клевера, 2 ст. л. растительного масла, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Свинину вымыть под струей холодной воды, нарезать кусочками по

50 г, отварить до полуготовности, затем жарить в масле.

Подготовленные листья клевера тушить с растительным маслом и водой, посолить, подавать к жареному мясу на гарнир.

Мясо по-запорожски

Требуется: 600 г мякоти свинины, 150 г низкокалорийного майонеза, 30 г горчицы, 1 луковица, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Приготовить маринад, смешав низкокалорийный майонез и горчицу, посолив и поперчив по вкусу. Свинину (филе) вымыть под струей холодной воды, нарезать порционными кусками, слегка отбить. Смазать маринадом и положить в кастрюлю, чередуя с очищенным и нарезанным луком. Оставить на ночь. Потом мясо быстро обжарить на горячей сковороде, сложить в кастрюлю, туда же положить обжаренный лук, в котором мариновалось мясо, и тушить 30 минут на медленном огне.

«Огурчики» по-тираспольски

Требуется: 800 г корейки, 3 головки чеснока, 5 ст. л. растительного масла, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Корейку хорошо вымыть под струей холодной воды, хорошо отбить, разрезать на 8 частей, отделить кости. Чеснок очистить, пропустить через пресс, добавить соль и черный перец, тщательно перемешать. Полученной массой смазать каждый кусок корейки, завернуть в виде огурчика и обжарить со всех сторон.

Свинина с кальмарами

Требуется: 500 г мякоти свинины, 1 луковица, 200 г кальмаров, 50 г низкокалорийного майонеза, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Свинину хорошо вымыть под струей холодной воды, нарезать соломкой (как для бефстроганова), обжарить на хорошо разогретой сковороде в растительном масле, добавить нарезанный полукольцами лук, соль, специи, низкокалорийный майонез. Все немного потушить и отставить в сторону.

Затем очистить кальмары и отварить их в подсоленной воде не больше 3 минут. Кальмары нарезать кольцами или соломкой. Смешать со свиной.

Выложить в форму с высокими бортами и поставить в духовку. Вынуть из духовки, как только мясо будет полностью готово.

Блюдо удобно в приготовлении тем, что свинину и кальмары по отдельности можно приготовить заранее, а когда придут гости, смешать и поставить в духовку.

Свиная корейка с соусом из кизила

Требуется: 600 г корейки, 100 г сушеного кизила (без косточек), соль и перец по вкусу.

Приготовление. Корейку очистить от лишнего жира, вымыть под струей холодной воды и нарезать кусочками так, чтобы на каждую порцию приходилась косточка. Мясо надрезать в нескольких местах и слегка отбить, натереть солью и перцем. Положить на хорошо разогретую сковороду и жарить в сильно разогретом растительном масле с двух сторон до

образования румяной корочки. Сушеный кизил (без косточек) положить в кипящую воду (не более 1 стакана) и варить до мягкости. Затем переложить в отдельную сковороду и тушить в растительном масле на слабом огне 10 минут.

Готовое жареное мясо уложить на блюдо, залить кизиловой подливой, при желании можно посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропом.

Отбивная «Италия»

Требуется: 800 свиной корейки, 2 помидора, 150 г сыра, растительное масло, черный молотый перец, соль по вкусу.

Приготовление. Мясо нарезать порционными кусками, отбить, посолить, поперчить и обжарить в растительном масле с двух сторон до образования румяной корочки. На каждый кусок мяса положить по 1 ломтику сыра, сверху – по кружку помидора и запечь в духовке до готовности.

Поросенок отварной под белым соусом

Требуется: 1 молочный поросенок, 2

моркови, 1 лавровый лист, 2 стакана белого соуса, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Подготовленного молочного поросенка разрубить на куски. Голову и ножки использовать для варки холодца, а остальное мясо нарезать кусками. Куски мяса положить в кастрюлю, добавить лук, соль, перец, лавровый лист и варить до готовности. Сваренное мясо выложить на блюдо и залить соусом. Вместо белого соуса можно использовать майонез с хреном.

Ребрышки свиные в кленовом сиропе

Требуется: *1 кг свиных ребрышек, 100 мл кленового сиропа, 1 ч. л. столового уксуса, 1 луковица, 1 ч. л. сухой горчицы, 1 ч. л. соуса чили, соль и перец по вкусу.*

Приготовление. Разогреть духовку до 200 °С, поместить вымытые и обсушенные ребрышки на решетку и жарить 30 минут. Для соуса смешать ингредиенты в кастрюле, довести до кипения, после чего прокипятить на маленьком огне в течение 5 минут. Затем снять

ребрышки с решетки и уменьшить температуру в духовке до 180 °С. Положить ребрышки в жаропрочную форму, сверху полить приготовленным соусом и запекать в течение 45 минут, периодически поливая соусом.

Свинина, жаренная в томатном соке

Требуется: 250 г мякоти свинины, 60 г томатного сока, 40 г мясного бульона, 10 г соевого соуса, растительное масло, 10 мл водки, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Очищенную мякоть задней ноги или корейки вымыть под струей холодной воды, нарезать ломтиками, жарить во фритюре до образования корочки и осушить на сите. Одновременно на хорошо разогретую сковороду с небольшим количеством растительного масла влить, непрерывно помешивая, заранее подготовленную смесь и проваривать до загустения. Смесь состоит из томатного сока, бульона, соевого соуса, водки. Добавить жареную свинину, встряхнуть, перемешать.

Руляда из поросенка

Требуется: 1 кг молочного поросенка, 250 г ветчины, 2 ст. л. желатина, 1 свиной язык, 1 свиная печень, соль и перец по вкусу.

Приготовление. С тушки поросенка снять кожу со слоем мяса, вымыть под струей холодной воды, разровнять, нарезать кусочками. Желатин замочить на 40 минут. На внутреннюю поверхность кожи положить мясопродукты, желатин. Свернуть рулетом, завернуть в марлю, перевязать и отварить в подсоленной воде. Готовую руляду положить под легкий пресс и оставить остывать. Подавая на стол, нарезать ломтиками и при желании украсить зеленью.

Язык вареный

Требуется: 400 г языка, 1,5 л воды, корень сельдерея, соль по вкусу.

Приготовление. Языки хорошо вымыть с помощью щетки, залить горячей водой, добавить лук, сельдерей и варить до готовности. Сваренный язык опустить в холодную воду и, пока он еще не остыл, снять кожу. После этого нарезать ломтиками.

Мясо «С Новым годом!»

Требуется: 1 кг мякоти свинины, 3 луковицы, 1 л воды, 1 лавровый лист, 3 горошины черного перца, соль и молотый перец по вкусу.

Приготовление. Свинину вымыть под струей холодной воды, нарезать сначала ломтями шириной 2 см, затем – кусками размерами примерно 5 × 5 см, отбить с обеих сторон. Перец раздавить, положить на кусочек марли и плотно завязать в узелок (после приготовления блюда выкинуть). Лук очистить и нарезать кольцами. На дно чугунной жаровни уложить слой мяса, затем лук, снова слой мяса, лук, последним слоем – мясо. Посередине положить марлю со специями и лавровый лист. Залить посоленной по вкусу водой, не забыв учесть, что лучше недосолить, чем пересолить. Довести до кипения, снять пену, убавить огонь до минимума, закрыть крышкой и тушить 2 часа. Затем на середину блюда выложить аккуратной горкой готовое мясо, не забыв удалить лавровый лист и марлю со специями.

Свинина и печень на шампурах

Требуется: 600 г свиного филе, 300 г свиной печени, 0,5 стакана воды, 6 ст. л. растительного масла, свежие листья шалфея, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Филе и печень вымыть под струей холодной воды, нарезать тонкими ломтиками и насадить на маленькие шампуры вперемешку с листьями шалфея. Разогреть на хорошо разогретой сковороде растительное масло и обжарить на нем мясо. Влить к мясу 0,5 стакана воды, посолить, поперчить, накрыть крышкой и тушить около 20 минут.

Мясные трубочки

Требуется: 4 свиных эскалопа, 1 луковица, 1 стакан сухого белого вина, 50 г оливкового масла, 1 ст. л. растительного масла, 100 г низкокалорийного майонеза, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Свиные эскалопы вымыть под струей холодной воды, хорошенько отбить. Оливковым маслом смазать эскалопы,

поперчить, посолить. Скатать эскалопы в трубочки и перевязать. В сотейнике разогреть растительное и оставшееся оливковое масло. Слегка обжарить на нем нарезанный лук. Затем положить трубочки и жарить на сильном огне. Полить белым сухим вином, при желании туда же можно опустить пучок трав. Тушить на небольшом огне в течение 30 минут. Незадолго до готовности добавить низкокалорийный майонез и соль по вкусу. Если соуса очень мало, нужно добавить немного кипящей воды. Подавать в глубоком блюде.

Свинина на косточке по-гречески

***Требуется:** 1,5 кг свиных отбивных на косточке, 5 зубчиков чеснока, 1 лимон, 1 ч. л. сушеного тимьяна, 3 стакана овощного бульона, 100 г оливок без косточек, соль и перец по вкусу.*

Приготовление. Отбивные вымыть под струей холодной воды, обсушить на бумажном полотенце. 2 зубчика чеснока очистить, нарезать ломтиками и вместе с мясом положить в миску. Отжать сок из лимона. Соком полить мясо и

оставить мариноваться около 2 часов. По истечении срока маринования мясо обсушить салфеткой, посолить и поперчить с обеих сторон. Оставшиеся 3 зубчика чеснока очистить, пропустить через пресс, смешать с сушеным тимьяном.

Натереть полученной смесью мясо и жарить 50 минут на противне в разогретой до 200 °С духовке. Добавить маринад, в котором оставляли мясо, бульон и оливки. Продолжить жарить еще около 1 часа.

Блюда из баранины

Баранина, жаренная куском

Требуется: кусок баранины, соль, специи, жир для жарки.

Приготовление. Кусок мяса зачистить от грубых пленок и сухожилий, туго перевязать шпагатом, натереть солью, перцем, уложить на сковородку с разогретым жиром, поставить в горячую духовку (200–250 °С) и жарить, поливая образующимся соком, до образования румяной корочки. Затем нагрев уменьшить до 150 °С и

продолжать жарить. Готовность определяют проколом ножа или поварской иглы: у полностью прожаренного мяса сок бесцветный, а у недожаренного – розовый.

С готового мяса снять шпагат, уложить его на блюдо и нарезать ломтиками. Полить соком.

Гуляш

Требуется: 600 г баранины, 300 г воды, 30 г жира, 12 г репчатого лука.

Приготовление. Нарезать мясо кусками средней величины, обжарить с жиром на сковороде со слегка обжаренным луком, залить водой и поставить тушиться под крышкой.

Подавать в суповой миске. Едят его ложкой, как суп.

Натуральная мясная рубка

Требуется: 500 г мякоти баранины, 50 г шпика, 50 г молока или воды, соль перец чили по вкусу.

Приготовление. В приготовленный из мяса фарш добавить соль, нарезанный кубиками шпик, воду, перец и вымесить. Из этой массы

сделать бифштексы, обжарить с двух сторон и дополнительно прогреть в духовке.

Хаши

***Требуется:** бараньи рубцы, ноги, 1 головка чеснока на 1 кг мяса.*

Приготовление. Это полужидкое блюдо, которое в равной степени можно отнести и к супам, и ко вторым блюдам. Рубцы замочить на несколько часов, затем их тщательно вымыть щеткой, зачистить, еще раз вымыть и нарезать крупной соломкой. Говяжьи ножки промыть в горячей воде, порубить на куски.

В кастрюлю положить ножки, залить кипящей водой в пропорции 1: 2 и варить без соли до тех пор, пока сухожилия не размягчатся. Затем добавить к ним нарезанные рубцы и продолжать варить 5–6 часов на медленном огне до тех пор, пока бульон не загустеет и не станет липким. В конце варки добавить соль. При подаче разлить горячим в тарелки и посыпать рубленым чесноком.

Бастурма из баранины

Требуется: 500 г мякоти баранины, соль, специи, винный красный уксус по вкусу.

Приготовление. Мясо нарезать кубиками по 30–40 г (3–4 кусочка на порцию), посыпать солью, перцем, сбрызнуть уксусом, добавить любые специи по вкусу, перемешать и оставить на холоде на 4–6 часов. Подготовленное мясо нанизать на шпажку и жарить на раскаленных углях, а в домашних условиях – в специальных электрошашлычниках.

Баранина, жаренная в уксусе

Требуется: 500 г баранины, соль, лавровый лист, перец чили, винный красный уксус по вкусу.

Требуется. Мясо замочить на 1–2 часа в холодной воде, осторожно снять пленку, положить в воду с уксусом и солью (1–2 ст. л. уксуса на 1 л воды) и варить почти без кипения 10–15 минут. В конце варки положить лавровый лист и перец. Охладить баранину в том же отваре, нарезать ломтиками, посыпать солью, перцем и обжарить на растительном масле.

Антрекот, жаренный на решетке

Требуется: 600 г мякоти баранины, 60 г сливочного масла, черный молотый перец, соль по вкусу.

Приготовление. Мясо вымыть и обсушить. Затем разрезать на 4 куска, слегка отбить, смазать сливочным маслом, посолить, поперчить. Обжарить в гриле по 15–20 минут с каждой стороны. Готовить при температуре 210 °С.

Антрекот натуральный

Требуется: 500 г мякоти баранины, 2 ст. л. топленого масла, сливочное масло, черный молотый перец, соль по вкусу.

Приготовление. Мясо нарезать тонкими кусками, очистить от излишков жира и сухожилий, слегка отбить, посыпать солью и черным перцем. Разогреть сковородку, раскалить на ней топленое масло и обжарить мясо с двух сторон (по 5–7 минут) до образования румяной корочки. Готовые антрекоты полить соком, образовавшимся при жарке, и на каждый положить небольшой кусочек сливочного масла.

Антрекот по-бретонски

Требуется: 700 г мякоти баранины, 40 г оливкового масла, 100 г зеленого лука, 50 г сливочного масла, зелень сельдерея, черный молотый перец, соль по вкусу.

Приготовление. Баранину нарезать порционными кусками, слегка отбить, натереть солью и перцем, полить оливковым маслом и выдержать 30 минут. Сковороду разогреть, растопить на ней сливочное масло (половину указанной нормы) и обжарить антрекоты с обеих сторон до образования румяной корочки. Внутри мясо должно оставаться слегка недожаренным. Репчатый лук мелко нарезать и смешать с оставшимся сливочным маслом, измельченной зеленью сельдерея и черным молотым перцем. Получившейся смесью покрыть дно блюда, положить на него антрекоты, накрыть тарелкой и поставить блюдо на водяную баню на 15–20 минут. Готовые антрекоты полить оставшимся мясным соком.

Антрекот по-польски

Требуется: 600 г мякоти баранины (тонкий

край), 2 яйца, топленое масло, черный молотый перец, соль по вкусу.

Приготовление. Мясо очистить от костей и пленок, нарезать порционными кусками, отбить, посолить, поперчить, смочить во взбитых яйцах. На раскаленной сковороде растопить масло и обжарить на нем антрекоты с двух сторон до готовности.

Готовые антрекоты полить соком, образовавшимся при жарке.

Отбивная баранина, тушенная с ромом

Требуется: 600 г мякоти баранины, 200 г ветчины, 50–60 г сливочного масла, 2 ст. л. оливкового масла, 0,3 стакана рома, 0,3 стакана мясного бульона, зелень шалфея, соль по вкусу.

Приготовление. Мясо нарезать порционными кусками, отбить и посолить. На каждый кусок выложить по ломтику ветчины и немного растертых листьев шалфея. Затем кусочки мяса свернуть рулетиком и закрепить деревянной зубочисткой.

Разогреть оливковое масло, обжарить на

нем масло с ветчиной с двух сторон. После этого влить ром, смешанный с бульоном (можно воспользоваться бульонными кубиками), и добавить сливочное масло. Сковороду накрыть крышкой и довести мясо до готовности.

Антрекот с яйцом

Требуется: 500–600 г мякоти баранины, 5–6 яиц, рафинированное растительное масло, черный молотый перец, соль по вкусу.

Приготовление. Мясо вымыть, обсушить, нарезать на 5–6 кусков, отбить, посолить, поперчить и обжарить на раскаленном масле с двух сторон до готовности. Отдельно из каждого яйца приготовить по яичнице-глазунье. На каждый антрекот положить по яичнице.

Баранина с каперсами

Требуется: 350 г баранины (мякоти задней ноги), 1–2 яйца, 20 г каперсов, 1 лимон, сливочное масло, кулинарный жир, черный молотый перец, соль по вкусу.

Приготовление. Мясо вымыть, обсушить, разрезать поперек волокон на порционные

куски, отбить, перерубить сухожилия, посолить, поперчить, смочить во взбитых яйцах и поджарить на раскаленном жире. Лимон вымыть, обсушить, срезать цедру, нарезать ее тонкой соломкой. Очищенный лимон нарезать кружочками. Цедру залить небольшим количеством воды, прокипятить, откинуть на сито и обсушить. Растопить сливочное масло, смешать его с лимонной цедрой и каперсами, отжатыми от рассола. Получившую смесь, помешивая, прогреть на слабом огне, не доводя до кипения. Готовые шницели выложить на блюдо, полить их горячей смесью масла, цедры и каперсов, сверху положить кружки лимона.

Котлеты гриль из баранины

Требуется: 600 г баранины (корейки), 100 г сыра тина гауда, 4 веточки сельдерея, черный молотый перец, соль по вкусу.

Приготовление. Мясо вымыть, обсушить, разрезать на 4 части, отбить. В каждой отбивной сделать надрез в виде кармашка. Посолить и поперчить изнутри. Сыр разрезать на 4 ломтика.

Сельдерей вымыть и обсушить. Сыр и зелень положить «в кармашек», края скрепить деревянной зубочисткой.

Обжарить отбивные котлеты на гриле с обеих сторон в течение 6–8 минут.

Отбивные по-украински

Требуется: 500 г баранины (корейки), 2 яйца, 50 г топленого масла, 25 г сливочного масла, черный молотый перец, соль по вкусу.

Приготовление. Мясо вымыть, обсушить, разрезать на куски, отбить, посолить, поперчить, обмакнуть во взбитые яйца. В сотейнике или в чугунной сковороде разогреть топленое масло и обжарить котлеты с двух сторон (15–20 минут). После этого поставить посуду в духовку и подержать еще 4–6 минут.

Готовые отбивные полить растопленным сливочным маслом.

Баранина с луком-пореем

Требуется: 1 кг мякоти баранины, 2 ч. л. горчицы, 1 зубчик чеснока, 2 стебля лука порея, 2 ст. л. сливочного масла, 80 г сыра эмменталь, 2

ст. л. топленого масла, 2 луковицы, 400 мл мясного бульона, 12 горошин черного перца, 1 ч. л. сушеного майорана, соль по вкусу.

Приготовление. Мясо вымыть, обсушить, нарезать тонкими кусками, посолить, поперчить и смазать горчицей. Чеснок очистить и мелко порубить. Порей нарезать тонкими кольцами. Вместе с чесноком тушить 5 минут в сливочном масле. Сыр нарезать очень мелкими кубиками. Распределить на мясе тушеный порей с чесноком, сыр так, чтобы края оставались свободными. Свернуть рулетиками, обвязать кулинарной нитью и обжарить на топленом масле. Тушить мясо до полуготовности. Влить бульон, добавить горошины перца и майоран. Выложить рулеты на противень и жарить в духовке 30 минут при температуре 200 °С. Затем снизить нагрев до 175 °С и продолжать готовить еще 60 минут. Рулеты вынуть, соус процедить. Мясо полить соусом и украсить зеленью.

Баранина в кофейном соусе

Требуется: 1 кг мякоти баранины, 2 ст. л.

рафинированного растительного масла, соль по вкусу. **Для соуса:** 60 г сливочного масла, 0,3 стакана крепкого кофе, 2 ст. л. молотого кардамона, 2 ч. л. молотой корицы, 2 ч. л. молотого мускатного ореха, 2 ч. л. молотой гвоздики, 1 ч. л. лимонного сока, 2 ст. л. соевого соуса.

Приготовление. Мясо нарезать порционными кусками, отбить, посолить, затем обжарить на растительном масле с двух сторон до готовности.

Соус. Растопить сливочное масло на слабом огне, влить кофе, добавить соевый соус, лимонный сок и все специи. Перемешать, закрыть крышкой, прогреть 3 минуты, снять с огня и немного остудить. Затем снова поставить соус на огонь довести до кипения. Готовые отбивные выложить на блюдо и залить соусом.

Баранина по-деревенски

Требуется: 800 г мякоти баранины, растительное масло, черный молотый перец, соль по вкусу.

Приготовление. Мясо промыть, обсушить, разрезать вдоль ребер на котлеты, оставляя на каждой реберную кость. Котлеты отбить, стараясь придать им овальную форму. Посолить, поперчить, смазать растительным маслом. Жарить на вертеле над горячими (без пламени) углями или в духовке по 2–3 минуты с каждой стороны. Снаружи должна образоваться румяная корочка, а внутри мясо должно быть розовым.

Бараний рулет с колбасой

Требуется: 500 г мякоти баранины, 200 г вареной колбасы, 0,5 репчатой луковицы, 100 г растительного масла, зелень петрушки, зелень салата, горчица, соль по вкусу.

Приготовление. Кусок мяса надрезать посередине, отбить до образования тонкого пласта, положить на него мелко нарезанную колбасу без оболочки, скатать в рулет, перевязать ниткой, положить рулет в гусятницу с разогретым маслом, смазать горчицей и запечь до готовности, время от времени поливая выделяющимся соком. При необходимости

подливать воду.

Деликатесный рулет

Требуется: 300 г маринованного говяжьего языка, 650 г баранины, 20 г корня петрушки, 1 г мускатного ореха, перец, соль по вкусу.

Приготовление. Баранину отбить до толщины 1,5–2 см и натереть смесью измельченного мускатного ореха, перца и соли. В баранину завернуть маринованный язык. На отбитое мясо положить нарезанный дольками корень петрушки.

Приготовленный таким образом рулет завернуть в целлофан, перевязать бечевкой и варить 1–1,5 часа. Затем охладить и выдержать под грузом 6 часов при температуре 6–8 °С.

Бефстроганов из баранины

Требуется: 750 г мякоти баранины, жир для жаренья, перец, бульон, сметана, томатный соус, лук, соль по вкусу.

Приготовление. Изобретение этого блюда приписывают графу Строганову. Из баранины (толстого и тонкого края, верхнего и

внутреннего кусков тазобедренной части) нарезать широкие куски, отбить до толщины 5–6 см и нарезать тонкими брусочками длиной 30–40 мм. Эти брусочки положить ровным слоем на сковороду с разогретым жиром, посыпать солью, перцем и жарить, непрерывно помешивая, 3–4 минуты.

В сотейнике обжарить лук с маслом, развести небольшим количеством бульона или воды, добавить сметану, немного томатного соуса («Южного», «Кубанского» и пр.), заправить по вкусу солью, перцем. Добавить обжаренный лук. Эти соусом залить жареное мясо, довести до кипения и подать к столу.

Мясо шпигованное (бефшугат)

Требуется: 500 г мякоть баранины, 1 ст. л. томатного соуса, шпик, корень петрушки, чеснок, жир, соль и перец по вкусу.

Приготовление. В куске мяса сделать надрезы ножом или специальной шпиговальной иглой (это большая игла с разрезами на тупом конце). В эти проколы вставить брусочки шпика,

корня петрушки и ломтики чеснока, после чего мясо обжарить на сковороде, переворачивая, чтобы оно зарумянилось со всех сторон.

Затем при помощи лопаточки смазать томатным соусом и продолжать обжаривать несколько минут, после чего перевернуть и опять обжарить. В кастрюле растопить жир, обжарить на нем нашинкованный лук, переложить в эту же кастрюлю кусок мяса, залить водой так, чтобы она чуть покрывала мясо, добавить соль, специи и тушить, закрыв крышкой.

Когда мясо станет готово, нарезать ломтиками, полить образовавшимся при тушении соусом.

Шашлык из баранины

Требуется: 1 кг мякоти баранины, соль, перец, столовый уксус, лук по вкусу.

Приготовление. Мясо нарезать кубиками весом по 30–40 г (3–4 кусочка на порцию), посыпать солью, перцем, сбрызнуть уксусом, добавить нарезанный лук, перемешать и

оставить на холоде на 4–6 часов. На Кавказе мясо молодого барашка не маринуют. Подготовленное мясо нанизать на шпажку попеременно с ломтиками репчатого лука и жарить над раскаленными углями, а в домашних условиях – в специальных электрошашлычницах. Подать шашлыки с зеленым луком, нарезанным кусочками по 3–4 см.

Отбивные, фаршированные зеленью

Требуется: 600 г мякоти баранины, 2 яйца, 50 г растительного масла, 25 г сливочного масла, зелень петрушки и (или) укропа, черный молотый перец, соль по вкусу.

Приготовление. Мясо вымыть, обсушить, разрезать на котлеты, отбить, посолить, поперчить, обмакнуть во взбитые яйца.

В сотейнике или в чугунной сковороде разогреть растительное масло и обжарить котлеты с двух сторон (15–20 минут). После этого поставить посуду в духовку и подержать еще 4–6 минут. Готовые отбивные полить растопленным сливочным маслом.

Блюда из птицы

Диетическая курица

Требуется: куриные бедра или грудки, низкокалорийный майонез, специи, соль по вкусу.

Приготовление. Курицу вымыть под струей холодной воды, разложить на сухой сковороде или противне, добавить специи, смазать низкокалорийным майонезом (желательно не попадать на сковороду или противень).

Жарить в духовке с температурой 250 °С 30–40 минут.

Готовое блюдо лучше подавать горячим.

Курица, тушенная с грибами

Требуется: 4 ст. л. растительного масла, 900 г куриного мяса, 200 г грибов, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, 200 мл сухого белого вина, 200 мл куриного бульона, 1 лавровый лист, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Курицу вымыть под струей холодной воды, нарезать порционными кусочками. Нагреть растительное масло в хорошо

разогретой сковороде, обжарить курицу до золотистой корочки. Обжаренные кусочки курицы достать и переложить на тарелку. А в сковороду положить вымытые и нарезанные грибы, лук и пропущенный через пресс чеснок, обжаривать 4 минуты.

Затем кусочки курицы положить обратно в сковороду и жарить еще 2 минуты. Добавить сухое белое вино и куриный бульон, все довести до кипения, затем добавить лавровый лист. Приправить солью и перцем.

Накрыть крышкой и поставить разогретую до 150 °С духовку, тушить 30 минут.

Курица в соусе из эстрагона с горчицей

Требуется: 4 филе курицы, 4 ст. л. сухого белого вина, 200 мл низкокалорийного майонеза, 1 ст. л. горчицы, 2 ст.л. свежего эстрагона, растительное масло, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Филе курицы вымыть под струей холодной воды, посыпать солью и перцем. Разогреть растительное масло в большой сковороде. Обжарить курицу с одной

стороны 7 минут, затем перевернуть и обжаривать с другой стороны еще 5 минут. Обжаренное филе вынуть из сковороды и убрать в теплое место.

В сковороду вылить сухое белое вино, перемешать с выделившимся при жарке курицы соком. Довести до кипения и кипятить 2 минуты. Затем добавить низкокалорийный майонез и дать покипеть еще несколько минут.

Добавить горчицу, эстрагон. Подавать курицу с приготовленным соусом.

Курица, тушенная в вине с лавровым листом

***Требуется:** 8 больших кусков курицы с косточкой и кожей (1,5 кг), 4 ст. л. растительного масла, 2 головки чеснока, разделенного на зубчики, 6 лавровых листьев, 100 мл сухого белого вина, соль и перец по вкусу.*

***Приготовление.** Курицу вымыть под струей холодной воды, посолить и поперчить. Чеснок очистить, мелко нарезать. Разогреть растительное масло в большой сковороде с*

толстым дном. В разогретое растительное масло положить чеснок и обжарить на небольшом огне до золотистого цвета.

Затем в сковороду добавить курицу и обжаривать каждый кусок по 3–4 минуты с каждой стороны. Возможно, придется обжаривать в несколько этапов. Затем добавить лавровый лист, сухое белое вино, накрыть крышкой и потрясти сковородку, чтобы вино соединилось с маслом, и обжаривать 10 минут, переворачивая курицу.

Потом добавить 100 мл воды, накрыть крышкой и тушить 40 минут до полной готовности блюда.

Курица в майонезе

Требуется: 1 средняя курица, 500 г низкокалорийного майонеза, 3 зубчика чеснока, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Курицу вымыть под струей холодной воды, сварить в подсоленной воде до мягкости. Затем вынуть из воды и в горячем виде отделить мясо от кожи и костей,

нарезать маленькими кусочками и залить низкокалорийным майонезом. Добавить очищенный и пропущенный через пресс чеснок (при желании можно добавить мелко нарезанную зелень, орехи). Дать постоять 6–8 часов. Подавать в холодном виде.

Маринованные куриные окорочка

Требуется: 4 ст. л. соевого соуса, 3 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. растительного масла, 8 куриных окорочков, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Соевый соус смешать с лимонным соком, перцем и растительным маслом. Куриные окорочка вымыть под струей холодной воды, смазать полученной смесью и оставить, как минимум, на 1 час (лучше на ночь).

Затем окорочка обсушить салфеткой, посолить, поперчить и положить на противень. Запекать в предварительно разогретой духовке при температуре 200 °С на втором уровне снизу в течение 40–45 минут.

«Роковая курица»

Требуется: 8 куриных ножек, 4 луковицы,

вода, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Куриные ножки вымыть под струей холодной воды, натереть солью и перцем. Лук очистить, вымыть и нарезать крупными кубиками. Затем на дно кастрюли налить тонкий слой растительного масла. Положить кусочки курицы в кастрюлю, сверху засыпать нарезанным луком и налить немного воды, чтобы она до половины прикрывала курицы. Закрыть крышкой и поставить на сильный огонь, довести жидкость до кипения. Когда вода закипит, уменьшить огонь, но так, чтобы вода постоянно кипела. Крышку плотно не закрывать, чтобы жидкость медленно выкипала. Курицу готовить 1 час до полного исчезновения воды.

Лук должен превратиться в мягкое пюре. Блюдо вкусно и в холодном, и в горячем виде.

Курица, тушенная с грибами в томатном соусе

Требуется: 1,5 кг курицы, 40 г растительного масла, 100 г свежих грибов,

200 г томатного соуса, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Курицу вымыть под струей холодной воды, посолить, поперчить и обжарить целиком в масле. Хорошо очистить и вымыть свежие белые грибы или шампиньоны, мелко нарезать, положить в сковороду. Поставить на слабый огонь, добавить немного растительного масла и тушить 20 минут. Жареную курицу нарезать порционными кусками с косточками, положить в кастрюлю, поставить на слабый огонь, добавить грибы, томатный соус и тушить до готовности еще 30–40 минут, закрыв посуду крышкой. При желании перед подачей на стол курицу можно посыпать нарезанной зеленью.

Курица в майонезе за 15 минут

Требуется: *1 кг курицы, 40 г растительного масла, 150 г низкокалорийного майонеза, перец и соль по вкусу.*

Приготовление. Курицу вымыть под струей холодной воды, разрезать на 6 частей, посолить и поперчить. Обжарить в сковороде

на растительном масле (но не подрумянивать). Закрывать сковородку крышкой и тушить курицу 15 минут. Затем снять крышку и оставить сковороду на слабом огне открытой.

Добавить низкокалорийный майонез и непрерывно помешивать, не доводя до кипения, пока майонез не превратится в маслянистую массу.

Готовую курицу вынуть и полить соусом, в котором она тушилась.

Чахохбили из кур

Требуется: курица весом 1,5 кг, 1 луковица, 1 стакан бульона, 60 г томата-пюре, 10 г столового уксуса, 3 ст.л. растительного масла, 1 лимон, помидоры, перец и соль по вкусу.

Приготовление. Курицу вымыть под струей холодной воды, нарезать небольшими кусками и обжарить в неглубокой кастрюле на разогретом растительном масле. Туда же добавить очищенный, мелко нарезанный лук, томат-пюре, уксус, 1 стакан мясного или куриного бульона, соль и перец. Кастрюлю

закрывать крышкой и тушить содержимое 1,5 часа на слабом огне. За несколько минут до готовности положить нарезанные кольцами очищенные помидоры (для этого их предварительно ошпарить). Перед тем как подать курицу на стол, на каждый кусок курицы положить ломтик лимона. При желании можно посыпать блюдо нарезанной зеленью.

Курица в винном соусе

***Требуется:** 900 г курицы, 0,5 л воды, 500 г сухого белого вина, 1 морковь, 1 луковица, 50 г растительного масла, 1 лимон, 150 г низкокалорийного майонеза, перец и соль по вкусу.*

Приготовление. Курицу вымыть под струей холодной воды, сварить до размягчения в смеси воды с сухим белым вином (1: 1). Добавить нарезанный лук, соль и перец. Когда мясо курицы станет мягким, вынуть его из бульона и добавить лимонный сок и тертую лимонную цедру, несколько минут кипятить и процедить.

Положить в соус мясо, снова прокипятить, затем снять с огня и добавить низкокалорийный майонез. Подавать курицу в полученном соусе.

Котлеты куриные с грибами

Требуется: курица весом 1 кг, 400 г шампиньонов, 2 луковицы, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Курицу вымыть под струей холодной воды, отделить мясо от костей и пропустить через мясорубку. Шампиньоны и репчатый лук вымыть, мелко нарезать и обжарить на растительном масле, перемешать с уже готовым фаршем, посолить и поперчить по вкусу. Из приготовленной смеси сформовать котлеты и жарить их на растительном масле.

Цыплята в горшочке

Требуется: 1 цыпленок, 200 г низкокалорийного майонеза, 50 г свежих грибов, 1 луковица, 3 ст. л. растительного масла, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Тушку цыпленка выпотрошить, вымыть под струей холодной воды и разрубить пополам. Затем репчатый лук

очистить, вымыть, нарезать кольцами. Грибы очистить, вымыть, нарезать ломтиками и с подготовленным мясом и луком обжарить на растительном масле на хорошо разогретой сковороде. Переложить в глиняный горшочек, добавив низкокалорийный майонез, соль, перец (при желании туда же можно добавить мелко нарезанную зелень). Горшочек плотно накрыть крышкой, поставить в духовку. Томить до готовности. Готовое блюдо подать в горшочке.

Цыпленок со стручковой фасолью

Требуется: 500 г цыпленка, 50 г растительного масла, 300 г стручковой фасоли, соль и черный перец по вкусу.

Приготовление. Цыпленка выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, посолить, поперчить и жарить до готовности на хорошо разогретой сковороде в растительном масле. Стручковую фасоль отварить, заправить растительным маслом и полить соусом, который образовался при жарке цыпленка. При подаче на фасоль положить кусок цыпленка.

Куриная печень с грибами в белом вине

Требуется: 500 г куриной печени, 5 ст. л.

растительного масла, 0,5 стакана куриного бульона, 1 луковица, 200 г шампиньонов, 0,5 стакана сухого белого вина, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Куриную печень вымыть под струей холодной воды, обжарить на хорошо разогретой сковороде с 2 ст. л. растительного масла. Залить бульоном, перемешать и снять с огня.

В другой хорошо разогретой сковороде с 2 ст. л. растительного масла обжарить нарезанные лук, грибы, перец. Затем переложить на сковороду с печенью, добавить специи, сухое белое вино и тушить без крышки 10 минут на маленьком огне.

Перед тем как подать на стол, можно посыпать нарезанной петрушкой.

Курятина, тушенная с телячьим языком

Требуется: 1 курица, 1 телячий язык, 3 ст.

л. растительного масла, 2 луковицы, 100 г

свежих грибов, 2 стакана сухого белого вина, 1 лавровый лист, 1 зубчик чеснока, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Язык очистить, хорошо вымыть под струей холодной воды, отварить (чтобы кожица легко снималась) и нарезать ломтиками.

Цыпленка выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, нарезать порционными кусочками, обжарить их на растительном масле до золотистой корочки и переложить со сковороды в тарелку.

Лук почистить, нарезать на 4 части, обжарить в растительном масле и положить в сковороду, где обжаривался цыпленок. Добавить нарезанные грибы и пропущенный через пресс чеснок. Сверху положить кусочки цыпленка, посыпать солью и перцем, оставшимся луком, тщательно перемешать и тушить на маленьком огне около 10 минут. Затем добавить сухое белое вино и тушить еще 1 час. После вынуть кусочки цыпленка и положить на нарезанные ломтики

языка.

Соус, образовавшийся при тушении цыпленка, выпарить наполовину и залить им цыпленка и язык.

Блюда из дичи

Тушенная дикая утка

Требуется: 300 г мяса дикой утки, 25 г растительного масла, 20 г корня сельдерея, 20 г низкокалорийного майонеза, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Мясо дикой утки очистить, вымыть под струей холодной воды, натереть солью и перцем, обжарить в сотейнике в духовке со всех сторон до образования золотистой корочки. Затем залить горячей водой, добавить мелко нарезанный корень сельдерея, лавровый лист и тушить до готовности. Готовое мясо утки нарезать на порции, уложить на блюдо, залить соусом, в котором тушилась утка.

Дичь отварная

Требуется на две порции: 1 фазан, 1 луковица, 1 корень сельдерея, 100 г соевого соуса,

соль и перец по вкусу.

Приготовление. Фазана ошипать, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, положить в горячую воду (2 л на 1 кг продукта), довести до кипения, а затем уменьшить огонь. С закипевшего бульона снять пену, добавить корень сельдерея, репчатый лук, соль, закрыть крышкой и варить до готовности. Готового фазана нарезать на порции, полить соусом.

Дичь под паровым соусом с грибами

Требуется на две порции: 1 куропатка, 30 г растительного масла, 100 г свежих белых грибов, 1500 г парового соуса, соль по вкусу.

Приготовление. Куропатку ошипать, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, залить водой и варить. Готовую куропатку нарезать на порции, бульон использовать для приготовления соуса.

Белые свежие грибы вымыть, залить водой и варить 25–30 минут, вынуть из отвара, промыть и нарезать соломкой. Отвар от грибов

использовать при припускании куропатки.

При подаче кусок куропатки положить на тарелку, на куропатку положить нарезанные грибы и полить паровым соусом.

Утка по-домашнему

Требуется: 300 г утки, 15 г репчатого лука, 20 г растительного масла, 150 г воды, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Утку выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, обсушить салфеткой, натереть соль и перцем, нарезать кусками, обжарить. Обжаренную утку положить в горшочек, добавить очищенный, нарезанный дольками и обжаренный лук, лавровый лист, немного соли. Затем залить водой так, чтобы она полностью закрыла утку, и тушить в духовке 1 час.

Дичь тушеная

Требуется на две порции: 2 рябчика, 150 г воды, 50 г растительного масла, 50 г свежих шампиньонов, 100 г томатного соуса, соль, перец по вкусу.

Приготовление. Рябчика ошипать, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды. Грибы вымыть, отварить и нарезать. Подготовленного рябчика натереть солью и перцем, положить на сковороду в растительное масло и обжарить со всех сторон. Затем обжаренного рябчика переложить в кастрюлю, добавить грибы, томатный соус и тушить до готовности.

Куропатка с груздями

Требуется: 1 куропатка, 1 кг соленых груздей, 50 г соленых огурцов, 50 г растительного масла, 250 г куриного бульона, 20 г столового уксуса, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Куропатку ошипать, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, начинить солеными груздями, которые нужно промыть в холодной воде, положить на дуршлаг, дать воде стечь и нарезать крупными кусочками. Затем брюшко куропатки зашить нитками и жарить фаршированную куропатку в духовке на противне.

Соленые огурцы очистить от кожицы и семян и мелко нарезать, измельчить зеленый укроп, залить все крепким куриным бульоном, добавить столовый уксус и кипятить.

Готовую фаршированную куропатку нарезать на порции и подать с груздями, полив соусом с огурцами.

Жаркое из куропатки

Требуется: 1 кг мяса косули, 100 г растительного масла, 1 луковица, 1 яблоко, 0,5 стакана сухого белого вина, 1 стакан низкокалорийного майонеза, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Кусок спинной части очистить от пленки, вымыть под струей холодной воды, смочить в уксусном маринаде и натереть перцем и солью. Растительное масло разогреть на сковороде, обжарить в нем мясо и жарить в духовке 40 минут при температуре 230 °С. Через 10 минут добавить мелко нарезанный репчатый лук, половинки яблока. Когда яблоко будет готово, его вынуть, затем

вынуть готовое мясо. В противень налить сухое белое вино и низкокалорийный майонез, вскипятить, при необходимости добавить соль. Жаркое разрезать вдоль пополам, каждую половину нарезать ломтиками, положить в блюдо для жаркого. Вокруг разложить цветную капусту и печеное яблоко. Отдельно подать соус.

Маринованный рулет из гуся

Требуется: 1 гусь, 1 гусиная печень, 300 г телячьей печени, 1 кг мякоти телятины, 100 г белых грибов, соль и молотый черный перец по вкусу.

Приготовление. Гуся ощипать, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, затем удалить кости, распластать его, чтобы получился прямоугольный пласт мяса. Взять печень этого гуся, печень телят и мякоть телятины.

Все это нарезать, посыпать солью, молотым черным перцем, положить в середину белых грибов. Гуся свернуть рулетом, обмотать ниткой, зашить в салфетку и варить 3 часа. Потом

сложить в банку, залить столовым уксусом пополам с водой и вскипятить.

Котлеты из дичи рубленые

Требуется: 600 г тетерева, 200 г воды, 70 г растительного масла, 100 г хлеба для панировки, 200 г соевого соуса, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Тетерева ошипать, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, срезать кусочки мяса с кожей и пропустить через мясорубку. В измельченное мясо положить соль, молотый перец, тщательно перемешать и пропустить через мясорубку, после этого опять тщательно перемешать и выбить. Смоченными в воде руками поделить котлетную массу на порции, каждую порцию сформовать в виде котлеты и обваливать ее в крошках белого хлеба. Котлеты обжарить на сковороде с двух сторон и довести до готовности в духовке. У готовых котлет в месте прокола выделяется бесцветный сок.

Подавать котлеты к столу, полив томатным

соусом.

«Красна девица»

Требуется: 1 рябчик, 0,5 л томатного сока, 0,5 стакана растительного масла, 2 болгарских красных перца, 2 луковицы, 2 моркови, 1 головка чеснока, соль по вкусу.

Приготовление. Рябчика очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, отделить от костей, нарезать кусочками, смазать смесью пропущенного через пресс чеснока с солью и оставить на 50 минут. Болгарский перец вымыть, удалить сердцевину и нарезать кубиками. Репчатый лук и морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками и обжарить на сковороде на растительном масле. Обжаренные лук и морковь смешать с болгарским перцем, залить томатным соком, добавить оставшийся чеснок и тушить 10 минут. Кусочки рябчика положить в горшочки, залить томатным соком с овощами, поставить в духовку и тушить до готовности.

«Курортница»

Требуется: 1 куропатка, 1 банка низкокалорийного майонеза, 1 головка чеснока, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Куропатку ощипать, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, отделить мясо от костей, нарезать крупными порционными кусочками и каждый из них натереть соль и перцем.

Чеснок очистить, пропустить через пресс, смешать с низкокалорийным майонезом и полученной смесью обмазать каждый кусочек куропатки.

Кусочки куропатки сложить в горшочек, полить оставшимся майонезом, поставить в духовку и запекать.

Заливное из фазана

Требуется: 1 фазан, 200 г желе, 1 морковь, 1 огурец, 1 помидор, 0,2 стакана консервированного горошка, 3 соцветия цветной капусты, листья зеленого салата, 0,2 стакана хрена с уксусом, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Фазана ощипать,

выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, нарезать небольшими порционными кусочками, посолить, поперчить и обжарить на растительном масле. Затем взять форму, влить в нее заранее приготовленное желе с таким расчетом, чтобы оно застыло на стенках формы слоем в 1 см. Слить незастывшую часть желе и украсить оставшееся на стенках кусочками вареных овощей. Закрепив украшения, заполнить форму обжаренными кусочками фазана, заливая каждый слой продуктов желе.

Перед подачей форму с заливным опустить на несколько секунд в теплую воду, слегка встряхнуть и выложить заливное на блюдо или в вазу.

Фазан тушеный

Требуется: 1 фазан, 0,5 стакана растительного масла, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 0,5 стакана горячей воды, лавровый лист.

Для соуса: 3 ст. л. растительного масла, 0,5 стакана горячей воды, 2 ст. л. взбитого

кислого молока.

Приготовление. Фазана ошипать, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, выдержать в маринаде в течение 8 – 10 часов, затем вынуть, вымыть, обсушить салфеткой и разрубить на 4 части. Подготовленные куски фазанов поместить в неглубокую кастрюлю с растительным маслом, обжарить и выложить на тарелку. В оставшемся растительном масле слегка припустить мелко нарезанный корень сельдерея и небольшую луковицу. Положить мясо снова в кастрюлю, влить воду, добавить по вкусу соль, черный перец, лавровый лист и накрыть крышкой. Тушить на среднем огне до полной готовности мяса, добавляя периодически понемногу воды. Куски готового фазана уложить на блюдо и поставить в теплое место, а соус протереть через сито.

Приготовление соуса. Воду и процеженный соус, образовавшийся при тушении, смешать и кипятить в течение 8 минут на слабом огне.

Сняв соус с огня, заправить его взбитым кислым молоком и полить им куски фазана.

Фазан, жаренный в майонезе, с шампиньонами

Требуется: 1 фазан, 10 г растительного масла, 30 г свежих шампиньонов, 40 г низкокалорийного майонеза, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Фазана ощипать, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, обсушить салфеткой, посолить, поперчить и жарить с растительным маслом в духовке. По окончании жарки нарезать фазана порционными кусками, положить в сотейник, добавить шляпки шампиньонов, сок, выделившийся при жарке фазана (15 г), залить майонезом, накрыть крышкой и довести до готовности при слабом кипении. При подаче на стол готовые куски фазана положить на блюдо, сверху положить шляпки шампиньонов, полить соусом.

Шницель из фазана рубленый

Требуется: 100 г фазана, 10 г сухарей

молотых, 20 г растительного масла, 1 апельсин, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Фазана ощипать, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, отделить от костей и пропустить через мясорубку. Из фарша сформовать изделия, посыпать солью, перцем и обвалить в сухарях, придав овальную форму. Обжарить на растительном масле на сковороде.

При подаче шницель положить на блюдо, на шницель положить 1 кружочек апельсина без кожицы.

Перепела в томатном соусе

Требуется на одну порцию: 1 перепел, 0,5 стакана растительного масла, 1 луковица, 4 помидора, 1 ст. л. оливкового масла, соль, черный молотый перец по вкусу.

Приготовление. Перепела ощипать, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, посолить, поперчить. Жарить на растительном масле на сковороде, пока он не покроется золотистой корочкой со всех сторон.

Затем положить на блюдо, а в оставшемся растительном масле поджарить мелко нарезанный лук. Добавить помидоры, очищенные и нарезанные мелкими кусочками.

Когда сок помидоров выпарится, добавить горячей воды и положить в соус обжаренного перепела. Плотно закрыть кастрюлю крышкой и тушить на медленном огне. Готового перепела вынуть, разрезать вдоль по грудке на 2 части и подать с соусом, добавив в него оливковое масло.

Солянка московская

Требуется на две порции: 1 рябчик (или любой другой дичи), 50 г копченой грудинки, 3 сосиски, 100 г кислой капусты, 2 ст. л. томатной пасты, 1 луковица, 0,5 стакана мясного бульона, соль, перец по вкусу.

Приготовление. Рябчика ощипать, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, посолить, поперчить, обжарить на растительном масле, отделить мясо от костей и сварить из них крепкий бульон. Капусту отжать,

добавить бульон, потушить до мягкости вместе с кусочками копченой грудинки и томатной пастой. Когда все будет готово, на сковороду положить ровный слой капусты, на нее кусочки мяса попеременно с нарезанными сосисками, а сверху – снова капусту. Выровнять верхний слой, залить его низкокалорийным майонезом с томатом, приготовленным на бульоне из дичи. В солянке сделать несколько глубоких проколов, чтобы она хорошо пропиталась соусом. Когда соус впитается, сбрызнуть солянку оливковым маслом и поставить в разогретую духовку. Как только солянка будет готова, сковороду вынуть из духовки и украсить солянку оливками и грибами.

Рябчик жареный

***Требуется:** 1 рябчик, 10 г растительного масла, 5 г оливкового масла, 50 г салата, соль и перец по вкусу.*

Приготовление. Рябчика ошипать, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, обсушить салфеткой, натереть соль и

перцем. Для большей сочности рябчика можно обильно смазать растительным маслом и обжарить в кастрюле. Затем закрыть кастрюлю крышкой и на слабом огне довести до готовности. После этого слить выделившийся жир; в посуду, где жарился рябчик, добавить немного коричневого бульона из дичи и прокипятить. Подать птицу в той же посуде, полив оливковым маслом. Время приготовления – 80 минут.

Филе рябчика со свежими грибами

Требуется: 1 рябчик, 20 г растительного масла, 20 г паштетной массы, 50 г соевого соуса, 5 г оливкового масла, 40 г грибов белых, 10 г низкокалорийного майонеза, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Филе рябчика вымыть под струей холодной воды, обсушить салфеткой, нафаршировать паштетной массой, посолить, поперчить и смазать растительным маслом. Затем жарить в сотейнике с растительным маслом до готовности. Отдельно приготовить

белые грибы. Для этого грибы нужно вымыть, сварить в слегка подсоленной воде, нарезать, обжарить на сковороде в растительном масле, добавить низкокалорийный майонез, слегка посолить и поперчить. Затем готовый грибной соус выложить на тарелку, а на него положить обжаренное филе рябчика. Все вокруг грибного соуса полить соком, выделившимся при жарке филе рябчика.

Время приготовления 50 минут.

Перепел, жаренный на решетке

Требуется: 1 перепел, 50 г пюре из шампиньонов, 5 г растительного масла, 1 лимон, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Перепела ощипать, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, удалить косточки, натереть солью и перцем, смазать растительным маслом и жарить на решетке над раскаленными углями. На блюдо положить пюре из шампиньонов, придав ему форму круга, поместить на него перепела, а на него положить ломтик лимона. При желании

блюдо можно украсить мелко нарезанной зеленью.

Время приготовления 90 минут.

Перепел, фаршированный печенью

Требуется: 1 перепел, 5 г мяса птицы, 20 г фарша из печени, 5 г низкокалорийного майонеза, 5 г сухого белого вина, 20 г мясного сока, 5 г растительного масла, 50 г соевого соуса, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Печень домашней птицы вымыть под струей холодной воды, приготовить фарш. В этот фарш добавить протертое через сито мясо курицы (20 %), низкокалорийный майонез и посыпать солью и перцем, влить сухое белое вино и добавить специи в порошке.

Перепела ощипать, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, распластать на доске, положить фарш и, придав вид целой тушки, слегка посолить, завернуть в полоску чистой писчей бумаги, уложить в сотейник, налить мясной сок и поставить в духовку на 20 минут. Когда бумага слегка изменит цвет, сотейник

накрыть крышкой и тушить птицу до готовности.

При подаче перепела положить на тарелку и полить соусом.

Время приготовления 70 минут.

Окрошка из дичи и телятины

Требуется: 40 г телятины, 1 рябчик, 1 луковица, 30 г огурцов, 20 г низкокалорийного майонеза, 2 г готовой горчицы, соль по вкусу.

Телятину и рябчика вымыть под струей холодной воды, сварить в слегка подсоленной воде, вынуть и нарезать кусочками. Затем кусочки посолить, слегка поперчить и обжарить на сковороде на растительном масле. Обжаренные кусочки вынуть, положить в глубокую посуду, добавить очищенный и мелко нарезанный репчатый лук, нарезанные огурцы, горчицу, низкокалорийный майонез и все тщательно перемешать.

Время приготовления 30 минут.

Паштет диетический

Требуется: 1 кг куриной печени, 200 г филе индейки, 1 луковица, 15 перепелиных яиц,

приправы и соль по вкусу.

Приготовление. Филе и печень вымыть под струей холодной воды, обжарить на сковороде в растительном масле с мелко нарезанным луком и пропустить 2 раза через мясорубку, добавить взбитые яйца. Уложить в форму, перекладывая овощами и приправами, нарезанными соломкой, и запечь в духовке. Охладить.

Тетерка по-охотничьи

Требуется: 1 тетерка, 70 г низкокалорийного майонеза, 1 луковица, 30 г томатного пюре, 5 г горчицы, 3 зубчика чеснока, 1 л воды, 5 г столового уксуса, лавровый лист, соль и молотый перец по вкусу.

Приготовление. Дичь очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, погрузить в маринад на 5 часов. Затем нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, каждый кусочек смазать низкокалорийным майонезом, смешанным с горчицей, обжарить с нарезанным репчатым

луком на разогретой с растительным маслом сковороде, добавить томатное пюре, немного горчицы и вновь хорошо прожарить.

Обжаренную дичь положить в кастрюлю, залить бульоном, добавить мелко нарезанный чеснок и низкокалорийный майонез, довести до готовности.

Перепел табака

Требуется: перепела, 3 зубчика чеснока, низкокалорийный майонез, соль по вкусу.

Приготовление. Перепелов очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, разрезать на животе вдоль, отбить, ножки заправить в кармашки.

Посолить, слегка натереть пропущенным через пресс чесноком, смазать низкокалорийным майонезом и жарить на сковороде в растительном масле до образования золотистой корочки.

Перепел со специями на гриле

Требуется: 1 перепел, 1 зубчик чеснока, 1 луковица, 1 ст. л. оливкового масла, 0,5 ч. л.

тмина, виноградные листья, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Перепелов ощипать, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды. Затем положить все перечисленные ингредиенты, кроме перепела, в комбайн. Смешать их в однородную массу, смазать ею перепела, положить в посуду, накрыть крышкой и оставить на 2 часа.

Запекать на гриле, регулярно переворачивая, в течение 15–20 минут, пока перепел не будет готов и не покроется золотистой корочкой.

Подавать на виноградных листьях. Вместо гриля можно использовать духовку.

Блюда из кролика и зайца

Жареный заяц

Требуется: заяц весом 3 кг, 100 г шипика, 100 г растительного масла, 0,5 стакана сметаны, соль по вкусу.

Для соуса: 1 ст. л. растительного масла, 50 г белого вина, 2 ст. л. бульона.

Приготовление. Перед тем как жарить зайца, очистить его, натереть солью (400 г мяса зайца – 0,5 ч. л. соли), добавить 50 – 100 г шпика, положить часть мяса на противень и подлить 2–3 стакана воды. Затем смазать маслом, и поставить в горячую духовку для того, чтобы мясо обжарилось до появления румяной корочки. Уменьшить температуру, добавить 0,5 стакана сметаны и поливать стекшим с зайца соком через небольшие промежутки времени. Если соуса не хватает, сваренную заячью печень натереть на терке, добавить в нее 0,5 ч. л. сливочного масла, вскипятить, добавив вино и бульон, добавить соль, довести до кипения и, влив весь соус из-под зайца, процедить.

Зяец (кролик) на вертеле

Требуется: заяц весом 3–3,5 кг, 1 зубчик чеснока, 200 г шпика, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Приготовленного зайца или кролика положить в воду на 4–5 часов. Добавить в воду 3 %-ный уксус. Затем обсушить зайца полотенцем. Сделать надрез в тушке и

положить в него свиной шпик и чеснок. Затем мясо натереть солью и перцем со всех сторон, вытянуть передние лапы и перетянуть их шпагатом вместе с тушкой. Жарить зайца на вертеле в течение 1,5–2 часов, постоянно крутя вертел. Поделить зайца на порции, отделив вначале задние и передние ножки вместе с лопатками.

Разрубить тушку вдоль хребта на половинки, из которых, в свою очередь, нарубить нужные порции. Блюдо готово, приятного аппетита.

Кролик по-новогоднему

Требуется: 1 кролик, 3 ст. л. 3 %-ного уксуса, 2 зубчика чеснока, 0,5 стакана сметаны, соль, перец по вкусу.

Приготовление. Разрубленного на несколько порционных частей кролика замочить в холодной воде для маринования на 2–2,5 часа, предварительно добавив в нее 3 %-ный уксус. После этого обсушить его, натереть чесноком и специями, затем обмазать сметаной и немного

посолить.

Поставить его в горячую духовку и жарить на разогретом масле до готовности, при этом поливая соком, образующимся при жарке.

Готового кролика уложить на блюдо и украсить зеленью.

Кролик жареный холодный

Требуется: 4 окорочка кролика, 2 ст. л. жира для жарки, 1 стакан сметаны, соль по вкусу.

Приготовление. Окорочка кролика положить на горячую сковороду с растопленным жиром и жарить до образования румяной корочки. Затем поставить в духовку, довести мясо до готовности. Можно кролика жарить сразу в духовке, перед этим посолив тушку и смазав сметаной. Класть кролика на противень следует спиной вверх.

После этого кролика остудить, нарубить на куски и подавать к столу.

Кролик тушеный

Требуется: 1 кг мяса кролика, 100 г штика,

1 пучок зеленого лука, растительное масло, лавровый лист, черный перец и соль по вкусу.

Приготовление. Поделить мясо на порционные куски, добавить в него шпика (100 г шпика на одного кролика). Из тушки следует удалить все кости. Нарезать зеленый лук и обжарить его на масле (80 г). Положить куски мяса на сковороду с разогретым маслом и пожарить их с двух сторон до готовности. Сок, образовавшийся при жарке разбавить водой, добавить по вкусу соль, 5 горошин черного перца, лавровый лист. Кролика полить соусом, из которого предварительно стоит удалить лавровый лист и перец, после чего блюдо готово, его можно подавать к столу.

Рулет из рубленого кроличьего мяса

Требуется: *1 задняя часть кролика, 250 г жирной свинины, 2 яйца, 1 пучок зеленого лука, 2 ст. л. свиного сала, соль и перец по вкусу.*

Приготовление. Пропустить мясо через мясорубку, предварительно освободив его от костей. Вместе с ним через мясорубку

пропустить свинину. Нарезать лук как можно мельче и добавить его в пропущенное мясо. Смешать соль, перец и яйцо и тоже добавить в мясо.

Из фарша, предварительно выложенного на мокрую марлю, сделать рулет. Противень, на котором будет жариться рулет, предварительно смазать жиром. В течение 1 часа жарить рулет до готовности, поливая вытекшим жиром. Из костей кролика приготовить бульон, который можно использовать для приготовления соуса к блюду.

Паштет из кролика

Требуется: 500 г кроличьего мяса, 1 ч. л. соли, 1 стакан мадеры, 2 ст. л. коньяка, 0,5 л воды, 2 щепотки молотого перца, 500 г свиного фарша.

Приготовление. Острым ножом нарезать из мяса небольшие полоски и, предварительно посолив и поперчив их, поставить мариноваться в мадере с небольшим количеством коньяка (2–3 ст. л.). В свиной фарш добавить пропущенную

через мясорубку кроличью печень (к печени можно добавить немного крови, 2–3 ч. л.). Фарш следует приправить специями, посолить и поперчить. Затем, все перемешав, добавить маринад, в котором мариновалось мясо кролика. Заполнить до краев емкость, чередуя фарш и мясо кролика. Миска должна быть огнеупорной, желательно из керамики. Для герметизации вокруг крышки, которой накрыто блюдо, следует прикрепить жгут из теста.

Установить миску в большое блюдо (расстояние между краями блюда и миски не должно быть меньше 4 см), наполнить блюдо горячей водой и печь в духовом шкафу. Каждый килограмм пашгета должен запекаться 1 час в духовке. Готовое блюдо стоит охладить и лишь потом подавать к столу. Может храниться в холодном месте в течение 10–15 дней.

Рагу из кролика

Требуется: 600 г кролика, 2 ст. л. сливочного маргарина, 2 луковицы, корень петрушки, соль, черный молотый перец, зелень

укропа по вкусу.

Приготовление. Вымыть кролика, удалить из него кости и поделить на порционные куски. Затем обжарить в жире. Затем тушить мясо на сковородке вместе с обжаренными луком и петрушкой, предварительно посолив и поперчив, 30–40 минут. Затем украсить блюдо зеленью и подавать к столу.

Заяц, тушеный в сметане

Требуется: 1 заяц (1–1,5 кг), 140 г шпика, 2 стакана мясного бульона, 1 стакан сметаны, 50 г сливочного масла, соль, перец по вкусу.

Для маринада: 1 л воды, 1 стакан 6 %-ного уксуса, перец, соль, 2 измельченные моркови, 1 корень петрушки.

Приготовление. Свежего зайца выдержать в шкуре не менее 3 дней, затем, не снимая шкурки, выпотрошить. За 2 дня до употребления содрать с него шкурку: обрезать лапки и стянуть шкурку, выворачивая кожу от задних лап и до ушек. Очистить от сгустков крови, удалить пленки и сухожилия. Отрубить голову.

Подготовленную тушку зайца хорошо промыть. Отделить задние ножки и спинку, сложить в кастрюлю, залить холодной водой и поставить в холодильник на 3–5 часов. Вымоченное мясо вынуть из холодильника, воду слить и залить маринадом. Снова поставить в холодильник на сутки. Если заяц очень молодой, его можно не мариновать.

Куски зайца вынуть из маринада, обсушить и нашпиговать салом. Посыпать солью, перцем, обмазать сметаной и обжарить в духовке обычным способом до полуготовности. Разрубить зайца на куски, сложить их в глубокую сковороду или кастрюлю, залить бульоном, добавить сметану, сок, оставшийся от жарки, накрыть крышкой и тушить при слабом кипении до готовности.

Заячье жаркое в соусе из белого вина

Требуется: 1,2 кг мяса кролика, 2 зубчика чеснока, 1 пучок петрушки, 125 г штика, 4 ст. л. растительного масла, 2 луковицы, 100 г белого вина, 200 г грибов, соль, перец по вкусу.

Приготовление. Мясо кролика разделить на куски и слегка обжарить на масле в сковороде, после чего переложить в кастрюлю. Туда же положить нарезанный кубиками шпик, измельченный чеснок, петрушку и лук, разогретое масло. Прибавить смесь из мелко нарубленного лука, чеснока и петрушки. Залить 1 стаканом воды, вином и поставить на 1 час на слабый огонь. Затем положить тонко нашинкованные грибы и продолжать тушить до готовности.

Готовое блюдо разложить по тарелкам, полить образовавшимся соусом.

Рубленый антрекот из кролика

Требуется на одну порцию: 100 г крольчатины, 30 г сала, 15 г молока или воды, 30 лука репчатого, 2 зубчика чеснока, 1 яйцо, 10 г жира свиного, перец молотый, майоран, соль по вкусу.

Приготовление. Мясо зачистить, пропустить через мясорубку вместе с салом, луком и чесноком, добавить молоко, специи,

яйца, соль, муку. Массу вымешать. Сформовать котлеты, смочить во взбитых яйцах и жарить до готовности.

Кролик под соусом из чеснока

Требуется: 2 кг крольчатины.

Для маринада: 100 г 3%-ного уксуса, 200 мл воды, 35 г масла растительного, 80 г моркови, 60 г корня петрушки, 100 г репчатого лука, лавровый лист, соль, перец по вкусу.

Для соуса: 200 г сала, 9 зубчиков чеснока, 50 г лука репчатого, 30 г печени, 20 г 3%-ного уксуса, 30 г крови, соль, перец молотый черный, орех мускатный, чабер или майоран, соль по вкусу.

Приготовление. С тушки снять шкурку: надрезать живот по длине, отделить ножом кожу от мяса, затем сделать круговые надрезы на лапках и стянуть шкурку от хвоста к голове, выворачивая наизнанку, как перчатку. После этого снять кожу с морды, удалить глаза, зубы и выпотрошить. Осторожно вырезать желчный пузырь. Собрать в миску кровь, чтобы в

дальнейшем использовать ее для соуса. Очистить тушку от пленок и залить ее маринадом из уксуса, прокипяченного с маслом, водой, нарезанных кружочками корней и лука, зелени, специй и соли. Выдержать в маринаде от 12 до 24 часов, а затем зажарить в жаровне с большим количеством свиного жира (время жаренья – примерно 1 час).

Приготовить соус: сало, чеснок, лук и печень зайца мелко нарезать. Добавить уксус, кровь, соль и специи. Смесь проварить на слабом огне 2 часа, при необходимости подливая красное вино или уксус, чтобы соус оставался жидким.

Готового зайца подать на блюде под соусом.

Заяц нашпигованный

Требуется: тушка зайца весом 2 кг, 100 г сала, 5 зубчиков чеснока, 100 г жира говяжьего.
Для маринада: 200 г воды, 100 г моркови, 40 г корня петрушки, 100 г 3%-ного уксуса, 2 ст. л. растительного масла, зелень, соль, перец по

вкусу.

Приготовление. Для начала приготовить маринад: в кипящую воду добавить соль, перец горошком, лавровый лист, нашинкованные корни. Когда морковь сварится, влить уксус и, сразу же сняв посуду с огня, — масло. Обработанную тушку разрезать, положить в неокисляющуюся посуду и залить охлажденным маринадом, добавить мелко нарезанный лук и зелень.

Через 1,5–2 часа зайца вынуть из маринада, нашпиговать тонкими кусочками сала, чеснока и зажарить в жарочном шкафу. Время от времени поливать жиром и соком, образующимся при жарке мяса.

Готового зайца разрубить на порции и уложить на блюдо, поливать соком и посыпать зеленью.

Кролик отварной с соусом

Требуется: 500 г кролика, 1 луковица, 2 корня петрушки, 75 г соуса, соль, перец по вкусу.

Приготовление. Обработать тушку,

отварить в подсоленной воде с петрушкой и луком, разрубить на порционные куски и залить соусом, приготовленным на бульоне, в котором варился кролик. Подать под соусом.

Кролик, жаренный в яйцах

Требуется на одну порцию: 130 г кролика, 2 г моркови, по 3 г корней петрушки или сельдерея, 3 г репчатого лука, 1 яйцо, 5 г маргарина, соль, зелень петрушки по вкусу.

Приготовление. Тушку кролика отварить в воде с кореньями и луком до готовности. Разрубить на порции, посыпать солью. Смочить в яйце и обжарить. Подавать, полив маслом и посыпав зеленью.

Жаркое из зайца в красном вине

Требуется: 1 тушка зайца, 2 луковицы, 3 лавровых листа, 2 ст. л. растительного масла, 2 зубчика чеснока. 1 стакан красного сухого вина, 2 стакана воды, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Нарезать тушку зайца кусками и слегка обжарить на растительном

масле. В отдельной кастрюле обжарить лук и чеснок до золотисто-коричневого цвета. Затем добавить лавровый лист. Добавить воды к зайцу и тушить 15 минут. Затем влить вино. Посолить, поперчить и оставить тушиться на маленьком огне 1 час.

Кролик в лимонном соке по-венгерски

Требуется: 1 кролик, 2 зубчика чеснока, 4 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. орешков пинии (можно заменить кедровыми), 200 мл сухого белого вина, 1 лимон, 5 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. травы душицы, 125 мл мясного бульона, соль, перец по вкусу.

Приготовление. Тушку кролика разрезать на части, посолить и поперчить. Измельчить чеснок, смешать его с орешками пинии и 2 ст. л. оливкового масла. Обжарить кролика в 2 ст. л. масла. Добавить смесь чеснока и пинии и тоже обжарить. Влить вино и тушить 5 минут. Разрезать лимон пополам. С одной половинки снять тонкой полоской цедру и часть ее отложить, а оставшуюся цедру измельчить и

вместе с лимонным соком и душицей добавить к мясу. Затем залить мясо бульоном, накрыть крышкой и варить 45 минут. Выложить мясо на тарелки, украсить цедрой и дольками лимона.

Кролик с оливками

***Требуется:** половина тушки кролика, 100 г черных оливок (маслин) (с косточками), 1 луковица, 1 веточка розмарина, 100 мл красного сухого вино, 2 зубчика чеснока, соль, перец по вкусу.*

Приготовление. Кролика сначала замочить в воде с уксусом на 30 минут, чтобы отбить неприятный привкус. Нарезать его крупными кусками. На сковороде обжарить мелко нарезанный лук, чеснок и розмарин. Жарить 5 минут на очень медленном огне, чтобы все прожарилось, но не подгорело. Теперь туда же положить куски обмытого и обсушенного салфеткой кролика. Обжаривать еще 5 минут, постоянно переворачивая, затем посолить и поперчить. Полить мясо вином (при этом мясо следует держать на тихом огне) и накрыть

крышкой на 30 минут. Через 30 минут добавить оливки и перемешать. Закрыть крышкой и держать еще 5 минут. Через 20 минут, чтобы жидкость не выкипела, добавить несколько ложек бульона. Через 50 минут снять крышку и прибавить огонь. Варить соус до загустения 10 минут. После этого блюдо готово для подачи к столу.

Кролик под ореховым соусом

Требуется: 500 г кролика, 5 молотых ядер миндаля, 100 г масла сливочного, 2 луковицы, 4 ст. л. сметаны, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. зелени петрушки, 0,5 стакана воды, соль, перец по вкусу.

Приготовление. Мясо нарезать кусочками, обжарить на масле, положить в кастрюлю, добавить миндаль, мелко нарезанный лук и тушить под крышкой, добавив немного воды. Когда мясо будет готово, добавить соль, сметану, лимонный сок и все проварить. Посыпать зеленью.

Жаркое из кролика

Требуется: тушка кролика весом 1,5 кг, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 100 г оливкового масла, 2 ч. л.

розмарина, 2 ч. л. тимьяна, 1 ч. л. душицы, 250 мл сухого красного вина, по 50 г маслин и оливок, соль, перец по вкусу.

Приготовление. Кролика разделите на 8 кусков. Посолить, поперчить, обжарить на масле. К кролику добавить нарезанный лук и целый чеснок. Потушить 5 минут, посыпать травами, влить вино. Тушить 1 час. Перед окончанием добавить маслины и оливки, чеснок убрать, сделать пюре и добавить в соус.

Бифштекс из рубленой зайчатины

Требуется: 1 тушка зайца (задняя часть), 120 г масла сливочного, 1 луковица, 100 г шампиньонов, 2 яйца, по 1 ст. л. зелени петрушки, кервеля, соль, молотый черный перец по вкусу.

Для маринада: 3 %-ный уксус, вода, специи, соль по вкусу.

Приготовление. Маринованную заднюю

часть зайца очистить от пленок, тщательно вымыть, отделить от костей, вместе с луком пропустить через мясорубку. Добавить мелко нарезанные шампиньоны, посолить, поперчить, влить слегка взбитые белки и хорошо перемешать. Сформовать бифштексы толщиной в палец, смазать растопленным сливочным маслом и оставить на 30 минут. Затем положить в разогретое масло и поджарить.

Подавать, обильно посыпав зеленью петрушки и кервеля.

Жаркое из рубленого зайца с луком и свиной

Требуется: 2 окорочка зайца, 250 г свиной жирной, 2 яйца, 1 луковица, 1 ст. л. топленого свиного сала, соль, перец по вкусу.

Приготовление. Мясо отделить от костей и пропустить вместе со свиной через мясорубку. Затем добавить пассерованный на сале лук, нарезанный небольшими кубиками, соль, перец и яйцо. Все тщательно размешать, переложить на смоченную водой доску и сформовать хлебец.

Противень смазать жиром, положить на него мясо и поставить в духовой шкаф.

При жарке следует смазывать мясо жиром, подливать в противень бульон из костей зайца. Жарить мясо полагается примерно 1,5 часа. Затем сок, образовавшийся при жарке зайчатины, слить и проварить.

В соус можно также добавить 0,5 стакана сметаны, смешанной с 1 ст. л. муки.

Жаркое из зайца по-румынски

Требуется: 1 тушка зайца, 1 стакан простокваши, 100 г копченого сала, 100 г масла сливочного, 1 луковица, 0,5 стакана сметаны, 3 %-ный уксус, соль, молотый черный перец по вкусу.

Приготовление. Зайца залить простоквашей, разбавленной водой и слегка подкисленной уксусом. Поставить на холод приблизительно на 1–2 суток. Для запекания оставить спинку вместе с ножками. Зайца нашинговать салом, натереть солью и перцем, положить на противень в растопленное масло и

запекать в духовке.

Когда мясо подрумянится, обмазать его сметаной, подлить немного кипятка, добавить лук и запекать при умеренной температуре, часто обмазывая сметаной.

Заяц в горшочке

Требуется на одну порцию: 150 г зайчатины, 1 ч. л. сметаны, 1 луковица, 1 морковь, 20 г корня сельдерея, чеснок, сало по вкусу, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Кусочки зайчатины нашпиговать салом и чесноком. На дно горшочка уложить 3–4 кусочка зайчатины, поперчить, посолить. Уложить сверху слоями: нарезанный кольцами лук, 1 ч. л. томатного соуса, измельченный сельдерей, а сверху – 1 ч. л. соуса. Посолить, поперчить, залить на 2/3 объема водой и поставить на 35–40 минут в духовку, нагретую до 200 °С. Подавать в горшочке.

Биточки из кролика тушеные

Требуется: 400 г кролика, 60 г растительного масла, 100 г репчатого лука, 80 г

болгарского перца, 8 маслин, чеснок, перец по вкусу, соль, зелень по вкусу.

Приготовление. Сырое кроличье мясо (мякоть) пропустить через мясорубку, посолить и хорошо перемешать. Из полученной массы сформовать биточки по 2 на порцию и поджарить их на оливковом (прованском) или подсолнечном масле. Репчатый лук нарезать дольками, стручки овощного сладкого перца нарезать крупной лапшой. Подготовленные овощи обжарить по отдельности на растительном масле, затем все соединить, добавить помидоры, веточки зелени петрушки, соль и перец. Половину этой овощной смеси положить слоем в глубокий сотейник, а на нее уложить жареные биточки, которые накрыть второй половиной овощной смеси, тушить при слабом кипении 25–30 минут. Чтобы овощи не подгорели, можно подливать во время тушения немного воды или бульона. Это блюдо можно подать горячим и холодным.

При подаче на блюдо или тарелки

положить биточки, а на них – тушеные овощи, посыпать зеленью петрушки и мелко нарубленным чесноком, сверху на овощи положить маслины.

Кролик фаршированный

Требуется: 1 тушка кролика, 1 ст. л. топленого сала, 150 г шпика, соль для начинки, лопатка кролика, его почки, печень, сало, 1 луковица, 1 яйцо, 1 ст. л. растительного масла, 0,5 стакана молока, 0,5 стакана сметаны, перец, соль по вкусу.

Приготовление. Тушку вымыть, обсушить, отрезать лопатки и шею, надрубить с внутренней стороны позвоночник (не разрубая его полностью), чтобы зажаренного кролика было легче разрезать на куски. Затем кролика посолить, начинить фаршем, брюшко зашить, спинку и задние ноги нашпиговать салом, положить на противень (спинкой вверх) и зажарить. Предназначенное для начинки мясо срезать с лопаток, шеи и хорошо порубить вместе с почками, печенью, салом,

поджаренным луком. Добавить молоко, нарезанный шпик, молотый перец, соль, яйцо, сметану, все перемешать и начинить кролика. В начинку можно положить рубленую или пропущенную через мясорубку телятину, курятину или печень. Перед подачей к столу жаркое нарезать кусками, положить их на подогретое блюдо в том же порядке, как целый кролик, и полить оставшимся от жаркого соком.

Кроличьи окорочка с имбирем

Требуется: 4 кроличьих окорочка, 2 луковицы, 4 ст. л. имбиря (свежемолотого), 0,5 л имбирного пива, 1 ч. л. горчицы, соль, черный перец, по вкусу.

Приготовление. Лук почистить и нарезать кубиками. Выложить в посуду для тушения, посыпая имбирем. Выложить кроличьи окорочка. Смешать имбирное пиво с горчицей, солью и перцем. Полить окорочка и положить на них полоски сала. Закрыть форму крышкой и тушить до готовности.

Кролик с лисичками

Требуется: 500 г лисичек или шампиньонов, 100 г репчатого лука, 0,5 стакана растительного масла, тушка кролика весом 1,5 кг, 1 пучок зеленого лука, 1 ст. л. сливок, соль, черный молотый перец, тертый мускатный орех, зелень петрушки по вкусу.

Приготовление. Грибы поджарить, после чего добавить сливки и потушить 5 минут. Кролика подержать в проточной воде на протяжении 2–3 минут, после чего обсушить и нарезать порционными кусочками. Потом обжарить и положить в сотейник. Добавить соль, перец, мускатный орех, воду и тушить на среднем огне 30 минут. Потом положить грибы, измельченный зеленый лук и довести до готовности.

Кролик по-средиземноморски

Требуется: 1 кролик (молодой), 2 луковицы, 50 г бекона, 1 ст. л. жира для жарки, 20 мл коньяка, 100 мл красного вина, 200 мл мясного бульона (можно из кубиков), 1 пучок петрушки (зелени), 4 зубчика чеснока, 50 г грецких орехов,

1 лавровый лист, соль, перец по вкусу.

Приготовление. Разделать кролика на небольшие части. Вымытые куски промокнуть салфеткой, посыпать солью и перцем. Бекон и очищенный репчатый лук нарезать мелкими кубиками. Куски кролика обжарить со всех сторон на горячем жире. Затем на оставшемся в сковороде жире обжарить бекон и лук. Куски кролика снова положить в сковороду, полить коньяком и поджечь. Обожженное пламенем мясо положить в керамическую гусятницу. В сковороду, где жарились куски кролика, влить вино и бульон, довести до кипения. Петрушку вымыть под струей холодной воды, обсушить, мелко нарезать и положить с лавровым листом и измельченными грецкими орехами в бульон. Добавить толченый чеснок. Этим соусом залить мясо. Гусятницу закрыть крышкой и поставить в холодную духовку.

Тушить при температуре 200 °С 30–50 минут. По истечении этого времени мясо кролика можно еще раз приправить специями.

Кролик в горчице

Требуется: 1 кг кролика, 150 г горчицы, 300 г густой сметаны, соль, перец по вкусу.

Приготовление. Кролика не требуется резать. Целую тушку кролика посолить и поперчить с каждой стороны и уложить на противень хребтом вверх. Хребет смазать горчицей и выпекать в предварительно нагретой духовке.

После этого нижнюю часть кролика смазать горчицей и на 15 минут оставить в духовке. После этого вновь вынуть кролика из духовки и залить сметаной.

И пусть ваше блюдо останется в духовке еще на 5 минут до готовности. Подавать к столу горячим.

Заяц на гратаре (молдавская кухня)

Требуется: 800 г зайчатины, 3 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. соуса муждей, соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

Для маринада: 1 стакан винного уксуса, 1 стакан воды, 0,5 моркови, 2 головки лука, 0,5

корня петрушки, 2ст. л. растительного масла, перец душистый горошком, лавровый лист, сахар, соль, зелень укропа и петрушки по вкусу.

Приготовление. Взять тушку зайца без лапок и головы, освободить ее от сухожилий, после этого хорошенько вымыть мясо и разделить на 4 порционных куска, затем поместить мясо в холодильник, предварительно залив его охлажденным маринадом в керамической или эмалированной кастрюле на 2 часа для маринования мяса. Чтобы приготовить маринад, в кастрюлю с уксусом, водой и растительным маслом нужно положить несколько штук душистого перца горошком, нашинкованный лук, петрушку, лавровый лист, соль, рубленую зелень и проварить 5 минут. Маринад охладить.

После того как мясо постоит, вынуть его из маринада, удалив специи, смазать зайца сливочным маслом и обжарить с обеих сторон до готовности, все время поливая образующимся соком. Готового зайца подать по одному куску на

порцию, полить соусом муждей, посыпать рубленой зеленью.

Потроха кролика со сметаной

Требуется: 800 г заячьих потрохов (печень, сердце), ребрышки, шея, лопатки, 100 г копченого шпика, 3 головки лука, 3 ст. л. сметаны, соль, перец, лавровый лист, зелень укропа по вкусу.

Приготовление. Нарезать шпик как можно мельче, обжарить с мелкорубленным луком. Нарезать кроличьи потроха, а также шею, лопатки, ребрышки небольшими кусочками, добавить их в приготовленную зелень и продолжать обжаривание. Переложить в казанок, добавить немного кипятка, довести до кипения, снять пену. Добавить лавровый лист, соль, перец, ягоды можжевельника и тушить при умеренной температуре до готовности. В мясо и специи долить прожаренную и разведенную сметану, перемешать, проварить 2–3 минуты и снять с огня. Украсить блюдо зеленью и в качестве подливы подавать соус, в котором мясо

тушилось.

Кролик, жаренный с чесноком

Требуется: 1 тушка кролика, 3 стакана белого вина, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 600 мл мясного бульона, лавровый лист, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Разделить тушку кролика на порции, замариновать в вине с солью, перцем и лавровым листом. Вынуть и обтереть кухонным полотенцем. Разогреть растительное масло и обжарить кролика с двух сторон. Добавить немного нарезанного чеснока. Вынуть куски кролика из жаровни, положить в более глубокую кастрюлю и добавить бульон, вино, соль и перец. Томить в духовке 90 минут, не накрывая крышкой.

Зяец шпигованный с маринадом

Требуется: 1 тушка зайца, 100 г шпика, 2 ст. л. растительного масла, соль, пряности по вкусу.

Для маринада: 3 %-ный уксус, вода, соль, специи по вкусу.

Приготовление. Тушку зайца выдержать около 1 часа в маринаде, нашпиговать тонкими полосками шпика с помощью заостренной палочки, которой сделать проколы.

Затем тушку разделать на 4 части, натереть солью и жарить в открытой гусятнице в горячей духовке до появления румяной корочки.

При необходимости добавить масло или свиной жир. Обжаренную зайчатину нарезать порционными кусками, уложить в посуду с крышкой, добавить мясной сок от жаренья, тушить около 50 минут в духовке.

Жаркое из кролика со сметанным соусом

Требуется: 1 тушка кролика, 1,5 л молока, 100 г копченого шпика, 5 ст. л. сливочного масла, 2 стакана воды, 1,5 стакана сметаны, соль, перец по вкусу.

Приготовление. Тушку кролика очистить от пленки, положить в молоко и поставить на 2 дня вымачиваться в холодном месте. Затем вынуть тушку из молока, вымыть в горячей воде, обсушить, нашпиговать салом, натереть солью и

перцем. Морковь нарезать ломтиками, выложить в противень. Тушку кролика обмазать размягченным маслом и жарить 30 минут в горячей духовке. Затем температуру понизить до 180 °С и жарить кролика до готовности, поливая горячей водой. Разделить тушку на порции. Сметану разбавить небольшим количеством жидкости из-под жаркого и вскипятить.

При необходимости в соус добавить соль. Жаркое подавать с зеленью. По желанию перед жаркой тушку можно замариновать на сутки в маринаде из уксуса и специй.

Гуляш из зайца с потрохами

Требуется: передняя часть зайца (с лопатками и потрохами), 150 г домашней колбасы, 2 головки лука, 2 ст. л. жира, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, соль по вкусу.

Приготовление. Передок разделанного промаринованного зайца и лопатки, очищенные от пленок, промыть и нарезать небольшими кусками. Легкие, сердце, очищенную от пленки

печень нарезать полосками и обжаривать вместе с кусками зайца в чугунной кастрюле. Добавить нарезанные кружочками колбасу и репчатый лук. Налить 1 стакан воды, добавить соль, пряности и тушить на слабом огне до готовности. Под конец тушения добавить прокипятить, посолить по вкусу. Подавать к столу, посыпав зеленью петрушки.

Паштет «Лесной»

Требуется: 500 г мяса кролика, 480 г говяжьей печени, 40 г свиного сала, 2 головки репчатого лука, 1 ст. л. сока граната, 140 г сливочного масла, 40 г петрушки, соль, специи по вкусу.

Приготовление. Отварное мясо кролика пропустить через мясорубку вместе с луком, сбрызнуть гранатовым соком и поставить на 30 минут в холодное место. Печень обжарить на противне в духовке с салом, добавить сливочное масло, соль, специи, все тщательно перемешать. При оформлении праздничного стола паштету придать форму пенечка, края оформить

сливочным маслом, зеленью петрушки, зернами граната. Отдельные порции можно подавать в корзиночках или волованах.

Паштет из кролика

Требуется: 750 г мяса кролика с печенью, 150 г жирной свинины, 50 г сала, 1 корень петрушки, 1 головка лука, 2 яйца, 50 г сушеных грибов, 1 ст. л. свиного жира, 1 лавровый лист, 2 штуки черного перца горошком, молотый перец, соль по вкусу.

Для соуса: 100 г майонеза, 1 вареное яйцо, 1 ст. л. хрена.

Приготовление. Мясо, петрушку, лук, лавровый лист, перец залить небольшим количеством воды и варить на слабом огне, пока мясо не станет мягким. Перед тем как снять с огня, посолить. Замоченную в молоке печень варить с мясом 10 минут, сало – 20 минут. Мясо, печень, петрушку, лук, размоченные и сваренные грибы пропустить через мясорубку, добавить сырые яйца, посолить, поперчить и перемешать до образования однородной массы. Кастрюлю

смазать жиром или маргарином. Дно ее выложить полосками сала, заполнить на 1/3 высоты паштетной массой и запекать в духовке 30 минут. Холодный паштет осторожно отделить ножом от стенок кастрюли, слегка подогреть дно и опрокинуть кастрюлю на круглое блюдо. Украсить паштет зеленью.

К пашкету приготовить соус, смешав майонез с тертым хреном и рубленым вареным яйцом.

Блюда из рыбы

Блюда из речной и морской рыбы

Бульон «Рыбка»

Требуется: 600 г речной рыбы, 3 л воды, 1 луковица, 1 корень петрушки, соль по вкусу.

Приготовление. Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть, убрать жабры, плавники, хвосты и головы. Филе рыбы нужно отделить от костей и нарезать порционными кусочками. Затем кусочки филе, головы и хвосты положить в кастрюлю, залить водой и варить на слабом огне 35 минут, при этом добавив в кастрюлю

соль, мелко нарезанный корень петрушки и лук.

Далее вынуть из бульона филе, головы и хвосты и варить еще 20 минут.

Бульон «Эстетика»

Требуется: 600 г рыбного филе, 1 луковица, 1 л воды, 0,5 стакана растительного масла, соль, черный молотый перец по вкусу.

Приготовление. Рыбу вымыть, положить целиком в кастрюлю и залить водой, добавить туда 1 целую луковицу, посолить и поперчить. Варить до готовности. Далее готовую рыбу вынуть, а бульон процедить.

Рыбное филе отделить от костей и пропустить через мясорубку, также измельчить репчатый лук. Добавить масло соль и перец, 4 ст. л. рыбного бульона. Полученный фарш тщательно перемешать.

Из фарша скатать фрикадельки и отварить в рыбном бульоне. При желании можно посыпать измельченной зеленью.

Суп «Ершистый»

Требуется: 2,5 кг свежих ершей, 350 г

листьев молодой крапивы, 3 л воды, 150 г зелени петрушки и укропа, 1 луковица, 10 горошин черного перца, соль по вкусу.

Приготовление. Рыбу очистить, удалить внутренности и жабры, хорошо вымыть под струей холодной воды, опустить в кипящую воду и варить 5 – 10 минут, затем вынуть. Бульон посолить.

Добавить ошпаренные листья крапивы, обжаренный лук, перец, варить еще 10–15 минут. Суп посыпать свежей зеленью.

Уха

Требуется: *1 кг любой рыбы (лучше уже готового филе), 2 луковицы, 3 ст. л. растительного масла, лук-порей, зелень, укроп, 1 лавровый лист, соль и перец по вкусу.*

Приготовление. Из вымытой, почищенной и выпотрошенной рыбы сварить бульон. Рыбу вынуть. Лук нарезать мелкими кусочками и обжарить на растительном масле на медленном огне до золотистого цвета и положить в бульон.

Перед подачей на стол бульон посыпать

зеленую, а в отдельную посуду выложить очищенную от костей рыбу.

Треска с укропной корочкой

Требуется: 2 кг трески, 200 г помидоров, 1 лимон, 1 ч. л. красного молотого перца, 1 ч. л. черного молотого перца, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 5 ст. л. растительного масла, 0,5 ст. л. каперсов, соль по вкусу.

Приготовление. Треску очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, отделить филе от костей. Затем филе нарезать порционными кусочками, сбрызнуть соком лимона, натереть солью и перцем и дать постоять примерно 30 минут.

Лук очистить, мелко нарезать и обжарить на разогретом растительном масле, при этом добавить мелко нарезанный укроп и пропущенный через пресс чеснок. Продолжать жарить, добавив каперсы.

Куски рыбы выложить на смазанный растительным маслом противень. На рыбу положить помидоры, нарезанные кружочками.

Сверху на помидоры выложить лукочесночную массу. Противень поставить в духовку и запекать треску в течение 30 минут.

«Рыбка-шашлычок»

Требуется: 3,5 кг рыбы, 1 лимон, 1 луковица, 1 стакан низкокалорийного майонеза, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Рыбу очистить, выпотрошить, хорошо вымыть под струей холодной воды, удалить плавники, отделить филе от косточек и нарезать его крупными кусками. Затем каждый кусок филе посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком, положить в посуду и оставить на 1 час.

Далее каждый кусок филе смазать низкокалорийным майонезом, нанизать на шампур, между кусками филе нанизать кольца лука. Жарить рыбный шашлык на раскаленных углях 20–30 минут. Готовый рыбный шашлык посыпать нарезанной зеленью.

«Золотые искорки»

Требуется: 700 г филе рыбы, 2,5 ст. л.

растительного масла, 1 луковица, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Лук очистить и мелко нарезать. Рыбное филе нарезать порционными кусочками, посолить и поперчить. Жарить рыбное филе на хорошо разогретой сковороде на растительном масле с луком.

«День рождения»

Требуется: 1 кг крупной рыбы, 1 ст. л. столового уксуса, 6 ст. л. растительного масла, 400 г квашеной капусты, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды и нарезать широкими кусками. Затем посолить, поперчить, сбрызнуть уксусом и оставить на 2 часа.

Далее хорошо разогреть сковороду с растительным маслом и обжарить рыбу с обеих сторон. Обжаренную рыбу положить по куску на блюдо, а рядом – квашеную капусту.

«Гвоздь программы»

Требуется: 900 г свежей сельди, 4 ст. л.

растительного масла, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. л. томата-пюре, 1 лавровый лист, соль, 3 %-ный уксус и перец по вкусу.

Приготовление. Сельдь очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, нарезать порционными кусками.

Затем каждый кусочек сельди посолить, поперчить и обжарить на растительном масле.

Затем нужно приготовить маринад. Для этого нужно морковь и лук очистить, мелко нарезать и немного обжарить в хорошо разогретой сковороде на растительном масле, добавить томат-пюре, немного воды тщательно перемешать и жарить еще 8 минут. Далее нужно влить в сковороду 2 стакана воды, добавить соль, уксус, специи, довести до кипения и жарить 15 минут.

Сельдь залить горячим маринадом и поставить в прохладное место на 2 часа.

«Пиратские нравы»

Требуется: 2 кг рыбы (лосося), 5 ст. л. растительного масла, 5 ст. л. муки, 4 зубчика

чеснока, соль по вкусу.

Приготовление. Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды и отделить от костей. Филе нарезать тонкими порционными кусочками. Затем каждый кусочек рыбного филе посолить, обвалять в муке, поджарить на хорошо разогретой сковороде на растительном масле с обеих сторон. Обжаренные кусочки положить на блюдо и посыпать пропущенным через пресс чесноком.

«Хрум»

Требуется: 800 г рыбы (судака), 4 ст. л. муки, 150 г растительного масла, соль, перец по вкусу.

Приготовление. Рыбу очистить, выпотрошить, хорошо вымыть под струей холодной воды, разрезать рыбу вдоль позвоночника, отделить ее от костей и нарезать порционными кусочками. Каждый кусочек рыбного филе натереть солью и перцем. Обвалять кусочки рыбы в муке, положить на

хорошо разогретую сковороду с растительным маслом. Обжарить кусочки в растительном масле так, чтобы они полностью погрузились в него. Перед подачей к столу готовую рыбу нужно полить растительным маслом.

«Землетрясение»

Требуется: 1,5 кг рыбы (линя), 4 ст. л. растительного масла, 5 ст. л. муки, 1 лимон, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды и отделить от костей. Филе нарезать порционными кусками, посолить, поперчить и выдержать в прохладном месте 1 час. Затем слегка обвалять в муке. Обжарить рыбные кусочки на хорошо разогретой сковороде в растительном масле и довести до готовности на слабом огне.

Выложить рыбу на блюдо и украсить дольками лимона.

Белуга по-дворянски

Требуется: 1,5 кг белой рыбы (белуги), 4 ст.

л. растительного масла, 1 лимон, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды и отделить от костей. Нарезать порционными кусочками, обдать кипятком и вымыть в холодной воде, осушить салфеткой, посолить, поперчить. Обмакнуть в растительное масло. Обжарить на хорошо разогретой сковороде на растительном масле.

Готовые кусочки филе выложить на блюдо и украсить рыбу дольками лимона. При желании можно посыпать нарезанным зеленым луком.

«Щучья песня»

Требуется: 1,5 кг рыбы (щуки), 1 лимон, 150 г растительного масла, 150 г белого вина, 1 луковица, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Рыбу, выпотрошить, не чистить, вымыть под струей холодной воды, нарезать порционными кусочками и посолить. Затем нанизать кусочки рыбы и обжарить над открытым огнем, при этом поливая

приготовленным заранее соусом. Для этого нужно смешать сухое белое вино и растительное масло. Когда с рыбы начнет осыпаться чешуя, щука готова. Затем выложить готовую щуку на блюдо и полить оставшимся соусом. При желании можно добавить в него крупно нарезанный лук.

Кефаль по-одесски

Требуется: 2 кг рыбы (кефали), 6 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. оливкового масла, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды. Нарезать кусочками, обжарить на растительном масле. Затем положить на противень, смазанный растительным маслом, сбрызнуть оливковым маслом.

Рыбу запекать в духовке 10 минут.

Форель «Роскошная»

Требуется: 2 кг рыбы (форели), 4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. оливкового масла, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды. Затем посолить, поперчить. Положить на противень, сбрызнуть оливковым маслом и поставить в духовку.

Готовую рыбу выложить на блюдо. При желании рыбу можно полить низкокалорийным майонезом, смешанным с крупно нарезанным луком.

«Царский вкус»

Требуется: 2 кг осетрины, 1 луковица, 4 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. растительного масла, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды и нарезать порционными кусками. Посыпать рыбу солью, перцем и мелко нарезанным луком. Затем залить рыбу оливковым маслом и оставить на 2 часа. Хорошо разогреть сковороду с растительным маслом и обжарить рыбу.

Рыба в фольге

Требуется: 1,5 кг морского окуня, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Рыбу очистить, выпотрошить, хорошо вымыть под струей холодной воды, отделить от костей, нарезать порционными кусочками и натереть солью и перцем. Каждый кусочек отдельно завернуть в алюминиевую фольгу и закопать в горячую золу. Через 50 минут рыба будет готова.

«Любимое лакомство»

Требуется: 800 г морского окуня, 1 лимон, 4 ст. л. растительного масла, 4 зубчика чеснока, соль и черный молотый перец по вкусу.

Приготовление. Рыбу очистить, выпотрошить и хорошо вымыть под струей холодной воды, отделить от костей, филе нарезать порционными кусочками, каждый натереть солью, перцем и пропущенным через пресс чесноком. Рыбу обжарить в хорошо разогретой сковороде на растительном масле с обеих сторон до образования румяной корочки.

«Пикантная камбала»

Требуется: 1,5 кг камбалы, 1 лимон, 1 луковица, 150 г низкокалорийного майонеза, 0,5 стакана воды, 200 г шампиньонов, 70 г растительного масла, соль и черный молотый перец по вкусу.

Приготовление. Камбалу очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, филе отделить от костей, нарезать порционными кусочками. Каждый кусочек посолить, поперчить, слегка отбить, залить лимонным соком и дать настояться в холодном месте 6 часов. Затем камбалу поджарить с обеих сторон на масле до образования золотистой корочки.

Шампиньоны вымыть и нарезать соломкой. Лук очистить, нарезать кольцами. Шампиньоны и лук перемешать и добавить к рыбе, залить смесью из лимонного сока, низкокалорийного майонеза и воды, посыпать перцем и тушить под крышкой в течение 20 минут.

Готовую рыбу выложить на блюдо, залить грибным соусом и при желании украсить

нарезанной зеленью.

«Горчичная рыбка»

Требуется: 1,5 кг рыбы, 3 ч. л. горчицы, 5 ст. л. растительного масла, 1 луковица, 1 л воды, 1 лимон, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды и нарезать порционными кусочками. Затем каждый кусочек посолить, слегка поперчить, смазать горчицей и положить в кастрюлю с разогретым маслом. Жарить рыбу до образования румяной корочки.

Лук очистить, мелко нарезать и обжарить на хорошо разогретой сковороде на растительном масле. Далее влить небольшое количество горячей воды, прокипятить, посолить и добавить лимонный сок.

Готовым соусом залить рыбу, закрыть кастрюлю крышкой и тушить еще 20 минут. При желании готовую рыбу можно посыпать нарезанной зеленью.

Закуска из копченой воблы

Требуется: 700 г копченой воблы, 4 ст. л. растительного масла, 1,5 ст. л. столового уксуса, 1 луковица.

Приготовление. Поставить рыбу в духовку на 7 минут, вынуть, очистить и выпотрошить. Затем со спинки рыбы срезать филе и слегка отбить молотком. Подготовленное филе нарезать тонкими полосками. Смешать растительное масло и столовый уксус. Подготовленную рыбу положить в селедочницу и залить маринадом.

Форель «а-ля натюрель»

Требуется: 7 копченых форелей, 250 г говядины, 2 луковицы, 4 зубчика чеснока, 4 ст. л. растительного масла, 150 г низкокалорийного майонеза, 150 г сухого белого вина, 1 лимон, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Форель очистить от кожи и отделить от костей. Говядину хорошо вымыть под струей холодной воды, отварить, нарезать порционными кусочками, посолить, натереть пропущенным через пресс чесноком, посыпать перцем. Луковицу очистить, нарезать кольцами

и обжарить на разогретой сковороде на растительном масле до золотистого цвета.

Затем нафаршировать рыбу кусочками мяса и обжаренным луком. Вторую луковицу очистить, мелко нарезать и обжарить в растительном масле с добавлением сухого белого вина (при желании можно добавить нарезанную зелень петрушки) и смешать все с низкокалорийным майонезом. Готовый соус остудить. Затем положить рыбу в глубокое блюдо и залить остывшим соусом.

Прежде чем подать рыбу к столу, ее можно украсить ломтиками лимона.

Шашлык из сома

Требуется: 1,5 кг филе сома, 2 луковицы, 1 лимон, 150 г растительного масла, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Репчатый лук очистить, нарезать кольцами, добавить к нему сок лимона, растительное масло, перец и соль. Затем филе сома нарезать кубиками весом 25 г и мариновать в приготовленном маринаде 3 часа, после чего

кусочки филе сома нанизать на шпажки вперемешку с кольцами репчатого лука и поставить запекаться до готовности в духовку.

«Морской ежик»

Требуется: 400 г копченой трески, 1 маленькая свекла, 100 г сухих грибов, 1 луковица, 4 ст. л. растительного масла, 4 зубчика чеснока, 100 г низкокалорийного майонеза, столовый уксус, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Свеклу вымыть, сварить, очистить, натереть и сбрызнуть уксусом. Затем рыбу очистить от кожи, мякоть отделить от костей и нарезать кусочками. Репчатый лук очистить, половину этого лука мелко нарезать, обжарить на хорошо разогретой сковороде на растительном масле до золотистого цвета и добавить к рыбе.

Заранее замоченные грибы отварить и нарезать соломкой. Вторую половинку репчатого лука мелко нарезать и добавить к грибам. Чеснок очистить и пропустить через пресс. Затем все продукты смешать, посолить и заправить

низкокалорийным майонезом. Скатать из полученной массы шарики и выложить на блюдо.

«Рыбный карнавал»

Требуется: 2 копченые сельди, 70 г сушеных грибов, 1 луковица, 1 стакан низкокалорийного майонеза, уксус, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Рыбу очистить от кожи и костей и нарезать небольшими кубиками. Замоченные заранее грибы сварить и нарезать крупными ломтиками. Затем репчатый лук очистить, нарезать соломкой и обдать горячим раствором столового уксуса (1: 1). Затем все тщательно перемешать, посолить, поперчить и заправить низкокалорийным майонезом. При желании можно украсить листьями петрушки.

Заливная осетрина

Требуется: 1,5 кг осетрины, 450 г головизны осетра, 2,5 ст. л. столового уксуса, 1 морковь, 1 луковица, 1 лавровый лист, 1 пакетик желатина, 1 огурец, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Налить в кастрюлю 3 л воды, туда положить голову осетра и овощи, добавить специи и варить 30 минут, пока содержимое кастрюлю не уменьшится на четверть. Добавить крупные куски рыбы и варить еще 1 час. Затем вынуть осетрину из бульона и нарезать небольшими кусочками, а бульон процедить через сито. Желатин на несколько минут замочить в холодной воде.

Бульон довести до кипения, добавив в него желатин. Как только бульон закипит, нужно сразу снять его с огня и процедить через салфетку.

В приготовленные формочки выложить по кусочку рыбы, украсить кружочками моркови, ломтиками огурца (при желании можно украсить зеленью) и с ложечки залить прозрачным бульоном в 2–3 приема, чтобы закрепить украшения.

Затем залить ровным слоем бульона и поставить в холодильник для застывания.

Рыбное удовольствие

Требуется: 500 г малокостистой рыбы, 3 ст. л. растительного масла, 2 яйца, соль, перец по вкусу.

Приготовление. Рыбу вымыть, очистить и выпотрошить, отделить от костей и нарезать порционными кусочками, обжарить на хорошо разогретой сковороде с растительным маслом до полуготовности. Затем рыбу измельчить, добавить свежие яйца, соль, перец и хорошо перемешать.

Противень смазать растительным маслом и положить на него приготовленную рыбу. Поставить рыбу в духовку и выпекать 20 минут при температуре 220 °С.

Шашлык из угря

Требуется: 800 г угря, 100 г свежих огурцов, 2 стакана рыбного бульона, соль и черный молотый перец по вкусу.

Приготовление. Угря очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, снять с него кожу, отделить от костей, филе нарезать кусочками длиной 2 см. Огурцы

вымыть, очистить от кожицы, разрезать пополам, убрать семена и нарезать кусочками такой же длины. Затем огурцы залить горячим рыбным бульоном на 5 минут.

На шампуры нанизать кусочки угря, чередуя с кусочками огурцов. Угорь и огурцы посолить, поперчить и жарить на углях. При желании готовый шашлык можно посыпать нарезанной зеленью.

На любой вкус

Требуется: 800 г рыбы (салаки), 4 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

Приготовление. Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, обсушить салфеткой, посолить и смазать растительным маслом. Затем положить рыбу на решетку и жарить до готовности. Готовую рыбу положить на блюдо и полить растительным маслом.

Антарктида

Требуется: 1 кг рыбы (карпа), 5 ст. л. муки, 80 г растительного масла, 50 г

низкокалорийного майонеза, соль по вкусу.

Приготовление. Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, отделить филе от костей и нарезать порционными кусочками, посолить рыбу. Затем слегка обвалить подготовленные кусочки рыбы в муке. Положить кусочки рыбы на хорошо разогретую сковороду и обжаривать на растительном масле. Обжаренные кусочки рыбы залить низкокалорийным майонезом и довести массу до кипения. При желании можно посыпать зеленью.

Август

Требуется: 800 г рыбного филе (морского окуня), 6 штук свежих помидоров, 1 ст. л. муки, 5 ст. л. растительного масла, 4 зубчика чеснока, низкокалорийный майонез, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Рыбное филе, вымыть под струей холодной воды, разделить на порционные кусочки, посолить, поперчить. Потом положить на хорошо разогретую

сковороду и обжарить на растительном масле с обеих сторон.

Затем очистить помидоры от кожицы, разрезать пополам, посолить и обжарить. Чеснок очистить, пропустить через пресс и смешать с помидорами, немного посолить. На обжаренные кусочки филе положить помидоры и по 1 ч. л. низкокалорийного майонеза с чесноком. При желании можно посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Осенний пир

***Требуется:** 800 г мелкой рыбы, 150 мл воды, 1 ст. л. муки, 4 ст. л. растительного масла, 1 головка лука, 2,5 стакана рыбного бульона, 3 ст. л. низкокалорийного майонеза, соль и перец по вкусу.*

Приготовление. Мелкую рыбу очистить, выпотрошить, хорошо вымыть под струей холодной воды и обсушить салфеткой, смочить в воде, смешанной с солью, и посыпать перцем. Затем слегка обвалять в муке и обжарить на хорошо разогретой сковороде в растительном

масле. Рыбу нужно подавать в горячем виде, при этом полить ее низкокалорийным майонезом с луком. Для этого нужно мелко нарезанный лук слегка обжарить на растительном масле, добавить бульон, посолить, поперчить и варить 9 минут, затем добавить низкокалорийный майонез и все тщательно перемешать.

Забава к ланчу

***Требуется:** 500 г рыбы, 200 г сушеных грибов, 3 ст. л. растительного масла, 2,5 л воды, соль и перец по вкусу.*

Приготовление. Грибы вымыть, залить водой, дать постоять 20 минут, отварить их в этой же воде. После того как они сварятся, бульон слить, а грибы охладить. Затем нарезать и обжарить на сковороде с добавлением растительного масла. Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, филе отделить от костей и выложить на сковороду, на него выложить грибную массу. Поставить сковороду в нагретую духовку и запекать до готовности.

Нежный

Требуется: 400 г рыбы, 4 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. соевого соуса, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, филе отделить от костей и нарезать небольшими тонкими кусочками. В небольшую чашку сложить кусочки, посолить, поперчить и залить соевым соусом. Затем поставить в холодильник на 20 минут.

Рыбу достать из холодильника и обжарить в хорошо разогретой сковороде на растительном масле до золотистой корочки.

Поставить сковороду в духовку, предварительно нагретую до температуры 200 °С. После этого огонь нужно убавить и запекать 5–7 минут.

Волшебная рыбка

Требуется: 1 кг речного окуня, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. разведенной лимонной кислоты, 2 ст. л. оливкового масла,

соль и перец по вкусу.

Приготовление. Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, нарезать порционными кусочками, положить в эмалированную посуду, посолить, поперчить, сбрызнуть растительным маслом, разведенной лимонной кислотой (при желании можно посыпать нарезанной зеленью петрушки). Затем поставить рыбу в прохладное место на 30 минут. Решетку нужно смазать оливковым маслом, положить на нее кусочки рыбы и коптить над раскаленными углями.

Прежде чем подать рыбу к столу, ее можно украсить ломтиками лимона.

Острые ощущения

Требуется: 800 г любой морской рыбы, 4 ст. л. растительного масла, 2 корня хрена, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, филе отделить от костей и нарезать порционными кусочками. Филе слегка отбить,

посолить, поперчить и обжарить на хорошо разогретой сковороде в растительном масле.

Готовую рыбу положить на блюдо и сверху посыпать натертым хреном.

Корюшка «Лакомка»

Требуется: 700 г рыбы (корюшки), 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. оливкового масла, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды и обсушить салфеткой. Посолить, поперчить и смазать растительным маслом.

Выложить рыбу на решетку и жарить до готовности. Жареную рыбу положить на блюдо и полить оливковым маслом. При желании можно посыпать нарезанным зеленым луком.

Осетрина под галантином

Требуется: 1,5 кг свежей осетрины, 1,5 стакана галантина, разных кореньев, понемногу разных маринованных приправ.

Приготовление. Осетрину хорошо вымыть под струей холодной воды, отварить в

небольшом количестве воды и дать остыть, затем снять с нее кожицу, удалить хрящи и нарезать тонкими ломтиками. В длинный соусник налить светлого рыбного галантина и дать ему застыть. Затем положить на него отваренные нарезанные корни, маринованные пряности. Сверху снова залить галантином и, не давая застыть, положить на него куски осетрины, а сверху еще раз залить галантином.

Дать заливному застыть.

Бычки с зеленью

Требуется: 1,5 кг рыбы (бычков), 5 ст. л. растительного масла, 250 г помидоров, зелень петрушки, укропа, соль по вкусу.

Приготовление. Очистить рыбу, выпотрошить, хорошо вымыть под струей холодной воды. Посолить и поставить в холодное место на 25 минут. Затем обжарить в хорошо разогретой сковороде на растительном масле. Одновременно в другой сковороде обжарить нарезанные помидоры.

Выложить на блюдо рыбу, окружив

помидорами, украсить веточками петрушки, укропа.

Лещ отварной в пергаменте

Требуется: 700 г филе леща, 1 морковь, 1 головка лука, 1,5 ст. л. лимонного сока, 5 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

Приготовление. Филе леща вымыть под струей холодной воды, нарезать порционными кусками, залить соленой водой и оставить на 5 минут, вынуть и дать воде стечь. На пергаментную бумагу, смазанную растительным маслом, положить рыбное филе.

Сверху на рыбу положить растительное масло, смешанное с перцем и натертыми на терке морковью и луком, сбрызнуть лимонным соком (можно посыпать мелко нарезанной зеленью). Затем сложить края бумаги в виде пакета, перевязать, опустить в кастрюлю, на 2/3 заполненную кипящей водой, и варить 20 минут на слабом огне.

Перед тем как подать рыбу на стол, ее нужно вынуть из пакета и уложить на

подогретое блюдо.

Царская рыба

Требуется: 1 кг филе (осетрину), 1 головка лука, 2 стакана оливкового масла, 3 ст. л растительного масла, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть под струей холодной воды, нарезать порционными кусочками. Посыпать солью, перцем и мелко нарезанным луком. Залить рыбу оливковым маслом и оставить на 2 часа. Хорошо нагреть сковородку с растительным маслом. Обжарить в ней рыбу.

Блюда из морепродуктов

Салат «Морская сказка»

Требуется: 400 г креветок, 200 г шампиньонов, 100 г кочанного салата, 150 г белокочанной капусты, 50 г помидоров, соль по вкусу.

Для соуса: 1 лимон, 1 стакан сухого белого вина, 2 ст. л. оливкового масла, соль по вкусу.

Приготовление. Креветки хорошо вымыть и отварить в подсоленной воде. Вымыть

помидоры, очистить от кожицы и нарезать кубиками. Грибы хорошо вымыть и нарезать тонкими пластинками, отварить их в подсоленной воде 15 минут, затем откинуть на дуршлаг и дать стечь воде.

Капусту и кочанный салат нарезать соломкой, добавить соль. Затем соединить салат, капусту, грибы и помидоры в салатнице. Сверху положить креветки.

Для приготовления соуса в мелко нарубленную зелень добавить растительное масло и вино, лимонный сок, хорошо перемешать. Соус посолить, перемешать и залить им салат.

Салат «На дне морском»

Требуется: 1,5 кг свежих очищенных мидий, 550 г свежих очищенных морских моллюсков, 2 кальмара, 350 г очищенных вареных креветок.

Для соуса: 0,2 стакана оливкового масла, 2 ст. л. лимонного сока, 2 зубчика чеснока, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Положить мидии в кастрюлю с водой, накрыть крышкой и варить на сильном огне 6 минут. Затем снять с огня и вынуть мидии из раковин.

В той же воде сварить моллюски. Затем отделить голову кальмара от туловища и удалить скелет. Снять кожицу и нарезать мякоть кольцами.

Отрезать щупальца от туловища кальмара и тушить 2 минуты, пока мясо не станет мягким. Готового кальмара положить в глубокое блюдо и добавить туда другие морепродукты.

Для приготовления соуса нужно соединить оливковое масло, лимонный сок (при желании в соус можно добавить мелко нарезанную зелень петрушки), измельченный зубчик чеснока, соль и перец. Все тщательно перемешать, полить полученным соусом салат и поставить в холодильник на 2 часа.

Для украшения можно взять креветки. Нужно сделать разрез вдоль каждой креветки и удалить жилку. Затем положить креветку набок и

надрезать ее пополам вдоль от груди до хвоста, развернуть ее хвостом наружу, чтобы она напоминала бабочку. Далее украсить ими салатницу с салатом и подавать к столу.

Кальмары в сметане

Требуется: 5–6 кальмаров, зеленый лук, 0,5 стакана сметаны, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Лук мелко нарезать и пассеровать с маслом в кастрюле, затем добавить сметану, нарезанные соломкой кальмары, кипятить 5–6 минут. Подавать к столу с зеленью и соусом.

Омары вареные

Требуется: 4 омара, 1 луковица, 1 стебель или зелень петрушки, укропа, перец горошком, лавровый лист, 1 стакан красного столового вина, соль по вкусу.

Приготовление. В небольшую кастрюлю налить воду, немного посолить, добавить петрушку, укроп, перец, влить вино и положить туда омары. Варить их 15–20 минут. Готовых омаров положить на блюдо и посыпать их

зеленую петрушки. Также можно подать омары в том отваре, в котором они варились.

Креветки в соусе по-французски

Требуется: 500–600 г креветок, 1 ст. л. рубленого укропа, 3–4 ч. л. сливочного масла, соль, перец по вкусу.

Для соуса: 1 стакан молока, 0,5 стакана воды, 3–4 ч. л. сливочного масла, 3 луковицы, соль по вкусу

Приготовление. Разморозить креветки, промыть, положить в подсоленную кипящую воду, добавить в нее укроп и варить до тех пор, пока они не всплывут на поверхность и не приобретут ярко-оранжевую окраску (обычно их варят 5–6 минут после запуска; если варить дольше, мясо будет жесткое и вязкое).

Снять креветки с огня и оставить в горячем бульоне на 20 минут. На дно посуды, в которой подаются креветки, положить стебельки и листики укропа, уложить на них горячих креветок и полить сверху горячим процеженным отваром.

Можно залить креветок молочным соусом с луком. Для этого лук надо мелко нарезать и обжарить так, чтобы цвет его не изменился.

К обжаренному луку добавить немного воды и припустить до готовности в кастрюле под закрытой крышкой. Затем развести лук горячим молоком и варить 5–7 минут. Затем добавить соль и перец по вкусу, довести до кипения и заправить маслом.

Кальмар жареный

Требуется: 500 г сырых кальмаров, 1–2 луковицы, 4 ст.л. растительного масла, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Отбитое филе кальмара без кожи нарезать маленькими кубиками (1,5–2 см), посолить, поперчить, быстро обжарить в горячем растительном масле, добавить измельченный лук и жарить до золотистого цвета, затем сразу же подавать к столу.

Крабы, запеченные в молочном соусе

Требуется: 250 г мяса крабов, 1 стакан молочного соуса, 25 г тертого сыра, 200 г

свежих грибов (шампиньонов или белых), 2 ст. л. растительного масла.

Приготовление. Нарезать кусочками мясо крабов, сложить в кастрюлю, добавить сваренные и нарезанные ломтиками грибы и 1 ч. л. масла. Накрыть крышкой и варить на слабом огне 5 минут. Выложить все на сковороду, предварительно смазанную маслом, полить молочным соусом, смешанным с натертым сыром. Сверху посыпать оставшимся сыром и поставить в духовку на 5–6 минут. Блюдо подавать на стол горячим.

Мидии, запеченные с пряностями

Требуется: 250–300 г мидий, 50 г сливочного масла, 2 зубчика чеснока, 3 бутона гвоздики, петрушка и соль по вкусу.

Приготовление. Сварить мидии и уложить их на смазанный маслом противень. Нашинковать зелень петрушки, растолочь гвоздику и растереть с солью зубчик чеснока, перемешать и посыпать этой смесью мидии. Полить растопленным маслом и запекать в

духовке.

Кальмары с красным вином

Требуется: 700 г кальмаров, 3 ст. л.

оливкового масла, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 0,5 л красного вина, 2,5 палочки корицы, соль, перец по вкусу.

Приготовление. Тщательно промыть и очистить кальмара (голову выбросить, щупальца оставить). Нарезать их тонкими колечками, обсушить. На большой сковороде растопить масло. Положить на сковороду мелко нарезанный лук и натертый чеснок и жарить до мягкости. Добавить колечки кальмара и тушить, пока они не приобретут коричневый оттенок. Добавить соль, перец, корицу, влить вино. Не накрывая крышкой, тушить на слабом огне, пока кольца кальмара не станут мягкими.

Соус должен получиться густым и жирным. В противном случае выложить кальмара на отдельное блюдо и варить подливку, пока она не загустеет. Разогреть на сковороде масло, поджарить кальмара с двух сторон до

образования золотистой корочки.

Подавать кальмаров на тарелках.

Креветки со сладким перцем по-креольски

Требуется: 750 г сырых неочищенных

крупных креветок, 1 крупный лимон, 60 г маргарина или сливочного масла, 1 небольшая нарезанная луковица, 2 средних тонко нарезанных стебля сельдерея, 1 крупный сладкий красный перец без семян, нарезанный кусочками толщиной 2–3 см, 1 крупный сладкий зеленый перец без семян, нарезанный кусочками толщиной 2–3 см, 450 г нарезанных консервированных помидоров, 1 ч. л. соли, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. сухого базилика, 0,5 ч. л. соуса «Табаско», лавровый лист, 2 ст. л. нарезанной петрушки.

Приготовление. Очистить креветок.

Натереть 1 ч. л. лимонной цедры и выдавить 2 ст. л. сока лимона. Нагреть духовку до 190 °С. Поставить сковороду на небольшой огонь, растопить в ней маргарин и положить лук и сельдерей, пассеровать 5 минут, часто

помешивая.

Добавить сладкий перец и тушить еще 10 минут, часто помешивая. Добавить лимонную цедру, лимонный сок, помидоры, соль, сахар, базилик, соус «Табаско» и лавровый лист. Тушить 1 минуту. Добавить креветок. Положить креветочную смесь в неглубокую двухлитровую миску для микроволновой печи. Запекать 20 минут или до тех пор, пока креветки не станут непрозрачными.

Достать миску из духовки и вынуть лавровый лист. Посыпать петрушкой и подавать к столу.

Омар в бульоне с паприкой

Требуется: 100 г консервированных омаров, 2 ст. л. сливочного масла, 1 кубик куриного бульона, 1 луковица, 0,5 стакана молока, 2 ст. л. сливок, 1 ч. л. паприки, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Измельчить мясо омаров. Приготовить соус, смешав сливочное масло с луком на сковороде на умеренном огне. Бульонный кубик развести жидкостью от

омаров, добавить горячее молоко, чтобы получился в общей сложности 1 стакан жидкости, вылить ее на сковороду и перемешать.

Варить на медленном огне, помешивая, до получения ровной густой смеси, затем добавить сливки и измельченное мясо омаров. Не доводить до кипения. Подавать в горячем виде.

Омары в белом вине

Требуется: 10 омаров, 1 стакан белого вина, 1/4 ч. л. тмина, 2 ст. л. сливочного масла, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Вымыть омаров и обсушить их полотенцем. Растопить масло в небольшой кастрюле. Положить туда омаров и жарить их, периодически переворачивая, до тех пор, пока они не приобретут нежно-розовый оттенок. После этого к омарам добавить специи, посолить и добавить лавровый лист, залить белым вином и варить в течение 15 минут на медленном огне, закрыв крышкой. После того как омары будут готовы, вынуть их, уложить на блюдо и закрыть крышкой.

Из бульона, оставшегося после варки омаров, приготовить соус. Для этого процедить бульон в миску, поставить на слабый огонь и добавить 1 ч. л. сливочного масла. Кипятить в течение 1–2 минут и, сняв с огня, добавить еще небольшое количество масла.

Помешивать соус до тех пор, пока масло не растворится в соусе. Полить омаров соусом, украсить веточками зелени и положить 2 маслины. После этого блюдо можно подавать к столу.

Омары в тмине и перце

Требуется: 20–30 омаров, 1 луковица, 2 ст. л. сливочного масла, тмин на кончике ножа, зелень петрушки, укроп, красный молотый перец, соль по вкусу.

Приготовление. Посолить воду, добавить в нее тмин и нарезанную зелень. Сварить в отваре морковь до готовности. Отваренные омары посолить и поперчить. Мелко нарезанный лук обжарить на сливочном масле до золотистого цвета. После этого лук смешать с мясом,

добавить 3–5 ст. л. отвара и тушить на слабом огне под крышкой в течение 15–20 минут.

Положить блюдо на плоскую тарелку, посыпать зеленью и подавать на стол.

«Крабовое чудо»

Требуется: 100 г сливочного масла, 300–350 средних крабов, соль, немного молотого мускатного ореха, черный перец по вкусу.

Приготовление. В небольшую кастрюлю положить сливочное масло и на медленном огне довести его до кипения, периодически удаляя пену, появляющуюся на его поверхности. После этого масло остудить и перелить в другую посуду. Если на стенках имеется осадок, похожий на молоко, вылить его. Положить туда крабов и помешивать их до тех пор, пока на их поверхности не появятся капельки жира. Добавить соль и специи.

Жарить крабов в течение 5 – 10 минут на медленном огне до появления румяной и хрустящей корочки. После этого полить их маслом, дать им охладиться и подавать к столу.

Жаркое с мидиями

Требуется: 300 г вареных мидий, 1 луковица, 1 морковь, 2 зубчика чеснока, 3 ст. л. растительного масла, 1 стакан бульона, соль по вкусу.

Приготовление. Нарезать морковь и лук, пассеровать на масле. Мидии обжарить. Все соединить, добавить бульон и тушить до готовности. В конце тушения добавить измельченный чеснок.

При подаче посыпать зеленью.

Закуска «Весенняя радуга»

Требуется: 400 г креветок, 100 г йогурта без сахара, 2,5 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. столового уксуса, 2 ст.л. растительного масла, соль и молотого перца по вкусу.

Приготовление. Креветки отварить и очистить.

Соус: смешать йогурт, растительное масло, уксус и лимонный сок. Добавить соль и перец и тщательно перемешать. Затем мясо креветок выложить на блюдо и полить соусом.

Закуска «Мадам Помпадур»

Требуется: 300 г крупных креветок, 5 ст. л.

оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, зелень сельдерея, соль, черный молотый перец по вкусу.

Приготовление. Креветки сварить в

подсоленной воде, остудить и очистить.

Выложить очищенные креветки в салатницу сбрызнуть маринадом, затем поставить в теплое место на 20 минут.

Для приготовления маринада нужно оливковое масло смешать с лимонным соком, посолить, поперчить и тщательно перемешать.

Сельдерей хорошо вымыть, дать стечь воде, мелко нарезать и посыпать им креветки. При желании можно сверху посыпать нарезанной зеленью укропа и листочками петрушки.

Кальмары в сметане

Требуется: 500 г кальмаров, 1,5 стакана

сметаны, 1 ст. л. соевого соуса, 1 головка лука, 2 ст. л. растительного масла, перец и соль по вкусу.

Приготовление. Очистить кальмары,

вымыть их, слегка отбить и нарезать кусочками шириной 5–8 см, посолить, поперчить и обжарить в масле с мелко нашинкованным луком.

Размешать и снова жарить до золотистого цвета. После этого добавить сметану и тушить до готовности. Затем полить острым или соевым соусом, приправить зеленью и подавать на стол.

Креветки, жаренные в лимонно-чесночном соусе

Требуется: 600 г сырых неочищенных крупных креветок, 300–350 г нарезанного шпината, 2 ст. л. оливкового или другого растительного масла, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. нарезанной петрушки, 1 ст. л. свежевыжатого лимонного сока, 0,5 ч. л. лимонной цедры, смешанной с 0,5 ч. л. молотого черного перца, веточки петрушки, соль по вкусу.

Приготовление. Очистить креветки, смешать шпинат, помидоры, 1 ст. л. масла и 0,5 ч. л. соли. Разложить шпинатную смесь в 4 круглые миски для микроволновой печи.

Смешать креветки, чеснок, петрушку, лимонный сок, цедру лимона, оставшиеся 1 ст. л. масла и 0,5 ч. л. соли. Положить креветочную смесь на шпинатную массу. Печь 12–15 минут в микроволновой печи при мощности 100 %, пока креветки не станут непрозрачными. Поставить каждую миску на тарелку, украсить веточками петрушки.

Суп из омаров

Требуется: 400 г омаров, 2 ст. л. сливочного масла, 3 стакана молока, соль, перец по вкусу.

Приготовление. Масло растопить на сковороде, добавить омаров и держать на сильном огне 3 минуты, проследив за тем, чтобы омары не подгорели. Затем влить молоко, посолить и поперчить. Прокипятить 5 минут. Подавать в горячем виде с зеленью.

Закуска из кальмаров с луком

Требуется: 10 кальмаров, 1 головка лука, 1 пучок петрушки, соль по вкусу.

Приготовление. Вымыть кальмары в

холодной воде и положить в кастрюлю. Мелко нарезать лук, петрушку и укроп. Добавить зелень к кальмарам и залить кипяченой водой (5–6 стаканов). Затем положить лавровый лист и варить в течение 10–15 минут, периодически помешивая. Положить кальмары в глубокую миску, полить соком, образовавшимся во время варки, и подавать на стол.

Вареные омары

Требуется: 20 омаров, 5 л воды, соль по вкусу, 10–12 веточек укропа.

Приготовление. Вымыть омары в холодной воде. Затем в кипяченую воду, предварительно посоленную, добавить укроп и варить в них омары до готовности. После этого вынуть омары и полить их бульоном, в котором они варились.

Кальмары в вине

Требуется: 700–750 г кальмаров, 125 мл сухого белого вина, 1–2 ст. л. соли, 1 пучок петрушки, 2–3 зубчика чеснока, 0,5 стакана оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, соль и белый перец по вкусу.

Приготовление. Голову со щупальцами моллюска вытянуть из-под оболочки. Удалить щупальца, вымыть и хорошенько натереть солью. Нарезать кальмары колечками.

После этого пожарить кальмары на оливковом масле. Снять их с огня, добавить к ним вино, чеснок, мелко нарезанную зелень петрушки и варить все под крышкой в течение 3–4 минут до тех пор, пока кальмары не станут мягкими. Затем посолить, поперчить кальмары и приправить их лимонным соком.

Перед тем как подавать на стол, украсить кальмары лимонными дольками и зеленью.

Изыски для гурманов

Требуется: 100 г крабовых палочек или крабового мяса, 1 зубчик чеснока, 3 ст. л. растительного масла, 1 яйцо, 1 стакан сливок, 30 г тертого сыра, соль, черный перец по вкусу, рубленая зелень петрушки.

Приготовление. Поджарить крабовые палочки до золотистого цвета и приправить их мелко нарезанным чесноком. Взболтать в миске

яйцо со сливками, добавить туда соль и черный перец и все еще раз перемешать. Обмакнуть туда крабовые палочки и поджарить в горячем растительном масле до золотистого цвета.

Блюдо посыпать тертым сыром, украсить веточками зелени и подавать на стол слегка охлажденным.

Заключение

Диета, которая была создана для управления массой тела американских астронавтов, стала популярной в России совсем недавно. Она была названа «Кремлевской», так как ходили упорные слухи, что благодаря именно этой диете обрели стройность многие члены правительства. Диета предполагает очень мало ограничений, поэтому, если вы решили похудеть, «кремлевская» диета – верный способ сделать это.

С диетой по-кремлевски вы можете обрести стройность очень быстро, но не забывайте об осторожности и предусмотрительности. Внимательно читайте правила и предупреждения и следите не только за килограммами, но и за самочувствием.

Придерживаясь кремлевской диеты (как, впрочем, и в любом другом деле), важно найти золотую середину. Для кого-то кремлевская

диета стала спасением, избавив от лишних килограммов, а кому-то она подорвала здоровье...

Мнений столько, сколько и людей, которые использовали именно эту систему питания. Теперь, когда этот вопрос рассмотрен со всех сторон, можно принять то или иное решение.

И все же предложенный нами выбор считаем самым рациональным. Вы можете питаться в удовольствие для себя и пользы для вашей фигуры. Разнообразия, думаем достаточно. Не исключаем вашу фантазию в приготовлении блюд, поскольку вы вполне ознакомлены с таблицей условных единиц для каждого продукта. В том случае, если вы не нашли какого-либо блюда, можете самостоятельно посчитать на сколько очков «оно тянет».

Если вы задаетесь вопросом «как скоро я увижу результат», то здесь все зависит от вас самих. Конечно, если не будете поддаваться мимолетным слабостям и устраивать себе

«загрузочные дни», когда вы сможете поесть всего, в чем отказывали себе долгое время, то нормальной диеты у вас не получится, а соответственно и желаемого результата. Старайтесь питаться так, как предложено нами, не забывайте про тренировки, прислушивайтесь к моим советам, и ощутимый результат вы почувствуете меньше, чем через 2 недели. Главное – выдержать первый месяц и дождаться первых результатов. Они дадут дополнительный стимул, и у вас откроется второе дыхание.

В том случае, если достигли нужного вам веса, чтобы не набрать его снова, не принимайтесь сразу отъедаться. Выработанная вами сила воли не должна позволить набрасываться на еду. В конце концов еда не самая главная наша цель в жизни, хотя и необходимая для поддержания существования на Земле. Полагаю, что именно по причине неправильной расстановки акцентов над этими двумя понятиями подобные книги выходят в свет снова и снова.

К тому же ваш организм уже должен привыкнуть к небольшим порциям, переедание будет переноситься крайне тяжело. Уверена, что потом вы будете ненавидеть себя за то, что перебрали лишнего. Тут же представьте себе, как моментально вы начнете поправляться и все ваши усилия пойдут коту под хвост. По-моему, это просто неуважение к самому себе. Сошли с диеты – увеличьте физическую нагрузку, тогда лишняя «углеводность» и калорийность в вашем организме будет тут же сжигаться, а не накапливаться жиром.

Как я уже говорила, начало будет самым трудным периодом. Придется отказываться от мучного и сладкого. Что еще неприятное во всех диетах, результат виден не через 3–4 дня, а по истечении 2 недель и больше. Вы будете думать, что делаете все как надо, но никакого толка от этого нет. Не отчаивайтесь, вы делаете все как надо, просто организм начинает срабатывать чуть позже. Потерпите, не бросайте и вы увидите, что дело-то пошло. Некоторые

источники прогнозируют потерю 4–6 кг за первую неделю. Возможно, так бывает у людей с большим избытком веса, но когда избыток веса незначителен, то, как правило, существенных результатов за первое время добиться трудно. Однако поддаваться панике нельзя, тем более что ни к чему хорошему это не приведет. Лучше считайте углеводы в своем рационе, как слонов бессонной ночью. Поверьте, через некоторое время, стоя на весах или перед зеркалом, вы заметите разницу, если еще раньше вам об этом не скажут ваши друзья.

Главным в кремлевской диете является то, что при поддержании хорошей формы организм получает все необходимые для жизнедеятельности витамины и полезные вещества. Таким образом, иммунитет не страдает, хотя, как и при соблюдении любой другой диеты, имеются свои минусы.