

ОЧЕНЬ ВКУСНО!

50

самых
лучших
рецептов

КРЕМЛЕВСКИЕ
ДИЕТЫ

Серия основана в 2004 году
Автор-составитель Л. Смирнова

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение всей книги или любой ее части запрещается без письменного разрешения издателя. Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

К 79 **Кремлевские диеты** / Авт.-сост. Л. Смирнова. — М.: АСТ; Мн.: Харвест, 2006. — 64 с — (50 самых лучших рецептов).

ISBN 5-17-037387-2(000 «АСТ»);
ISBN 985-13-7454-7 (ООО «Харвест»).

Вы неоднократно пытались похудеть, но тщетно? Всепобеждающее чувство голода при соблюдении диет — главное препятствие на пути к тонкой талии? Тогда попробуйте «кремлевскую диету». Возможно, она наконец-то приведет вас к желанному результату.

УДК 641.5
ББК 36.597

ISBN 5-17-037387-2
(ООО «АСТ»)
ISBN 985-13-7454-7
(ООО «Харвест»)

© Подготовка и оформление.
«Харвест», 2006

Не счесть тех, кто мечтает и кому не удается расстаться с лишними килограммами. На диете сейчас сидят все — от домохозяек до чиновников. Но главный минус большинства модных систем питания — изнуряющее чувство голода.

Эта книга — настоящий подарок для тех, кто долгое время безуспешно пытается похудеть, перепробовав множество диет, которые подчас приносят только отрицательные результаты. Возможно, что вы слышали о некоей волшебной диете в «условных единицах» (у. е.), основанной на том, что, питаясь в 40 у. е. в день, за месяц можно сбросить 10 кг. Не так давно из-за океана к нам пришел новый метод избавления от лишнего веса под названием «Условия эффективности питания, применяемые при разработке рациона военных и астронавтов США». Условия новой «модной» диеты предельно кратки и малопонятны: «При соблюдении диеты в 40 у. е. можно похудеть за 8 дней на 5—6 кг». Однако речь идет вовсе не о новинке. Такой метод успешного похудения уже давно опробовали российские чиновники еще советских времен, потому он и получил название «кремлевская» диета.

Главный лозунг этой парадоксальной, на первый взгляд, диеты: «Налегайте на мясо — и уменьшите пузцо!» Алгоритм «кремлевской» диеты в корне противоречит основным принципам диетологов, утверждающих, что в первую очередь надо ограничить себя в мясе, масле, яйцах, жирах.

«Кремлевская» диета требует совершенно иного — ограничить потребление углеводов. Научное объяснение такому подходу, разумеется, есть: когда резко ограничивается поступление в организм углеводов, — а они являются первейшим источни-

ком энергии, — он немедленно начинает перерабатывать накопившиеся запасы жира. Потому «кремлевская» диета иначе называется низкоуглеводной.

Алгоритм «кремлевской» диеты после многолетних безуспешных опытов был выработан в начале XX века великим русским ученым Николаем Цурюпой. Ученый продемонстрировал результаты своего исследования тогдашнему хозяину Кремля Владимиру Ленину.

Поначалу отзыв «пролетарского вождя» был нелицеприятен, история документально его запротоколировала: «Вам, батенька, следует кушать, есть. И жрать, для всех нас архиважно жрать!» Однако чуть позже Ленин, испробовав «кремлевскую» диету на себе, положил начало ее невероятной популярности среди советских чиновников.

О «кремлевской» диете вы можете узнать, читая мемуары популярных актрис 60—70-х годов прошлого века. Людмила Сахарова, великий балетный педагог, воспитавший Надежду Павлову и Ольгу Ченчикову, советовала своим ученицам стараться заменить яблоко... куском мяса. Лет 40 назад «кремлевская» диета была чрезвычайно популярна среди танцовщиков.

Хотите попробовать? Тогда приступим. Итак, вы поняли суть: надо исключить или ограничить продукты, содержащие углеводы. Зато белки можно есть вволю, т. е. побольше мяса, птицы, рыбы, сыра, яиц. Можно также употреблять растительное масло, орехи, овощи и фрукты с низким содержанием углеводов. Избегайте сладких, мучных, картофельных блюд, хлеба, риса и ограничьте сначала фрукты, овощи и соки (в которых много углеводов).

Сидя на этой диете, можно ужинать и поздно ночью. Даже с сухим вином. Прелесть ее в том и состоит, что она не расписана по часам, граммам, калори-

ям. Поэтому нарушать привычный распорядок дня не придется. От списка тоже можно делать большие шаги вправо, влево. Главное, чтобы в продуктах было как можно меньше углеводов.

1. КОДЕКС ПИТАНИЯ «КРЕМЛЕВСКОГО ДИЕТЧИКА»

Разберемся в терминологии — у. е. в «кремлевской» диете равна 1 г углеводов. Как этим пользоваться на практике? Вам придется внимательно изучать этикетки на упаковках, баночках, бутылках. Там указаны пищевая ценность продукта, содержание белков, жиров, углеводов (на 100 г). Допустим, вы решили купить чудо-йогурт с клубникой. На этикетке написано, что 100 г продукта содержат 16,1 г углеводов. А в упаковке йогурта 125 г. Следовательно, ваша упаковка тянет на 20 г углеводов (у. е.). Считаем — если вы съели за день 2 емкости йогурта, то дневная норма выполнена.

Однако замечаем еще один нюанс: в состав купленного вами йогурта входит сахар. А сахар в «кремлевской» диете не приветствуется.

Запомните: один кусочек сахара в день «поглощает» весь ваш дневной рацион.

После страшного для сладкоежек предупреждения должна последовать, как вы понимаете, оценка в у. е. наиболее часто используемых продуктов.

На хлеб — табу! 100 г белого хлеба — 48 у. е., т. е. съели — и на весь день вы освобождаетесь от

необходимости есть. 100 г черного хлеба — 40 у. е. Думаем, комментировать излишне.

Забываем о кашах. Каша манная, перловая, пшеничная, макароны, рис — все эти гарниры и завтраки исключаем, так как они превышают 40 у. е.

Мяса можно есть сколько угодно — если оно отварное и без соусов.

В идеале порция по размеру и толщине должна соответствовать вашей ладони.

Колбаса всех сортов в количестве 100 г — всего 1 у. е.

Ветчина — столько же.

Масло растительное (здесь и далее мы будем говорить о 100 г) — 0 у. е., маргарин — 1 у. е., майонез — 2,6 у. е., сыры разных сортов — 0,5–2 у. е., одно яйцо — 0,5 у. е.

Рыбу можно есть без ограничений, но не увлекаться рыбой в томате (100 г рыбы — 6 у. е.).

С овощами намного сложнее. В одном помидоре — 6 у. е. В одном зеленом перце — 9 у. е., в одной картофелине — целых 23 у. е. А про жареную картошку даже не вспоминайте.

Бульоны (куриный, мясной, говяжий) можно хлебать хоть целый день — 0 у. е. А вот в одной порции супа (овощного, горохового и даже рыбного) — от 12 до 16 у. е. Даже в простой отварной капусте — 9 у. е.

Немногим лучше и фрукты. В одном яблоке — 18 у. е., а в груше — целых 25 у. е.

Без опаски можно пить минеральную воду, кофе, чай (но без сахара). О лимонаде следует забыть! Зато вино натуральное (250 мл) — 1 у. е. Столько же в 150 мл виски.

Последнее — сладкое. Точнее, его отсутствие. 100 г сливочного мороженого — 70 у. е. Кусок кремового торта или пирожное — 62 у. е.

Итак, возможно: прочитали — прослезились. Согласимся с тем, что для сладкоежек такая диета просто трагична. Но, впрочем, как и любая другая — попробуйте припомнить хотя бы одну диету, предусматривающую в рационе сладкие блюда. Однако же преимущество этой диеты в том, что в основу ее положен принцип, наиболее важный для людей, совмещающих диету с активной трудовой деятельностью:

ВАМ НЕ НАДО ГОЛОДАТЬ!

Вам не нужно будет пропускать обеды, завтраки, ужины. Можете перекусить орехами или яблоками. Более того, сидение на диете не лишает вас возможности хоть каждый день ходить в гости, участвовать в фуршетах и пикниках. Достаточно внимательно изучить списки и таблицы продуктов, и составить для себя «черный список» тех продуктов или сочетаний продуктов, которые вы не будете класть себе на тарелку, и спиртных напитков, которым вы отдадите предпочтение, исходя из содержащихся в них у. е.

Вот еще несколько принципов "кремлевской" диеты:

Соль в этой диете в отличие от сахара «белой смертью» не является. Солите, но в меру.

Ежедневно выпивайте 1,5–2 л чистой негазированной воды.

Ни в коем случае не становитесь фанатом похудения и не сокращайте количество «условных единиц» до минимума — организм должен получать все необходимое.

Не стремитесь есть только низкокалорийные продукты — сочетайте их с высококалорийными.

Не отказывайтесь совсем от овощей и фруктов, иначе вам не будет хватать витаминов.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ СВОЮ НОРМУ МАССЫ

Для таких расчетов предлагалось много формул, сейчас наиболее точной считается оценка массы тела по индексу, предложенному Всемирной организацией здравоохранения в 1997 г. Индекс массы тела для людей старше 18 лет определяется отношением массы тела в килограммах к квадрату роста в метрах. Например: человек ростом 1 м 65 см весит 66 кг. Находим квадрат роста (умножаем 1,65 на 1,65). Делим 66 на полученное число и вычисляем индекс: 24,4.

Масса тела считается нормальной при индексе не ниже 18,5 и не выше 24,5. У нашего предполагаемого пациента, чьи параметры мы только что вместе высчитали, масса тела на верхней границе нормы, и ему можно было бы слегка ограничить свой рацион.

Где же граница между избыточной массой тела и ожирением? Если пользоваться упомянутой формулой, ориентиры будут такие: при индексе в пределах от 25 до 29,9 масса тела считается избыточной. При индексе от 30 до 34 диагностируют ожирение I степени, при индексе от 35 до 39,9 — II степени, выше 40 — III степени.

Если у вас есть хоть какие-то проблемы со здоровьем, проконсультируйтесь с врачом и согласуйте с ним свой новый рацион.

Начинайте диету только при хорошем состоянии здоровья. Заранее прекратите прием сладких микстур, леденцов от кашля, откажитесь от мятных освежающих пастилок и жевательных рези-

нок. Постарайтесь пройти полный медицинский осмотр и сдайте анализ крови (обратите внимание на уровень холестерина и глюкозы). Через 6 недель после начала диеты проведите еще один анализ и сверьте с предыдущими показателями. Они могут быть лучше — и это прекрасно, а могут ухудшиться — тогда обговорите с врачом возможность продолжения диеты. Воздержитесь от диеты, если вы страдаете заболеваниями почек или готовитесь стать мамой. Диабетикам надо снизить дозировки применяемых лечебных средств (по согласованию с врачом).

Прежде чем приступить к соблюдению «кремлевской» диеты, заранее определите, сколько килограммов вы хотите сбросить.

Первый этап длится не менее 2 недель. Сократите потребление углеводов до 20 у. е. в день. Полностью исключите из рациона фрукты, мучные продукты, крахмалистые овощи (картофель, кукурузу) и сладости. Зато мясо, рыбу, яйца, сыр, масло можно есть в любом виде и в любых количествах. За 14 дней некоторые умудряются сбросить до 10 кг массы. Некоторые — всего 1,5 кг. Это зависит от особенностей вашего организма.

Если вы худели медленно, то первый этап можно продолжить — срок первого этапа зависит от вашего самочувствия. Если темпы похудения вас удовлетворяют, переходите на следующую ступеньку.

Второй этап — постепенно вводите в меню овощи, затем орехи, семечки и ягоды. Прибавляйте не более 5 у. е. в неделю и не забывайте время от времени вставать на весы.

Ешьте регулярно, не голодайте больше 6 часов, не наедайтесь до отвала. Стали набирать вес — вернитесь в пункт отправления, на 20 у. е. И вновь повторите пройденное.

Наконец вы обнаружили, что вам осталось сбросить всего ничего — 2 кг. Теперь не торопи-

тесь! Ведь ваша цель — не просто достижение желаемой массы, а постоянное поддержание ее на этом уровне.

Третий этап. Лучше растянуть его на 2—3 месяца (пока вы не сбросите последние килограммы). Можно прибавлять по 10 у. е. в неделю. Чем медленнее пойдет процесс, тем лучше. На этой стадии вы должны определить, какое количество углеводов в день вы можете себе позволить (без ущерба для фигуры). Большинству людей подходит 60 у. е. в день.

Четвертый этап. Здесь легко сорваться и вернуться к прежним привычкам. Вы, конечно, можете позволить себе кусочек торта, но исключительно на праздник.

Оговорим и такое: как быть, если килограммы все равно не исчезают? Бывает так: масса падает несколько недель, потом — остановка. Что делать? Ничего страшного.

Самое главное — на недельку жестко садитесь на 15—20 у. е. в день.

Далее:

Исключите на время любые фрукты, молочные продукты (кроме сыра, но его — не более 100 г в день).

Помогает сжигать жир льняное масло — добавляйте его в салаты.

Увеличьте физическую нагрузку. Делайте зарядку, больше ходите, бегайте. Любую приличную диету надо дополнять физическими упражнениями. «Кремлевская» диета — не исключение.

А если снова не помогает? Откажитесь на время от орехов, кофе, черного чая, алкоголя. Причиной остановки могут быть подсластители, особенно аспартам (нутрасвит).

Возможно, ваша проблема — в заболевании щитовидной железы. Проснувшись, подержите под мышкой 10 мин градусник. Если температура меньше 36,6 градусов держится на протяжении нескольких дней, то, возможно, у вас гипотиреоз. Его признаки: головные боли, запоры, депрессия, усталость, озноб, ломкие волосы, ногти, увеличение массы, сексуальные проблемы. Тут вам потребуется обратиться к врачу.

Сбрасывать лишние килограммы мешает прием противозачаточных таблеток.

Увы, «кремлевская» диета подходит не всем. В частности, она противопоказана тем, у кого есть проблемы с почками, и беременным. Крайне осторожными должны быть те, кто имеет хронические заболевания кишечника, сердца, желудка, а также «сахарозависимые» люди, которые без сахара впадают в депрессию.

Следовательно, «кремлевская» диета — диета для относительно здоровых людей.

2. Ценность 100 г продуктов и готовых блюд в «условных единицах»

А

Абрикос 9

Абрикосы, консервированные в сиропе 16

Абрикосы, консервированные в соку 8,5

Аджика 8

Айва 8
Алыча 6,5
Ананас 11,5
Ананасы, консервированные в сиропе 16, 6
Ананасы, консервированные в соку 12
Апельсин 8
Арахис 15
Арахис в сахаре 55
Арбуз 9
Артишоки 7

Б

Багет 54
Баклажаны 5
Баклажаны вареные 4
Балык осетровый 0
Банан 21
Баранина, свинина 0
Баранки 66
Батат (сладкий картофель) 28
Батон «Домашний нарезной» 58
Батон «Зерновой» 48
Батон «Подмосковный» 50
Батон простой 48
Батон столовый 49
Бекон 0
Бефстроганов 6
Биокефир 5
Бифидокефир 4
Бифштекс 0
Блинчик (штука) 8
Бобы 8
Брусника 8
Брюква 7
Бублики 58
Бульон куриный, мясной 0
Бычки в томате 5

В

Вареники 37
Варенье клубничное 71
Варенье малиновое 71
Варенье яблочное 66
Вафли обычные 65
Вафли фруктовые 80
Вермишель 69
Ветчина 0
Вино белое десертное 16
Вино белое игристое 6
Вино белое полусухое 4
Вино белое сладкое 6
Вино белое столовое 0,2
Вино белое сухое 1
Вино красное столовое 1
Вино красное сухое 1
Виноград 15
Виски 0
Вишня 10
Вишня сушеная 73
Вобла вяленая 0
Водка 0

Г

«Геркулес» 50
Говядина, телятина 0
Говядина тушеная, консервы 0
Голубика 7
Горбуша 0
Горбуша в томатном соусе 4
Горбуша, консервы 0
Горох лущеный 50
Горошек зеленый 12
Горошек зеленый консервированный 10
Горчица (1 ст. ложка) 0,5

Гранат 11
Грейпфрут 6,5
Грибы белые 1
Грибы белые сушеные 7,5
Грузди свежие 1
Груша 9,5
Груша земляная 4
Груша сушеная 49
Гуси, утки 0

Д

Дайкон (китайский редис) 1
Джем 68
Джем диабетический 3
Дыня 9

Е

Ежевика 4,5

З

Земляника лесная 6
Земляника садовая 8
Зефир бело-розовый 80
Зефир в шоколаде 72
Зефир крем-брюле 79

И

Изюм 66
Икра баклажанная 5
Икра из свеклы 2
Икра кабачковая 8,5
Икра красная 0
Икра минтая 0
Икра черная 0

Инжир 11
Инжир сушеный 12

Й

Йогурт без сахара 3,5
Йогурт сладкий 8,5

К

Кабачок 4
Какао-порошок 30
Какао со сгущенным молоком 43
Кальмары 4
Кальмары консервированные 2
Камбала 0
Камбала в томате 5
Каперсы (1 ст. ложка) 0,4
Капуста белокочанная 5
Капуста брокколи 6
Капуста брюссельская 8
Капуста квашеная 2
Капуста кольраби 8
Капуста краснокочанная 5
Капуста савойская 5
Капуста цветная 5
Капуста цветная отварная 4
Карамель с начинкой 92
Карп 0

Картофель 16
Картофель фри 26
Каштаны сладкие 36
Каштаны сушеные 74
Квас 5
Кекс 53
Кета в соку 0
Кета в томате 4
Кетчуп (1 ст. ложка) 4

Кефир, простокваша 3,2
Киви 10
Кизил 9
Килька соленая 0
Клубника 6,5
Клюква 4
Клюквенный соус (1 ст. ложка) 6,5
Кока-кола, банка 51
Кокос 20
Колбаса «Докторская» 1,5
Колбасы 0
Компот абрикосовый 21
Компот вишневый 24
Компот грушевый 18
Компот из винограда 19
Компот на ксилите 6
Компот яблочный 19
Конфеты-помадка 83
Конфеты шоколадные 51
Коньяк, бренди 0
Корейка 0
Корень имбиря (1 ст. ложка) 0,8
Корица (1 ч. ложка) 0,5
Крабовые палочки 12
Крабы 2
Крахмал картофельный 79
Крахмал кукурузный 85
Креветки 0
Крем-сода 7
Кролик 0
Круассан 48
Крупа гречневая 62
Крупа манная 67
Крупа овсяная 49
Крупа перловая 66
Крупа ячневая 66
Крыжовник 9
Кукуруза 14,5

Кукуруза вареная 19
Кукуруза консервированная 33
Кукурузные хлопья 79
Кунжут 20
Курица 0
Курага 55

Л

Лапша яичная 68
Леденцы 70
Лепешки ржаные 43
Лечо 10
Лещ 0
Лещ в томате 3
Ликер 30
Лимон 3
Лимонад 7,5
Лисички свежие 1,5
Лосось 0
Лосось консервированный 19
Лук зеленый 3,5
Лук-порей 6,5
Лук репчатый 9

М

Майонез столовый 2,6
Макаронны 69
Макрель 0
Макрель в соку 1
Малина 8
Манго 14
Манго консервированные 15
Мандарин 8
Маргарин 1
Мармелад 76
Маслины без косточек 5

Маслины с косточками 10
Масло растительное 0
Масло сливочное 1,3
Маслята свежие 0,5
Мед 75
Мидии 5
Миндаль 11
Минеральная вода 0
Минтай 0
Молоко пастеризованное 4,7
Молоко сгущенное 56
Молоко топленое 4,7
Морковь 7
Мороженое сливочное 22
Мороженое фруктовое 25
Мороженое эскимо 20
Морошка 6
Морская капуста 1
Мука кукурузная 70
Мука пшеничная высший сорт 68
Мука пшеничная первый сорт 67
Мука ржаная сеяная 64
Мука соевая 16
Мюсли 69
Мясо в сухарях 5
Мясо под мучным соусом 6

Н

Нектарин 13
Ножки свиные 0

О

Облепиха 5
Огурцы 3
Огурцы маринованные 3
Огурцы соленые 1,3

Окунь морской 0
Оливки зеленые 5
Оливки черные 4
Омары 1
Опята свежие 0,5
Орехи грецкие 12
Орехи кедровые 10
Орехи кешью 25

П

Пастернак 12
Пастила 80
Патиссоны 5
Пахта 4
Паштет гусиный 5
Паштет печеночный 4,5
Паштет утиный 4,5
Пельмени 19—25
Перец зеленый сладкий 5
Перец красный сладкий 5
Перец, фаршированный овощами 11
Перец чили молотый (1ч. ложка) 0,5
Персик 9,5
Петрушка (зелень) 8
Петрушка (корень) 10,5
Печень говяжья 0
Печень куриная 1,5
Печенье слоное 75
Пиво 4,8
Пирожное с кремом 62
Повидло диабетическое 9
Повидло яблочное 65
Подберезовики 1,5
Подберезовики сушеные 14
Подлива мясная (на основе бульона) 4,8
Подосиновики свежие 1
Подосиновики сушеные 13

Подсолнечные семечки 18
Помидоры 4
Пряники заварные 77
Пшено 66

Р

Редис 4
Редька 6,5
Репа 5
Рис 71
Ром 0
Рыба в сухарях 12
Рыба в томате 6
Рыба копченая 0
Рыба отварная 0
Рыба свежая, мороженая (речная, морская) 0
Рыжики 0,5
Рябина 8,5
Рябина черноплодная 11

С

Салат листовой 2
Салат с морской капустой 4
Сало 0
Сардельки говяжьи 1,5
Сардельки свиные 2
Сахар-песок, рафинад 99
Свекла 9
Сельдерей (зелень) 2
Сельдерей (корень) 6
Семена кунжута 20
Сердце 0
Сдобные булочки 51
Слива 9,5
Сливки 4
Сметана 3

Смородина белая 8
Смородина красная 7,5
Смородина черная 7,5
Сморчки 0,2
Соевый соус (1 ст. ложка) 1
Сок абрикосовый 14
Сок апельсиновый 12
Сок виноградный 14
Сок вишневый 11,5
Сок гранатовый 14
Сок грейпфрутовый 8
Сок мандариновый 9
Сок морковный 6
Сок сливовый 16
Сок сливовый с мякотью 11
Сок томатный 3,5
Сок яблочный 7,5
Соломка сладкая 69
Сосиски молочные 1,5
Соус барбекю (1 ст. ложка) 1,8
Соус кисло-сладкий 24
Соус тартар (1 ст. ложка) 0,5
Спаржа 3
Суп гороховый 20
Суп грибной 15
Суп-гуляш 12
Суп овощной 16
Суп томатный 17
Сухари сливочные 66
Сушки 68
Сыр (разные сорта) 0,5—2
Сырки глазированные 32
Сыроежки 1,5

Т

Творог диетический 1
Творог жирный 2,8

Творог нежирный 1,8
Творожная масса сладкая 15
Текила 0
Томатный соус 5,6
Томат-паста 19
Томаты 4
Торт бисквитный 50
Торт миндальный 45
Тыква 4
Тыквенные семечки 12

у

Уксус (1 ст. ложка) 2,3
Уксус винный белый (1 ст. ложка) 1,6
Уксус винный красный (1 ст. ложка) 0
Уксус яблочный (1 ст. ложка) 1
Урюк 53
Устрицы 7

ф

Фасоль 46
Фасоль стручковая 3
Финики 68
Фисташки 15
Фундук 15

х

Халва 55
Хлеб «Бородинский» 40
Хлеб «Диабетический» 38
Хлеб зерновой 43
Хлеб «Лаваш армянский» 56
Хлеб пшеничный 50
Хлеб ржаной 34
Хлеб «Рижский» 51

Хрен 7,5
Хурма 13

ч

Чай, кофе без сахара 0
Черемша 6
Черешня 10,5
Черника 8
Чернослив 58
Чеснок 5

ш

Шампиньоны 0,1
Шиповник свежий 10
Шиповник сушеный 21,5
Шоколад горький 50
Шоколад молочный 54
Шоколад с орехами 48
Шпинат 2

щ

Щавель 3
Щи зеленые 12

я

Яблоки 9,5
Яблоки сушеные 45
Язык свиной, говяжий 0
Яйца в любом виде (штука) 0,5

3. ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА ДЕНЬ (справа проставлены «условные единицы»)

ОБЫЧНЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Сыр — 50 г, 1
Кофе, чай без сахара — 150 г, 0
Глазунья с ветчиной — 200 г, 1

ОБЕД

Бульон говяжий — 500 г, 0
Курица вареная — 200 г, 0
Грибы с овощами — 100 г, 1—5
Салат овощной — 100 г, 6
Сыр — 50 г, 1
Сухарь — 1 шт., 8
Чай без сахара — 150 г, 0

Ужин

Сухое вино — 250 г, 1
Бифштекс — 100 г, 1
Фасоль стручковая — 40 г, 3
Кофе с коньяком — 150 г, 1

РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ

Раз или два в неделю можете устроить себе разгрузочный день в более жестком режиме. Вот примерное меню для такого дня (поскольку вариант

«жесткий», «граммами» можно не ограничиваться, сами определите разумный объем порции):

ЗАВТРАК

Отруби 2
Минеральная вода 0

ОБЕД

Мясо или паровые котлеты 0
Бульон 0
Зеленый чай 0

Ужин

Овощной постный суп 6
Сыр 2
Колбаса 0—1,5
Кефир 3,5

Итого «жесткий день» подразумевает 13,5—14,5 у. е.

ВТОРОЙ ВАРИАНТ «ЖЕСТКОГО» ДНЯ

ЗАВТРАК

Яичница с ветчиной. Варианты — сосиски с листьями салата или отварные яйца с сыром. Чай, кофе без сахара.

ОБЕД

Овощной салат (в него можно добавить морепродукты или грибы), заправленный растительным

маслом или майонезом. Бульон — мясной, куриный или рыбный. Мясо, курица или рыба — в любом виде.

После бульона от гарнира воздержитесь. Если сразу после салата вы перешли к мясному второму, можете добавить немного овощей или яйцо, если его не было на завтрак. Зеленый чай без сахара или стакан минеральной воды.

Полдник

Творог, орехи, овощ или фрукт, все — в ограниченном количестве.

Ужин

Рыба либо мясо, либо курица, либо сыр. Зеленый чай без сахара или стакан минеральной воды. стакан 1 % -ного кефира или несладкий йогурт.

К ужину не возбраняется добавить бокал сухого красного вина.

Несколько специфических советов для тех, кто готовится сесть на «кремлевскую» диету:

- ☞ Первый соблазн: в порции мяса — ноль условных единиц. Значит, можно съесть зараз и килограмм. Можно. Но лучше знать меру. Это же относится и к алкоголю. В водке единиц мало, но от нее аппетит разыгрывается. С закуской можете переборщить.
- ☞ Ешьте вволю, не голодайте. Можно ужинать и полночь. Главное, чтобы организму было комфортно. Но скоро вы заметите, что примерно через полтора месяца вам уже не хочется много есть. Организм привыкнет к меньшим порциям.
- ☞ Сколько сидеть на «кремлевской» диете? Кардиохирург Лео Бокерия уже четверть века питается так. Выглядит жизнерадостно, на здоровье не жалуется.

Доведете вес до нужной кондиции, потом увеличьте рацион до 60 у. е. в день. Выбор у вас остается.

- ☞ В «разгрузочный» день можно есть все овощи, кроме свеклы, все ягоды и фрукты, кроме очень сладких и бананов, все молочные продукты с низким процентом жирности (не более 1,5), сыры типа несоленой брынзы, адыгейского, нежирную говядину, куриные грудки, мясо кролика. Сухое вино — в небольших количествах.

Помните, что все отварное предпочтительнее жареного и тушеного, а самое правильное — готовить в пароварке: быстро, удобно, полезно и вкусно.

- ☞ Если без сладкого мир рушится, позволительны 1—2 ложечки меда, он усваивается иначе, чем сахар; раз в неделю немного мармелада, зефира, пастилы.
- ☞ Следует отказаться от всех чаев для похудения. Очень часто они дают осложнения, появляются язвы на кишечнике. Возможная потеря массы при их употреблении кратковременна и говорит она не о том, что вы избавились от лишнего жира, а о том, что потеряли необходимую организму жидкость.
- ☞ Перестаньте жевать жвачку. После химической резинки появляются прыщи. Таким образом организм пытается защититься. От жевательной резинки разрушаются также зубы.

Похудеть на этой диете несложно. Самое важное и сложное — выход из нее, потому что эта диета специфическая. Если сразу наброситься на фрукты и сладкие соки, к которым, безусловно, очень тянет, результат так же стремительно исчезнет. Следовательно, тот, кто серьезно относится к себе, должен посоветоваться с врачом и выяснить, как выйти из этой диеты с наименьшим вредом для здоровья, как сделать, чтобы ее прерывание не привело к сильной прибавке массы. Ведь именно этим, к сожалению, заканчивается большинство ограничений в еде и голодовок.

4. «КРЕМЛЕВСКИЙ ПОВАР». РЕЦЕПТЫ БЛЮД ОТ «КРЕМЛЕВСКОЙ» ДИЕТЫ

Суп-пюре из чечевицы

100 г чечевицы, по 1 луковице и моркови, 10 г корня сельдерея, 2 ч. ложки сливочного масла, 1 стакан сливок, 2 яичных желтка, 30 г хлеба, соль.

Чечевицу тщательно перебрать, промыть, залить водой и варить, добавив репчатый лук, морковь и сельдерей (помытые, очищенные, но не нарезанные). Посолить по вкусу. Овощи вынуть, а чечевицу вместе с жидкостью протереть. Полученное пюре взбить вилкой и еще раз протереть через сито.

Слишком густое пюре разбавить отваром. Пюре ввести в отвар, дать супу закипеть и добавить сливочное масло, сливки и яичные желтки.

К супу подать гренки из белого хлеба.

В одной порции 23 у. е.

Ореховый суп

Орехи, 6 стаканов куриного бульона, по 2 ст. ложки сливочного масла и муки, кожица мускатного ореха, 1 стакан сливок, 2 граната, соль, белый перец.

Прогреть духовку до 200 °С и обжаривать орехи в течение 10 мин. С остывших орехов снять кожицу и перемолоть ядра в кухонном комбайне. Разогреть бульон и добавить немного к орехам. Тщательно перемешать до получения пасты. В кастрюле с тол-

стым дном обжарить муку в масле, потом понемногу добавить весь бульон и хорошо перемешать. Добавить орехи, сливки (немного оставить) и приправы и тушить на медленном огне около 20 мин. Когда суп загустеет, добавить оставшиеся сливки. Выжать сок из одного граната и тоже добавить в суп. Зернышками второго граната посыпать суп перед подачей на стол.

В одной порции 21 у. е.

Суп из креветок

1 кг очищенных креветок (панцири сохранить), 1 крупная луковица, 8 помидоров, чеснок, по 2 ст. ложки сливочного масла и тертого имбиря, 150 г очищенного и обжаренного арахиса, 1/4 стакана мелко нарезанной зелени кориандра, 2 стакана кокосового молока, 1 л куриного бульона, 0,5 стакана лимонного сока, 2 стручка жгучего перца, черный молотый перец, зелень, соль по вкусу.

Панцири креветок, лук, чеснок, жгучий перец, имбирь потушить на масле на слабом огне, помешивая, в течение 10 мин, пока лук не станет прозрачным.

Затем добавить бульон и проварить на слабом огне 15 мин. Бульон процедить, положить в него помидоры и проварить при закрытой крышке еще 10 мин.

Измельченный арахис взбить миксером вместе с кокосовым молоком. Полученную смесь соединить с бульоном, добавить креветки, лимонный сок, проварить в течение 3 мин до готовности креветок, посолить, поперчить и подать к столу, посыпав зеленью.

В одной порции 9 у. е.

Уха из угря

180 г угря, 1 луковица, чеснок, перец сладкий стручковый, по 3 ст. ложки растительного масла и сухого белого вина, томат-пюре, 2 стакана воды, пучок зелени петрушки и укропа, перец молотый черный, соль.

Угря очистить и нарезать кусочками по 5 см длиной. Нарезанный лук, сладкий перец и мелко рубленый чеснок пассеровать в масле, добавить томат-пюре, вино, зелень в пучке, все залить водой, положить рыбу, посолить, поперчить и варить на слабом огне полчаса.

В одной порции 3,6 у. е.

Суп из сыра

По 1 стакану тертого сыра «Пармезан», нарезанного кубиками адыгейского сыра и тертого сыра «Проволоне», 1 луковица, чеснок, 4 стакана молока, 2 стакана пшеничной муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 кубик куриного бульона, сухой базилик, зеленый лук, черный молотый перец, соль.

Репчатый лук обжарить на масле, добавить бульонный кубик, чеснок, постепенно ввести муку и полстакана молока, постоянно помешивая, чтобы не пригорело ко дну. Затем посыпать базиликом, посолить, поперчить, положить «Пармезан» и «Проволоне».

Загустевшую смесь взбить миксером вместе с оставшимся молоком, затем прогреть в течение 15 мин и подать к столу, посыпав кубиками адыгейского сыра и мелко нарезанным зеленым луком.

В одной порции 17 у. е.

Суп традиционный

100 г репчатого лука, 35 г сливочного масла, чеснок, томатный соус, 50 г козьего сыра, 150 г риса, перец молотый, 450 г креветок, 1 л молока, соль, жареная рыба, картофель, яйца.

Лук поджарить на масле, добавить чеснок, томатный соус, рис, острый перец и креветки, посолить. Кипятить до тех пор, пока рис и лук окончательно не разварятся. Затем протереть через сито, добавить молоко и довести до кипения.

Перед подачей к столу в каждую тарелку положить кусочек жареной рыбы, яйцо, сваренное «в мешочек», картофелину и тертый сыр, залить бульоном с молоком.

В одной порции 24 у. е.

Холодный суп из петрушки

250 г корня петрушки, 1 луковица, чеснок, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки пшеничной муки, 4 стакана молока, 1 ст. ложка тертой лимонной цедры, соль.

Петрушку, лук и чеснок потушить на масле в течение 10 мин. Помешивая, добавить муку, затем постепенно влить молоко, посолить и проварить до загустения.

Полученную массу взбить миксером и протереть через сито, затем поместить в холодильник.

Перед подачей посыпать цедрой.

В одной порции 17 у. е.

Суп из баранины

1,5 кг баранины, 1 луковица, 3 помидора, 5 картофелин, 1 стручок сладкого перца,

чеснок, 1 стакан риса, 3 ст. ложки оливкового масла, петрушка, майоран, лавровый лист, 7 стаканов воды, черный молотый перец, соль.

Чеснок и майоран растолочь с солью, перемешать с бараниной и оставить на 30 мин. Помидоры, лук и сладкий перец мелко нарезать, потушить с маслом, добавить рис, мясо, специи и потушить до полуготовности. Затем положить очищенный и нарезанный небольшими кусочками картофель, залить водой, проварить в течение получаса и подать к столу, посыпав зеленью.

В одной порции 25 у. е.

Суп из цыпленка с овощами

1 кг мяса цыпленка, по 3 крупные картофелины и моркови, 500 г тыквы, 0,5 стакана мелко нарезанной петрушки (корень и зелень), корень сельдерея, 1 крупная луковица, чеснок, 1 стакан риса, 0,5 лимона с цедрой, 2 ст. ложки оливкового масла, лавровый лист, сухой тмин, соль, вода.

Лук обжарить на масле до золотистого цвета, добавить нарезанный ломтиками сельдерей и продолжить обжаривание. Затем положить куски мяса цыпленка, тщательно перемешать, обжаривать в течение 3 мин, переворачивая каждый кусок. Добавить чеснок, тщательно перемешать и обжаривать в течение еще 1 мин.

После этого залить водой, положить картофель, морковь, тыкву. Подлить еще воды, чтобы она полностью покрыла продукты. Поставить на сильный огонь и довести до кипения, затем неплотно закрыть крышкой и проваривать 15 мин на слабом огне до размягчения овощей. Положить рис, петрушку, спе-

ции и отварить до готовности, но не слишком долго, чтобы овощи не переварились.

При подаче положить в каждую тарелку по ломтику лимона.

В одной порции 16 у. е.

Суп с рисом

0,5 крупного цыпленка, 1 стакан риса, по 1 луковице, моркови и картофелине, 1 помидор, чеснок, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, 4 ст. ложки оливкового масла, 2,5 л воды, соль.

Цыпленка натереть частью чеснока, истолченного с солью. Оставшийся чеснок обжарить на масле до золотистого цвета. Затем добавить цыпленка и обжарить до золотистого цвета, время от времени помешивая. После этого положить морковь, картофель, помидор (без кожицы и семян), лук и залить 1 л воды. Накрыть крышкой и довести до кипения на сильном огне. Добавить оставшуюся воду, рис, посолить и варить до готовности риса. Затем положить зелень петрушки, накрыть крышкой и снять с огня.

Подать в горячем виде. Цыпленка можно вынуть из супа и подать отдельно.

В одной порции 13 у. е.

Салат с омарами

1 плод авокадо, 2 ст. ложки мелко нарезанного лука, 1 ст. ложка мелко нарезанной свежей петрушки, по 0,5 ч. ложки сухой горчицы и томата-пасты, 6 ст. ложек сухого белого вина, 3 стакана мяса омара, 2 кочана молодого салата, 150 г майонеза с паприкой.

Очистить авокадо, разрезать вдоль пополам и нарезать на тонкие ломтики. Положить в посуду из нержавеющей стали и добавить лук, петрушку, сухую горчицу и вино. Поставить в холодильник на 1 ч. Выбрать кусочки панциря из мяса омаров; промыть и просушить листья салата. Смешать томат-пасту с 4 ст. ложками майонеза. Разложить листы салата кружками на 4 салатных блюда и положить ломтики авокадо. Смешать оставшийся майонез с мясом омаров и положить сверху каждого кружка на авокадо.

В одной порции 5 у. е.

Салат из ветчины, авокадо и груши

Листья салата, 100 г ветчины, 2 авокадо, 2 груши, горчица, лук, подсолнечное масло, уксус, соль.

На дно салатника положить листья салата. Сверху салата положить соус из мелко нарезанного лука, подсолнечного масла и уксуса. Добавить горчицу по вкусу. Нарезать мелкими кусочками грушу, ветчину и авокадо и выложить в салатник.

Подать как гарнир к жареному мясу.

В одной порции 3 у. е.

Ореховый салат

Листья салата, свежие помидоры, зерна сладкой кукурузы, яблоки, груши, маленькая луковичка, по 1 ст. ложке винного уксуса и оливкового масла, перец, миндальные и грецкие орехи, 1 лимон, сыр «Пармезан», соль.

Порезать на кусочки салат и помидоры, добавить зерна кукурузы, яблоки и груши порезать кубиками.

Посыпать натертым сыром. Полить соусом, для которого смешать винный уксус, кольца лука, обработанные в микроволновой печи в течение 3 мин, оливковое масло, соль, перец, раздробленные миндальные и грецкие орехи, лимон.

В одной порции 6 у. е.

Салат из семги

200 г соленой семги, 1 ст. ложка мелко нарезанного салата, 2 артишока, 2 ст. ложки измельченных ядер грецкого ореха.

Для соуса: 2 ст. ложки 3 %-ного уксуса, 6 ст. ложек растительного масла, эстрагон, петрушка, укроп, соль.

Смешать все перечисленные ингредиенты соуса на уксусе. В салатник положить салат, затем нарезанную соломкой семгу, нарезанные небольшими кусочками артишоки. Заправить приготовленным соусом и посыпать орехами.

В одной порции 3 у. е.

Салат из копченой семги

300 г филе копченой семги, 2 ст. ложки мелко нарезанного репчатого лука, зеленый и красный сладкий перец, зелень кориандра, листья зеленого салата, по 0,5 стакана растительного масла и охлажденной кипяченой воды, 2 стакана лимонного сока, соль.

Тщательно перемешать все нарезанные продукты, заправить их смесью масла, воды, лимонного сока и соли. Перед подачей положить горкой в салатник, выстланный листьями зеленого салата.

В одной порции 8,5 у. е.

Салат творожный

300 г творожной массы, 2 плода манго, по 1 стручку зеленого и желтого сладкого перца, 1 корень сельдерея, листья латука, зелень петрушки, зеленый лук, 0,5 лимона, 2 ст. ложки майонеза, соль.

Манго очистить от кожицы и косточек и нарезать кубиками. Творожную массу тщательно перемешать с майонезом, влить выжатый из лимона сок и посолить. Затем добавить нарезанный перец, сельдерей, зелень, лук, тщательно перемешать. Оформить листьями латука, сверху положить кубики манго.

В одной порции 1,5 у. е.

Салат праздничный

1 банка консервированного тунца, 200 г сыра, 5 отварных картофелин, по 1 стакану консервированной кукурузы, мелко нарезанных соленых огурцов и майонеза, 0,5 стакана очищенных от косточек и мелко нарезанных оливок, 0,5 ч. ложки винного уксуса, вишни и несколько целых оливок (для оформления).

Тунец, сыр, картофель измельчить. Добавить огурцы, майонез и рубленые оливки, уксус, тщательно перемешать и уложить горкой в салатник. Оформить ягодами вишни, оливками.

В одной порции 6 у. е.

Салат из баранины

4 стакана нарезанной кубиками отварной мякоти баранины, 1 кочан капусты брокколи, 2 стакана отваренных и нарезанных не-

большими кусочками шампиньонов, 2 стручка сладкого красного перца, листья латука, чеснок, 150 мл растительного масла, 2 ч. ложки готовой горчицы, 1 ч. ложка измельченного майорана, 1 стакан лимонного сока, 50 мл красного винного уксуса, жгучий перец, соль.

Для соуса масло тщательно перемешать с уксусом, чесноком, лимонным соком, майораном, горчицей, жгучим перцем и солью.

Брокколи отварить и нарезать небольшими кусочками. Мясо, грибы, капусту и нарезанный соломкой сладкий перец тщательно перемешать, выложить на блюдо, выстланное листьями латука, и заправить приготовленным соусом.

В одной порции 9 у. е.

Особый салат из курицы

По 0,5 стакана нарезанной кубиками мякоти отваренной или поджаренной курицы, жирных сливок и очищенных и мелко нарезанных каштанов, по 1 стакану майонеза, ягод светлого винограда и измельченной зелени петрушки, листья салата, соль.

Взбить сливки. Все компоненты, кроме листьев салата, тщательно перемешать и выдержать в холодильнике примерно 2 ч.

Перед подачей выстлать салатник листьями салата и выложить на них охлажденный салат.

В одной порции 14 у. е.

Салат из сыра в желе

По 0,5 стакана тертого мягкого или плавленого сыра и измельченного рассольного сы-

ра (брынза, сулугуни), по 1 стакану жирных сливок и горячей воды, 1 пакет лимонного желе, 1 ст. ложка уксуса.

Желе развести в горячей воде, влить уксус, остудить, добавить сыр и перемешать до получения однородной массы. Когда смесь начнет густеть, добавить взбитые сливки, перемешать, переложить в форму и поместить в холодильник не менее чем на 2 ч.

Перед подачей погрузить форму на несколько секунд в горячую воду и переложить содержимое на блюдо.

В одной порции 5 у. е.

Смешанный салат

240 г ветчины, 1 яблоко, по 1 стакану нарезанной кубиками дыни, нарезанной кружочками отварной моркови и нарезанной небольшими кусочками отварной стручковой фасоли, 1 гроздь черного винограда, 4 ст. ложки майонеза, листья салата, 1 ч. ложка лимонного сока.

Ветчину и яблоко нарезать кубиками. Нарезанное яблоко смешать с лимонным соком, чтобы не потемнело, затем соединить с остальными продуктами (кроме салата) и тщательно перемешать. Выложить в салатник, выстланный листьями салата.

В одной порции 6,5 у. е.

Салат из цыпленка с имбирем

3 грудки цыплят, 2 ст. ложки тертого имбиря, по 0,5 стакана оливкового масла и нарезанного полосками консервированного крас-

ного сладкого перца, по 1 ст. ложке растительного масла и заливки от консервированного перца, 1 головка фиолетового репчатого лука, 1 ч. ложка горчицы, 50 г апельсинового джема, 5 ч. ложек красного винного уксуса, 8 стаканов измельченных листьев салата, черный молотый перец, соль.

Грудки цыплят освободить от кожи и костей, разрезать пополам, смазать оливковым маслом, посолить, поперчить и поджарить на гриле с двух сторон до золотистого цвета.

Апельсиновый джем тщательно перемешать с имбирем и горчицей. Смазать мякоть цыплят полученной смесью и нарезать тонкими полосками.

Растительное масло тщательно перемешать с заливкой от консервированного перца, винным уксусом, молотым перцем и солью.

В салатник положить листья салата, затем мякоть цыплят, сладкий перец, заправить смесью масла с винным уксусом, аккуратно перемешать, оформить колечками репчатого лука и сразу же подать к столу.

В одной порции 19 у. е.

Салат из цыпленка

600 г отваренной мякоти цыпленка, курицы или индейки, 2 ч. ложки мелко нарезанного репчатого лука, по 1 стакану мелко нарезанной зелени петрушки и мелко нарезанного сладкого перца, листья латука, 150 г майонеза, 2 ст. ложки 3 %-ного уксуса, соль.

Мякоть птицы нарезать кубиками. Майонез взбить с уксусом и солью. Компоненты салата (за исключением латука) заправить подготовленным соусом и тща-

тельно перемешать. Перед подачей выложить на выстланное листьями латука блюдо.

В салат можно добавить окорок или ветчину, консервированные или свежие яблоки, любые измельченные орехи или вареные яйца.

В одной порции 14 у. е.

Салат из копченого цыпленка

350 г копченой мякоти цыпленка, 4 помидора, веточки петрушки.

Для соуса: 150 г йогурта, 50 г кетчупа, 50 мл растительного масла, соль.

Для приготовления соуса слегка взбить в миксере йогурт, кетчуп и масло, добавить соль и тщательно перемешать.

Мякоть цыпленка и помидоры (без кожицы и семян) нарезать кубиками. Все компоненты салата соединить, заправить соусом и аккуратно перемешать.

Подать салат охлажденным, украсив петрушкой.

В одной порции 10 у. е.

Креветки с ананасом

250 г креветок, сладкий перец (мелкий), 1 ананас, 2 стакана порезанных листьев салата, 2 ст. ложки майонеза, соль.

Креветки сварить, очистить, отложить 4 шт., оставив им головы, остальные порезать крупными кусочками.

Разрезать ананас вдоль на 2 части, удалить внутреннюю мякоть и порезать ее на кусочки. Средними кусочками порезать перец и листья салата. Соединить все, добавить майонез и тщательно перемешать.

Полученной массой наполнить 2 твердые части ананаса, украсить отложенными креветками и подать на больших блюдах.

В одной порции 13,5 у. е.

Креветки под соусом

500 г варено-мороженых креветок, по 2 ст. ложки сливочного масла и пшеничной муки, 4 ст. ложки растительного масла, 1 луковица, по 1 стакану мелко нарезанных шампиньонов и сливок, 2 стакана молока, кетчуп, чеснок, смесь зелени (петрушка, укроп, зеленого лука), 1 ч. ложка готовой горчицы, 0,5 лимона, мускатный орех, черный молотый перец, соль.

Креветки очистить, приправить лимонным соком, солью, перцем и толченым чесноком..

Для приготовления соуса репчатый лук обжарить на сливочном масле до золотистого цвета, добавить муку и также слегка обжарить. Постепенно влить молоко и прогреть до загустения. Огонь погасить, положить в соус сливки, кетчуп, тертый мускатный орех и горчицу, тщательно перемешать.

Креветки обжарить на растительном масле в течение примерно 3 мин, добавить шампиньоны, зелень и зеленый лук, посолить. Соединить креветки с приготовленным соусом и перемешать.

Подать с отварным рисом и картофелем фри.

В одной порции 26 у. е.

Печеные яйца с креветками и соусом

15 г сливочного масла, свежие хлебные крошки, 45 мл жирных сливок, 2 яйца, 50 г готовых креветок, соус «Pesto», перец, соль.

Положить масло в небольшую посуду и подержать в микроволновой печи в течение 20 с, пока не растопится. Добавить хлебные крошки и размешать. Прогреть гриль в течение 5 мин. Добавить соус «Pesto» в сливки, посолить и поперчить по вкусу. Нарезать готовые креветки и разложить в 2 тарелки по краям. Разбить яйцо в каждую тарелку и проколоть желток. Полить креветки соусом и посыпать все хлебными крошками.

Поставить тарелки на высокую решетку. Готовить 2—3 мин в печи при включенном гриле (до готовности яиц).

В одной порции 7 у. е.

Колючие креветки

300 г креветок, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки майонеза, 1 лимон.

Приготовить креветки. В небольшой кастрюле разогреть сливочное масло. Добавить в масло майонез, порезанные на кусочки креветки. Масса должна быть мягкой, возможно, понадобится увеличить количество майонеза. Все готово для обработки в микроволновой печи.

Разложить смесь в тарелочки, которые будут поданы на стол, установить их на вращающуюся платформу. Смесь довести до кипения в течение 10 мин.

К такому деликатесному завтраку прекрасно подойдет лимон.

В одной порции 4 у. е.

Кальмары жареные

1 кг кальмаров, по 6 ст. ложек раздавленно-го чеснока, сои и лимонного сока, масло для жарки, молотый черный перец, ломтики лимона.

Вымытые и приготовленные кальмары перемешать с чесноком, перцем, соей и лимонным соком. Дать постоять 2 ч. Затем поджарить в масле.

Подать сразу же с кусочками лимона и с жареной кукурузой.

В одной порции 4 у. е.

Лосось в лимонном майонезе

4 куска лосося весом примерно 250 г каждый, 1 лимон, по 2 ст. ложки белого вина и винного уксуса, лавровый лист, 3 горошины черного перца, 3 яичных желтка, 150 г сливочного масла, зелень.

Вино, уксус и лавровый лист смешать в одной посуде. Поставить на 3 мин в микроволновую печь при уровне мощности 1000. Затем процедить и отставить в сторону.

Положить куски рыбы на блюдо так, чтобы более толстые их части распределились по его краям. Окропить рыбу лимонным соком, накрыть пластиковой пленкой. Готовить 8 мин при уровне мощности 1000. Затем слить жидкость в отдельную посуду. Смешать желтки с жидкостью от рыбы, влить отставленную смесь, добавить измельченную зелень. Полученную смесь поместить в печь на 1 мин при том же уровне мощности. Масло разогреть в течение 30—60 с до размягчения и быстро взбить с желтковой смесью, затем поставить в печь на 20—30 с при уровне мощности 1000, взбивая каждые 10 с. Полученным соусом полить лосось.

В одной порции 13 у. е.

Треска в винном бульоне

1,5 кг трески, 2 луковицы, 3 большие картофелины, 2 моркови, 4 помидора, 2 стакана бело-

го вина, 2 ст. ложки растительного масла, красный молотый перец, орегано, петрушка, сок 1 лимона, вода.

Разогреть на огне в глубокой кастрюле растительное масло и красный перец. Добавить мелко нарезанный лук, нарезанные длинной соломкой картофель и морковь, приправы. Очистить томаты, нарезать мелкими кусочками и выложить сверху в кастрюлю, слегка поджарить. Добавить 3 стакана горячей воды и варить на медленном огне. Треску промыть, очистить, порезать на кусочки (не мелкие), посолить, поперчить и смочить лимонным соком. Добавить треску к бульону. В конце влить вино и варить до полной готовности.

В одной порции 2 у. е.

Отварная форель

2 форели по 250—300 г, 1 луковица, 3 ст. ложки уксуса, 4 ст. ложки воды, 1 лимон, перец, зеленый лук, зелень петрушки и укропа, соль.

Промыть форель в воде, посолить изнутри и сбрызнуть соком 0,5 лимона. Выложить рыбу в продолговатую плоскую форму. Добавить уксус, воду и колечки луковицы, накрыть и готовить 8—9 мин. Оставшийся лимон порезать кружочками, петрушку, укроп и зеленый лук измельчить.

Готовую форель вынуть из подливки, украсить лимонными дольками и зеленью.

В одной порции 2 у. е.

Соленая треска с картофелем, луком и оливками

450—700 г соленой трески, 5 луковиц, лавровый лист, 6 картофелин, 4 ст. ложки

масла оливкового, чеснок, 1 стакан белого сухого вина, 2 стакана бульона из моллюсков или рыбного, 1,5 стакана сливок, 24 черные оливки, по 50 г тертого сыра «Грюер» и сухарей, перец черный.

Подготовить соленую треску. Для этого рыбу промыть, залить водой, поставить в холодильник на несколько часов и вымачивать, пока она не размягчится до нужной степени. В течение 12—24 ч воду несколько раз сменить. Потом треску достать из воды, добавить специи (лавровый лист и перец), снова залить водой и тушить примерно 20 мин. Готовую рыбу достать из воды, отделить мясо от костей и поставить на 2 дня в холодильник.

Сварить картофель в «мундире», очистить и порезать кубиками. Обжарить кольца лука в оливковом масле, оставив 2 ст. ложки, потом добавить к нему чеснок.

В кастрюле с толстым дном нагревать вино до тех пор, пока его объем не уменьшится наполовину. Добавить рыбный бульон и повторить процедуру упаривания. После добавить сливки, чтобы получилось около 2 стаканов жидкости.

Прогреть духовку до 140 °С. Вылить жидкость в глубокую керамическую форму и сверху положить слой картофеля, потом слой рыбы и лука, слой оливок. Дальше слои повторить.

В отдельной посуде смешать тертый сыр, сухари и перец. Добавить оставшееся оливковое масло и этой смесью смазать блюдо сверху. Запекать 25—30 мин.

В одной порции 5 у. е.

Морской угорь

500 г филе морского угря, 2 ст. ложки оливкового масла, 100 г пикелей или отварных

овошей, 2 отварные картофелины, чеснок, по 0,5 стакана белого сухого вина, мелко нарезанной зелени кориандра и петрушки, черный молотый перец, соль.

Мелко нарезанный чеснок обжарить на масле до золотистого цвета, добавить рыбу и поджарить, следя за тем, чтобы рыба не подгорела.

Влить вино, добавить перец, соль, мелко нарезанный картофель и пикули или мелко нарезанные отварные овощи. Прогреть на слабом огне еще 5 мин, выложить на блюдо и посыпать зеленью кориандра и петрушки.

В одной порции 3 у. е.

Запеченный шашлык из рыбы

400 г филе трески, лимонный сок, сладкий перец, кабачок цуккини, 200 г сыра, перец, соль.

Понадобятся деревянные или металлические шампуры.

Помыть филе в проточной холодной воде, промокнуть, сбрызнуть лимонным соком и порезать на кусочки размером 2—3 см. Вымытые перец и кабачок очистить и нарезать на кусочки толщиной 2—3 см.

Все компоненты нанизать вперемежку на шампуры, посолить и поперчить. Шампуры положить в плоскую форму (пригодную для микроволновки и гриля), а сверху положить куски сыра. Поставить форму в микроволновку на 10 мин при мощности 100 % и включенном гриле.

В одной порции 6 у. е.

Морской окунь с картофелем

1,8 кг филе морского окуня без кожи, 4 картофелины, 2 луковицы, 2 стакана сметаны,

2 ст. ложки лимонного сока, по 1 ст. ложке готовой горчицы и зелени кориандра, оливковое масло для фритюра, черный молотый перец, соль.

Картофель и лук тщательно промыть, хорошо обсушить, нарезать. Обжарить во фритюре сначала картофель, затем лук, обсушить их на салфетке.

Рыбу нарезать порционными кусками, заправить сметаной, лимонным соком, горчицей, мелко нарезанной зеленью, перцем и солью. Поместить в предварительно разогретую до 200 °С духовку и запекать в течение 20 мин.

Готовую рыбу выложить на блюдо вместе с образовавшимся соусом, сверху положить обжаренные картофель и лук.

В одной порции 4 у. е.

Свинина с ананасом и черносливом

Чеснок, 5 луковиц, 4 куска свиного филе по 350 г, молотый черный перец, лавровый лист, соль, 100 мл сухого белого вина, 1,5 кг ананаса, 1 яблоко, 300 г чернослива без косточек, по 1 ст. ложке сливочного масла и муки, 8 кусочков копченого шпика.

Чеснок выдавить с помощью ручного пресса. Лук мелко нарезать. Свинину посолить, поперчить, посыпать луком и чесноком. Залить вином, добавить лавровый лист, накрыть крышкой и поставить на всю ночь в холодильник. Ананас очистить и нарезать кусочками. Яблоко очистить и нарезать. Половину ананаса смешать с яблоком и 100 г чернослива. Сделать пюре. Масло растопить, выложить пюре и варить, пока масса не загустеет. Затем мясо достать из маринада. Маринад процедить.

В каждом куске мяса сделать надрез длиной 10 см и шириной 3 см, наполнить их пюре и сколоть. Мясо обернуть крест-накрест кусочками шпика. Лук из маринада выложить в сотейник вместе с мясом. Запекать при 200 °С 1,5 ч. Через полчаса положить на мясо чернослив. Периодически поливать маринадом. Кусочки ананаса выложить на мясо за 15 мин до готовности.

Мясо переложить в кастрюлю, накрыть крышкой и поставить в выключенную духовку. В соус влить 250 мл воды, вскипятить, смешать с мукой, солью и перцем.

В одной порции 7 у. е.

Баранина на сковороде по-домашнему

220 г баранины, 30 г сливочного масла, 50 мл мясного сока или бульона, 150 г картофеля, зеленый горошек, перец черный, лавровый лист, соль.

Мясо от задней ножки, лопатки или спинки посолить по вкусу, смазать маслом, поместить на сковороду, посыпать черным перцем, добавить лавровый лист и немного сока или бульона, поставить в жарочный шкаф. Выдержать до мягкости, периодически поливая соком.

Подать с жареным картофелем и зеленым горошком под мясным соком.

В одной порции 12 у. е.

Запеченная свиная нога

1,5 кг свиной ноги без кости, морская соль.
Для маринада: чеснок, пучок кориандра, 6 маленьких красных чили, 250 мл белого вина или белого пива, 4 лимона, цедра 4 лимонов, 150 мл оливкового масла.

Смешать все ингредиенты для маринада в большой миске, предварительно измельчив кориандр и чили. Проколоть мясо и погрузить в маринад. Накрыть миску фольгой и оставить в холодильнике на ночь (можно до 3 дней).

Нагреть духовку до 240 °С. Слить маринад и положить свинину в большую форму для запекания. Стереть с нее чеснок, так как он обычно горит. Сохранить маринад и использовать половину, чтобы полить свинину. Посыпать морской солью.

Запекать 30—40 мин, затем снизить температуру до 200 °С и запекать 1 ч до готовности (если проткнуть палочкой до середины, сок должен течь чистым). Положить свинину на тарелку.

Перелить оставшийся маринад в форму от свинины и кипятить (снимая жир) 10 мин на среднем огне, затем процедить.

Подать свинину, полив процеженным маринадом.
В одной порции 2,5 у. е.

Свиное филе, фаршированное колбасой и шпинатом

1,5 кг свиного филе (плоский кусок), по 250 г свиной колбасы и сливочного сыра, 2 яйца, 500 г шпината, 1 луковица, 0,5 стакана оливкового масла, черный молотый перец, соль.

Филе надрезать вдоль пополам, не разрезая до конца. Положить между двумя досками и аккуратно отбить, чтобы оно стало тоньше.

Листья шпината тщательно промыть, обсушить, мелко нарезать, быстро обжарить с маслом, затем дать маслу стечь.

Мясо посолить и поперчить со всех сторон, сверху положить шпинат, нарезанные вареные яйца, лук, сыр и колбасу. Свернуть мясо рулетом, аккуратно

перевязать бечевкой, положить на противень и запекать в духовке при умеренной температуре в течение 1,5 ч до золотистого цвета.

Готовое мясо освободить от бечевки, нарезать ломтиками и подать к столу.

В одной порции 2,5 у. е.

Мясо с базиликом и карри

1,5 кг отбивного мяса, 2 ст. ложки нарезанного базилика, 2 ч. ложки толченого карри, 1/2 ч. ложки толченого имбиря, гвоздика, перец, соль.

Положить мясо в глубокую кастрюлю, посыпать специями, закрыть крышкой и поставить охлаждаться в течение 0,5 ч, затем жарить до получения золотистой корочки или готовности по вкусу.

В одной порции 1,5 у. е.

Свиное филе, фаршированное абрикосами

250 г постного свиного филе, 200 г абрикосов, 150 г бекона, 4 ст. ложки оливкового масла, 3 стакана белого сухого вина, лимонный сок, белый молотый перец, соль.

Мясо посолить, поперчить, залить лимонным соком, вином, накрыть крышкой и поставить на ночь в холодильник. Мясо вынуть из маринада и обсушить, затем разрезать вдоль пополам, но не до конца (наподобие книги), чтобы каждая половина была толщиной примерно в 1 см.

Абрикосы вымыть, очистить от косточек и мелко нарезать. Бекон нарезать кубиками величиной примерно в 1 см. Половину нормы абрикосов и бекон уложить на одну половинку мяса, накрыть

второй, свернуть рулетом, перевязать бечевкой по краям и посередине.

Обжарить мясо на масле со всех сторон до золотистого цвета. Затем уменьшить огонь, добавить маринад, в котором выдерживалось мясо (примерно полстакана) и тушить 45 мин до готовности. Если маринада будет недостаточно, влить немного воды. Готовое мясо вынуть из кастрюли и сохранить в горячем виде.

В ту же кастрюлю положить оставшиеся абрикосы, добавить стакан воды и проварить в течение 10 мин на слабом огне. Мясо снова положить в кастрюлю и прогреть в течение 5 мин.

Выложить мясо на сервировочное блюдо, удалить бечевку, залить образовавшимся соусом и подать с отварным рисом.

В одной порции 8 у. е.

Шашлык из телячьего сердца

500 г телячьего сердца, чеснок, по 2 стручка зеленого сладкого и острого перца, по 3 ст. ложки 3 %-ного уксуса и оливкового масла, 1 лимон, 1 луковица, перец красный молотый, соль.

Телячье сердце разрезать пополам, хорошо промыть, удалить прожилки и нарезать кубиками. Выдержать 24 ч в маринаде из толченого чеснока, мелко нарезанных перцев, соли и уксуса. Затем надеть на шпажки и запечь на решетке или мангале.

Готовый шашлык залить соусом, для приготовления которого растереть деревянной ложкой оливковое масло, сок лимона, уксус, измельченный на терке репчатый лук, красный перец (рекомендуется размешивать в одну сторону).

В одной порции 2,5 у. е.

Бифштекс

150 г свинины, 50 г ветчины, 2 луковицы, сельдерей (корень), 1 яйцо, 10 г панировочных сухарей, сок лимона, порошок карри, перец молотый красный, 1 яблоко, перец сладкий стручковый, зелень петрушки, 15 г свиного жира, соль.

Ветчину, сельдерей и 1 луковицу пропустить через мясорубку и смешать с рубленным мясом. Мясо приправить соком лимона и порошком карри. Добавить красный молотый перец, рубленую зелень петрушки, сырое яйцо и панировочные сухари, чтобы масса стала вязкой. Из приготовленной массы сформовать небольшие бифштексы и обжарить их в горячем жире. Каждый бифштекс украсить ломтиком жареного яблока. В той же сковороде потушить кольца оставшегося лука и нарезанный полосками сладкий перец. Тушеные овощи поместить на ломтики яблок небольшими горками. Подготовленные таким образом бифштексы посыпать красным молотым перцем и мелко рубленой зеленью.

Отдельно подать отварной рис.

В одной порции 9 у. е.

Телячья печень по-бразильски

250 г телячьей печени, 0,5 рюмки белого вина, 1 лимон, 1 луковица, майоран, 3 ст. ложки растительного масла, 1 банан, щепотка черного перца, соль.

Для маринада смешать вино, сок 0,5 лимона, на тертую луковицу, майоран, перец и соль. В маринад положить нарезанную на тонкие ломтики печеньку и оставить мариноваться на 2 суток. Затем ломтики печени следует обжарить в растительном масле, до-

бавить маринад и жарить на небольшом огне в течение 3—4 мин.

В конце жарения добавить размятый банан, сбрызнуть оставшимся лимонным соком, осторожно перемешать и сейчас же подать на стол с рассыпчатым рисом.

В одной порции 1,5 у. е.

Говядина рубленая запеченная

800 г говяжьего фарша, по 200 г плавленого сыра и ветчины, 2 яйца, 1 помидор, 1 стакан раскрошенного пшеничного хлеба, по 2 ст. ложки английского соуса и перечного соуса, цедра 0,5 лимона, сухой розмарин, сливочное масло для смазывания формы, соль.

Мясной фарш смешать с пропущенной через мясорубку ветчиной, перечным соусом и солью, добавить хлебные крошки, яйца, розмарин, цедру, английский соус, еще раз тщательно перемешать, положить в смазанную маслом форму. Запекать в духовке в течение 50 мин, почти до полного выпаривания жидкости. Остудить, освободить от формы. Сверху уложить ломтики сыра, оформить ломтиками помидора.

Перед подачей снова прогреть в духовке, чтобы сыр расплавился.

В одной порции 2,5 у. е.

Вяленое мясо с рисом

По 1 кг вяленой говядины и риса, 1 стакан оливкового масла, 1 крупная луковица, 1 помидор, чеснок, черный молотый перец, соль.

Мясо вымочить, чтобы удалить излишки соли, обсушить и потушить в масле с нарезанными помидором, луком, чесноком до полуготовности.

Добавить рис, спассеровать в течение 7 мин, посолить, поперчить, залить водой так, чтобы она полностью покрыла продукты, и варить до готовности.

В одной порции 6 у. е.

Говяжий язык с вином

1 говяжий язык, по 1 стакан красного сухого вина и соевого масла, 1 луковица, чеснок, мелко нарезанная зелень петрушки, черный молотый перец, соль, 2 л воды.

Язык залить водой и проварить в скороварке в течение 0,5 ч. Вынуть язык из скороварки, очистить от жира, кожи и нарезать ломтиками примерно в палец толщиной.

Бульон процедить. Мелко нарезанные лук и чеснок обжарить в масле на сильном огне. Посолить, положить ломтики языка, влить 1 стакан бульона, полученного при варке языка, накрыть крышкой и варить в течение 30 мин. Затем крышку снять, залить язык вином, поперчить, добавить зелень и довести до кипения.

Подать с отварным рисом.

В одной порции 8,5 у. е.

Индейка, жаренная на вертеле

200 г филейной части индейки, по 20 г шпика и сливочного масла, 0,5 стакана риса, 40 г потрохов индейки, 10 г изюма, перец молотый черный, соль.

Филейную часть тушки молодой индейки покрыть тонкими ломтиками шпика, обвязать ниткой, посолить, посыпать черным перцем, надеть на вертел и жарить над горячими углями, медленно

поворачивая вертел и периодически поливая растопленным сливочным маслом.

На гарнир подать отварной рис с потрохами индейки и изюмом, а также салат.

В одной порции 6,5 у. е.

Цыпленок фаршированный

1 кг тушек цыпленка без костей, по 250 г ветчины и сыра, 1 л молока, по 1 пакету молодого перил и панировочных сухариков, соль.

Тушку цыпленка отмочить в молоке в течение 0,5 ч, добавив соль и немного перца. Затем насыпать в широкую кастрюлю панировочные сухарики, сверху положить тушки цыпленка, завернув их ломтиками ветчины и сыра. Фаршированные тушки жарить на медленном огне так, чтобы масло покрывало мясо.

Блюдо можно подать со спагетти или холодным супом.

В одной порции 7 у. е.

Цыпленок с бананами

1 цыпленок средней величины, 2 ст. ложки растительного масла, чеснок, 2 апельсина, 6 бананов, крупная и мелкая соль.

Цыпленка выпотрошить, тщательно промыть и обсушить. Посыпать изнутри и снаружи небольшим количеством крупной соли, залить маслом. Запекать в духовке сначала при температуре 300 °С до золотистого цвета, затем снизить температуру до 260 °С и довести до готовности в течение 30 мин.

Для приготовления соуса растертый с мелкой солью чеснок соединить с апельсиновым соком и прогреть до загустения на слабом огне.

Бананы очистить, обжарить на масле и размять. Перед подачей посолить мелкой солью.

Подать цыпленка с соусом и бананами (вместо бананов можно использовать отварной рис).

В одной порции 29 у. е.

Цыпленок с йогуртом

250 г грудки цыпленка, 1 стакан натурального йогурта, 1 ст. ложка творога, 1 луковица, 1 ч. ложка мелко нарезанного чеснока, 2 ст. ложки сливочного масла, черный молотый перец, соль.

Грудку цыпленка натереть чесноком, солью и перцем и обжарить с 0,5 ст. ложки масла до золотистого цвета.

Для приготовления соуса на оставшемся масле обжарить до золотистого цвета лук, добавить йогурт и творог, помешивая, прогреть до загустения и положить сверху на мясо цыпленка.

Подать с яблочным пюре, рисом, зеленью петрушки и красным сухим вином.

В одной порции 25 у. е.

Цыпленок в красном вине

1,5 кг мяса цыпленка, 0,5 стакана красного сухого вина, 1 стакан нарезанных ломтиками шампиньонов, по 2 ст. ложки сливочного масла и пшеничной муки, чеснок, 1 стакан измельченного зеленого лука, 2 стакана мелко нарезанной зелени петрушки и укропа, тимьян, лавровый лист, 150 мл воды, черный молотый перец, соль.

На умеренном огне растопить часть масла, обжарить куски цыпленка в течение примерно 20 мин

и вынуть. Грибы, зеленый лук и чеснок обжарить на том же масле в течение 5 мин, постоянно помешивая, затем влить вино, воду, добавить тимьян, перец, соль, лавровый лист и зелень, снова положить куски цыпленка, усилить огонь, довести до кипения, уменьшить огонь и потушить под крышкой в течение примерно 20 мин до готовности цыпленка.

Оставшееся масло взбить с мукой. Куски цыпленка выложить на сервировочное блюдо. В полученный при тушении соус добавить, постоянно мешая, смесь масла и муки и довести до кипения.

При подаче залить цыпленка приготовленным соусом.

В одной порции 23 у. е.

Баклажаны запеченные

3 баклажана, 7 спелых помидоров, 300 г мягкого сыра, 3 ст. ложки тертого сыра «Пармезан», чеснок, 1 лимон, 4 ст. ложки растительного масла, 0,5 стакана мелко нарезанного майорана, 2 ст. ложки мелко нарезанного базилика, черный молотый перец, соль.

Баклажаны очистить, нарезать кружочками, посолить, поперчить и выдержать в течение 5 мин, затем обжарить на масле и выложить на жаропрочное блюдо.

Мелко нарезанные помидоры перемешать с пюре из трех протертых помидоров, залить соком лимона с добавлением тертого чеснока, посолить и положить на баклажаны. Затем уложить слой мягкого сыра, майоран и базилик. Сверху посыпать сыром «Пармезан» и запекать в духовке в течение 30 мин.

Подать в горячем виде.

В одной порции 15,5 у. е.

Кабачки с мясом

200 г мяса (мякоть), 2 кабачка, 70 г риса или пшена, 1 луковица, по 2 ст. ложки сметаны и томата-пюре, 1 ст. ложка муки и любого масла, 1 стакан воды, зелень укропа, соль.

Приготовить фарш, как для голубцов. Кабачки очистить, разрезать каждый поперек на 4—5 кусков, сердцевину с зернами вынуть ложкой; после этого уложить подготовленные кабачки на противень или сковороду, предварительно смазанные жиром, и начинить плотно фаршем чуть выше краев. Томат-пюре прокипятить с маслом, добавить сметану и воду, размешав в ней предварительно муку. Кабачки посолить, залить полученной подливкой и поставить запекать в духовой шкафу на 30—40 мин.

При подаче на стол посыпать укропом.
В одной порции 15 у. е.

Фасоль с чесноком

110 г фасоли, 30 г шпика, 5 г сливочного масла, тмин, семена тыквы, очищенные, соль.

Фасоль перебрать, промыть и замочить в холодной воде на 12 ч, затем варить 2 ч, воду слить. Шпик мелко нарезать кубиками, обжарить в масле, смешать с фасолью, тмином, семенами тыквы, солью и прогреть.

Подать в горячем виде.
В одной порции 8 у. е.

Рыбный хлеб

800 г филе рыбы, 120 г панировочных сухарей, 100 г размягченного сливочного масла,

шнитт-лук, зелень петрушки, соль, черный перец, сок 2 лимонов, 2 ст. ложки пекарского порошка, растительное масло без запаха для смазывания формы.

Все составляющие измельчить, перемешать, полученное тесто выложить в жаропрочную прямоугольную форму, предварительно смазанную маслом. Форму поставить в нагретую духовку и выпекать примерно 35 мин при 220 °С. Дать хлебу остыть, вынуть из формы и нарезать на куски.

Подать в качестве закуски к белому вину.
В одной порции 7 у. е.

Паштет куриный со свежим имбирем

1 курица (не менее 2 кг), 3 ст. ложки виски, 1 яйцо, лук-порей (белая часть), 100 г сливочного масла, имбирь свежий, молотый белый перец, соль.

Курицу промыть, осушить бумажным полотенцем. Отделить все мясо от костей. Половинку грудки нарезать тонкими полосками, предварительно разрезав грудку на два слоя толщиной не более 1 см. Получившиеся полоски из куриного мяса сложить в миску, полить виски и оставить мариноваться примерно на 3 ч.

Остальное куриное мясо порезать небольшими кусочками и поместить в морозилку примерно на 30 мин, чтобы мясо немного подмерзло. Замороженные кусочки измельчить в комбайне (или дважды пропустить через мясорубку). Масса должна быть воздушной. Добавить к мясу кусочки мягкого сливочного масла и еще раз взбить.

Лук-порей нарезать тонкими кольцами, потушить на сливочном масле и добавить к мясу. С кусочка свежего имбиря срезать кожицу, имбирь

тонко порезать и добавить к мясу. Яйцо разделить на желток и белок. Желток добавить в мясо сразу, белок взбить в устойчивую пену и примешать аккуратно к фаршу (размешивая снизу вверх). Приправить подготовленный фарш солью и молотым перцем.

Форму для запекания паштета смазать маслом. Половину фарша уложить на дно, затем по центру формы уложить маринованные полоски куриной грудки, сверху — остаток фарша.

Форму поставить в посуду большего размера, заполненную водой.

Запекать при 190 °С около 1 ч. У готового паштета поверхность станет красивого золотистого цвета, а сам паштет будет отходить от края формы. Готовый паштет оставить остывать в форме, после чего переложить на блюдо.

Можно подавать и горячим, и холодным.

Рецепт этого паштета можно немного изменить, добавив, например, жареные шампиньоны, или замариновав полоски куриной грудки в коньяке.

В одной порции 17 у. е.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. КОДЕКС ПИТАНИЯ «КРЕМЛЕВСКОГО ДИЕТЧИКА».	5
ВАМ НЕ НАДО ГОЛОДАТЬ!	7
КАК ОПРЕДЕЛИТЬ СВОЮ НОРМУ МАССЫ	8
2. ЦЕННОСТЬ 100 Г ПРОДУКТОВ И ГОТОВЫХ БЛЮД В «УСЛОВНЫХ ЕДИНИЦАХ».	11
3. ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА ДЕНЬ	24
ОБЫЧНЫЙ ДЕНЬ	24
ЗАВТРАК	24
ОБЕД	24
Ужин	24
РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ	24
ЗАВТРАК	25
ОБЕД	25
Ужин	25
ВТОРОЙ ВАРИАНТ «ЖЕСТКОГО» ДНЯ	25
ЗАВТРАК	25
ОБЕД	25
Полдник	26
Ужин	26
4. «КРЕМЛЕВСКИЙ ПОВАР».	
РЕЦЕПТЫ БЛЮД ОТ «КРЕМЛЕВСКОЙ» ДИЕТЫ	28
Суп-пюре из чечевицы	28
Ореховый суп	28
Суп из креветок	29
Уха из угря	30
Суп из сыра	30
Суп традиционный	31
Холодный суп из петрушки	31

Суп из баранины	31
Суп из цыпленка с овощами	32
Суп с рисом	33
Салат с омарами	33
Салат из ветчины, авокадо и груши	34
Ореховый салат	34
Салат из семги	35
Салат из копченой семги	35
Салат творожный	36
Салат праздничный	36
Салат из баранины	36
Особый салат из курицы	37
Салат из сыра в желе	37
Смешанный салат	38
Салат из цыпленка с имбирем	38
Салат из цыпленка	39
Салат из копченого цыпленка	40
Креветки с ананасом	40
Креветки под соусом	41
Печеные яйца с креветками и соусом	41
Колючие креветки	42
Кальмары жареные	42
Лосось в лимонном майонезе	43
Треска в винном бульоне	43
Отварная форель	44
Соленая треска с картофелем, луком и оливками	44
Морской угорь	45
Запеченный шашлык из рыбы	46
Морской окунь с картофелем	46
Свинина с ананасом и черносливом	47
Баранина на сковороде по-домашнему	48
Запеченная свиная нога	48
Свиное филе, фаршированное колбасой и шпинатом	49
Мясо с базиликом и карри	50
Свиное филе, фаршированное абрикосами	50
Шашлык из телячьего сердца	51
Бифштекс	52

Телячья печень по-бразильски	52
Говядина рубленая запеченная	53
Вяленое мясо с рисом	53
Говяжий язык с вином	54
Индейка, жаренная на вертеле	54
Цыпленок фаршированный	55
Цыпленок с бананами	55
Цыпленок с йогуртом	56
Цыпленок в красном вине	56
Баклажаны запеченные	57
Кабачки с мясом	58
Фасоль с чесноком	58
Рыбный хлеб	58
Паштет куриный со свежим имбирем	59

www.natahaus.ru

Электронная версия данной книги создана исключительно для ознакомления!
Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах,
и на CD (DVD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена!
По вопросам приобретения печатной или электронной версии данной книги
обращайтесь непосредственно к законным издателям, их представителям,
либо в соответствующие организации торговли!

www.natahaus.ru

Издание для досуга

КРЕМЛЕВСКИЕ ДИЕТЫ

Автор-составитель
СМИРНОВА ЛЮБОВЬ

Ответственная за выпуск *В. Н. Волкова*

Подписано в печать с готовых диапозитивов заказчика 27.02.06.
Формат 84×108^{1/32}. Бумага газетная. Печать высокая с ФПФ.
Усл. печ. л. 3,36. Тираж 10 000 экз. Заказ 701.

ООО «Издательство АСТ»
170000, Россия, г. Тверь, пр-т Чайковского, д. 19А, оф. 214
Наши электронные адреса: WWW.AST.RU
E-mail: astpub@aha.ru

ООО «Харвест».
Лицензия № 02330/0056935 от 30.04.04.
РБ, 220013, Минск, ул. Кульман,
д. 1, корп. 3, эт. 4, к. 42.

Открытое акционерное общество
«Полиграфкомбинат им. Я. Коласа».
220600, Минск, ул. Красная, 23.