

**ВЛАДИМИР ПИЩАЛЁВ**

# **РУБЛЕВСКАЯ ДИЕТА**

Москва  
«Эксмо»  
2006

***От автора***

**Почему наша книга называется  
«Рублевская диета»**

— Как вы попали на Рублевку?

— По Кутузовскому проспекту.

*Из интервью Оксаны Робски  
«Комсомольской правде».*

Почему наша книга называется именно «Рублевская диета?» На это есть несколько причин.

Наверное, вы уже догадались, что апробирована она на жителях «Рублевки», а тестировали ее как «рублевские» бизнес-леди, так и обитатели Переделкино и Москвы, а также Комарово, Репино и Санкт-Петербурга.

В качестве добровольных помощников выступили несколько профессиональных спортсменов экстракласса.

Но дело совсем не в громких именах и узнаваемых лицах — мне было интересно в этой категории людей другое:

1. Все они легки на подъем, активны и не ведут «сидячий» образ жизни, а это основа нашей диеты.

2. Их невозможно заставить считать, сколько получено калорий с пищей. Придерживаться же базовой цифры диеты — 60 у. е. — гораздо легче. Между прочим, расходуются эти калории не только в фитнес-центре или при походах по магазинам, но и при стоянии в автомобильной пробке или во время минискандала со свекровью. Последующий контроль таких затрат энергии — это уже игра, но помогающая снижать вес во время нашей диеты.

## **В. Пицалёв**

---

3. Они активно следят не только за модой в одежде, им интересно все новое и в искусстве, и в литературе, и в диетах. В их кругу «сарафанное» нет — «тусовочное» радио распространяет идеи и новости так же быстро, как, например, в студенческой среде или в Интернете.

4. Они задают четкие и грамотно сформулированные вопросы. Анализируя вопросы и пожелания жителей «Рублевки», легче адаптировать книгу для самого широкого круга читателей.

5. Огромное спасибо и моим друзьям и знакомым — как московским, так и питерским.

Половина общения с «рублевскими» проходила на их территории, не важно — в клубе или на вручении премии, фестивале или презентации, в Репино или Ольгино, Солнечном или Комарово.

Кстати, именно в Питере московская красавица задавала, как оказалось, ключевой вопрос, давший третье направление диеты, в котором еще больше переплелись оба способа похудения.

Некоторые мои коллеги считают, что «рублевских» легко узнать по высокомерному и доброжелательному взгляду», я думаю, что скорее — по ухоженному виду, уверенному взгляду и подтянутой фигуре, а к такому облику стремится каждый уважающий себя и свое тело человек.

Теперь понятно, почему наша диета называется Рублевской?

В следующей главе — о принципах диеты.

## **Глава первая**

### **Как работает «Рублевская диета»**

В Рублевской диете переплелись три линии поведения при похудении. В зависимости от обстоятельств и даже настроения может работать одна из них, все вместе или по очереди, помогая человеку идти к цели — достижению идеального веса.

**Первая линия диеты** связана с расходом энергии для жизнедеятельности.

Полученную из пищи энергию организм сохраняет в виде запасов, откладывая углеводы и жиры. Задача желающего похудеть — эти калории сжечь.

Диетологи установили, что большинство всех тех, кто хочет сбросить лишний вес, делится на 3 группы.

Если ваша жизнь характерна **высокой активностью** с раннего утра до позднего вечера, то, чтобы чувствовать себя комфортно, вам нужно **получить и затратить** 3000 ккал в сутки.

При **умеренно активной** жизни и увеличением активности к ночи — 2500 ккал.

При **низкой активности**, где 8 часов занимает «сидячая» работа, а всплески энергии видны лишь 2–3 раза в неделю (например, тренировки или тусовка в клубе) — 2100 ккал.

## В. Пицалёв

---

Как высвобождается энергия из пищи, мы коротко расскажем в других главах. Главное понять, что любое действие эти калории расходует. Не перегружая объяснения расчетами и цифрами, приведем всего 3 примера.

### *Один день из жизни бизнес-леди С.*

*(при средней активности в 2500 ккал)*

9.00–10.00	Утро: 10-минутная зарядка, душ, плотный завтрак, 20 минут телефонных переговоров, проводы детей в школу	98 ккал
10.00–11.00	Поездка на работу (за рулем)	115 ккал
11.00–14.00	Рабочий день (первые 3 часа)	300 ккал
14.00–15.00	Ланч	96 ккал
15.00–18.00	Рабочий день (вторые 3 часа)	330 ккал
18.00–19.00	Легкий шопинг (1 час)	130 ккал
19.00–21.00	Деловой ужин в ресторане или кафе (2 часа)	192 ккал
21.00–22.00	Поездка домой (1 час)	115 ккал
22.00–22.30	Общение с детьми и свекровью (домработницей или няней), переодевание, макияж	45 ккал
22.30–23.15	Поездка в клуб (45 минут)	85 ккал
23.15–01.00	Деловая встреча в ночном клубе	175 ккал
01.00–01.45	Поездка домой (45 минут)	85 ккал
01.45–02.15	Подготовка ко сну	42 ккал
02.15–09.00	Сон (вечерний стресс-фактор с коэффициентом в 1,2)	450 ккал
	-----	

**Итого:** 2258 ккал

### **Затрачено меньше 2500 — вы поправляетесь!**

Увы, несвобожденные лишние калории предательски откладываются в виде жиров в самых несимпатичных местах хранения, проявляясь и в виде целлюлита, и мало-приятного «пояса верности» вокруг бедер или живота.

## Рублевская диета

---

**Вторая линия диеты** связана с ограничением углеводов в ежедневном меню. Они сгорают в пищевой топке в первую очередь. Ограничивая их до 60 углеводных единиц (у. е.), мы заставляем организм быстрее переключатся на расход и потерю жиров. Вот еще пример из жизни той же леди.

### *Примерное меню одного рядового дня бизнес-леди С.*

#### **Завтрак**

Салат из курицы с сыром:

*100 г куриного филе, 50 г тертого сыра, 20 г легкого майонеза, 1 лист салата, 1/2 помидора, 1/2 огурца, соль, черный молотый перец.*

2 треугольных куска хлеба (30 г)

Кофе с 2 ч. ложками сахара

**Всего:** 26 у. е., 545 ккал

#### **Ланч**

Салат из морепродуктов:

*50 г креветок, 50 г сладкого красного перца, 1 ст. ложка консервированной кукурузы, 50 г майонеза.*

Осетрина с грибами:

*150 г осетрины, 50 г шампиньонов, 20 г растительного масла, 20 г соуса бешамель.*

Кофе без сахара

100 мл белого вина

**Всего:** 9 у. е., 812 ккал

#### **Ужин**

Салат из ветчины и свежих огурцов:

*50 г ветчины, 1 огурец, 35 г майонеза.*

Свиная отбивная,

Гарнир: *3 помидора-черри, 50 г капусты брокколи.*

150 мл минеральной воды

40 мл коньяка

Кофе без сахара

**Всего:** 6,5 у. е., 708 ккал

#### **Клубное меню (Night cocktail)**

Кофе

100 мл минеральной воды

50 мл шампанского

**Всего:** 1,5 у. е. 100 ккал

---

**Итого:** 43 у. е., 2165 ккал

**Это меньше 60 у. е. — вы худеете!**

## В. Пицалёв

---

**Третья дополнительная линия** диеты работает, сплетая две первые линии диеты.

Последний пример: скажем, за обедом мы увлеклись и набрали с хлебом и картофелем фри лишние углеводы.

(На овощах и мясе перебрать трудно.)

Надо сжечь внеплановые у. е. Как это сделать?

Порция хлеба в ресторане — это обычно треугольный или прямоугольный кусочек весом 15–20 г или булочка весом 20 г, а дома — ломоть хлеба — 30 г.

*2 ломтика хлеба — 40 г и 16 у. е.*

*Картофель фри — 150 г и 24 у. е.*

*Итого: 16 + 24 = 40 у. е.*

Теперь обратимся к основным компонентам пищи, которые усваиваются нашим организмом: белкам, жирам и углеводам. Энергетическая ценность их различна. Например, при окислении 1 г углеводов высвобождается 4,1 ккал энергии.

Именно углеводы сжигает организм в первую очередь.

Считаем:

$$4,1 \text{ ккал} \times 40 \text{ у. е.} = 164 \text{ ккал.}$$

Чтобы сжечь эти лишние калории, согласно нашим таблицам, нужно выполнить в этот день дополнительную нагрузку:

*прогулка неторопливым шагом (1,1 часа) — 177 ккал*

*или разговор стоя (1,5 часа) — 168 ккал и т. д.*

Итак, общая сумма двигательной активности составила:

$$2500 + 164 \text{ (штраф)} = 2664 \text{ ккал.}$$

Если вы уложились в эту цифру, то день диеты прошел успешно.

Самые нетерпеливые читатели могут дальше текст не читать, а, открыв в конце книги счетчики-таблицы «сжигания» калорий и списки продуктов в у. е., приступить к действию и начинать худеть.

Более же любознательные наверняка почерпнут немало интересного из рубрик «Вопрос–ответ», а самые любопытные и въедливые, прочтя книгу, попробуют понять, почему диета все же работает и так эффективна.

Отзывы и вопросы вы можете разместить на форуме сайта «Звездные диеты», предоставленном редакцией, и получить оперативный ответ <sup>1</sup>.



### Вопрос–ответ

**Что делать, если я после Нового года весь день до вечера провела на диване у телевизора, периодически поедая то салаты, то сладости, оставшиеся от праздничного стола?**

Если вы весь день наслаждались пищей, как древние римляне, и вместо расхода энергии у вас «лежачий» день, — можно смело сказать, что вы вообще не пользовались никакой диетой. Возьмите еще тортика и на сегодня расслабьтесь.

**Внимание:** при любых экспериментах со здоровьем нужно выявить возможные препятствия.

Говоря о противопоказаниях, вынужден повторить общеизвестные истины.

Даже если вы чувствуете себя абсолютно здоровым человеком, перед началом диеты настоятельно рекомендую проконсультироваться у врача и убедиться, что выбранная диета вам ничем не повредит. И неважно, где работает ваш врач, если он настоящий профессионал: в Барвихе, ЦКБ или районной поликлинике.



## **Глава вторая**

### **Богатые тоже плачут**

— Тебя что-то беспокоит, милая?

— Представляешь, оказалось, что жмет не новая юбка, а офисное кресло.

*(Из случайно подслушанного разговора в ресторане «Веранда у дачи»)*

Желающие похудеть делятся на 2 неравные части. Первая половина считает, что при высоком жизненном уровне сбросить лишний вес значительно легче: в отсутствие материальных проблем возможностей и средств для этого предостаточно.

Другие думают наоборот: при постоянной заботе о хлебе насущном человек более дисциплинирован, собран, ему некогда раскачиваться и прохлаждаться. Взявшись за какую-то проблему — например избавления от лишнего веса, он доведет дело до конца.

О жизни обитателей «домиков» на Рублево-Успенском направлении под Москвой существует масса мифов и легенд.

Бытует мнение, что высокий материальный уровень позволяет им вести беззаботный и необременительный образ жизни. Однако это не так. Высокие доходы вовсе не предполагают ничегонеделанья, и даже «рублевские» домохозяйки, не говоря уже о бизнес-леди, ведут весьма напряженный и активный образ жизни. Это не только успешный бизнес или переустойство нового родового гнезда. Это не только презентации, или встречи в модных ночных клубах, или вновь входящие в моду домашние вечеринки.

Модные вчера клубы завтра устареют, бизнес ожидают взлеты и падения, но одно на Рублевке неизменно: успешного человека можно узнать почти сразу. По ухоженному виду, уверенному взгляду и подтянутой фигуре. И рублевские дамы всегда выглядят именно так.

Это продиктовано, в первую очередь, необходимостью поддерживать свой имидж среди людей, обладающих высоким статусом. Само окружение диктует правила игры: если ты хорошо выглядишь, идешь по жизни легкой уверенной походкой, значит, ты на коне.

Я могу даже не догадываться, что эта строгая с виду блузка стоит дороже, чем мой желтый пятисотдолларовый пиджак, а эти джинсы с аляповатыми стразами куплены в дорогом модельном доме, но этот уверенный взгляд, немного высокомерный, но доброжелательный, ухоженное лицо и подтянутая фигура присущи только рублевским дамам.

И собственное окружение, и взгляды мужа заставляют их постоянно быть в форме, дабы не утратить достигнутый статус, не нарушать неписанные законы и правила, принятые в деловом и светском мире.

Рублевские леди, даже неработающие, не позволяют себе расслабляться, прекрасно понимая, что потеря привлекательного облика можно изменить весь образ жизни, причем, как вы догадываетесь, не в лучшую сторону.

Несоблюдение правил игры легко может привести к перемещению с Рублево-Успенского шоссе в какое-нибудь Бирюлево. Слишком высока вероятность, что преуспевающий бизнесмен, поддавшись чарам, заменит жену на юную и энергичную провинциальную красотку, только и ждущую удобного случая занять освободившееся место или даже вытеснить с этого самого места его законную владелицу.

При высоком жизненном уровне тяжелее удержаться от множества соблазнов. У рублевских дам больше

## В. Пицалёв

---

средств, а стало быть и возможностей, чем у обычных горожанок. Тем труднее им удержаться от желания побольше и повкуснее покушать, подольше понежиться в постели.

Проблему подтянутой фигуры не решат навсегда ни липосакция, ни подтяжка кожи, ни горы упаковок с биологическими добавками. Создание красивого тела и привлекательного облика — это кропотливый ежедневный труд плюс огромная сила воли.

Возможно, наша книга поможет вам в этом, не заставляя ежедневно с тоской смотреть на холодильник, или сократить изнурительные посещения фитнес-центров и тренажерных залов до приятного необходимого минимума.

Да, в наш стремительный век, чтобы добиться успеха и в бизнесе, и в жизни, уже недостаточно быть талантливым, предприимчивым и хорошо образованным. Необходимо еще и выглядеть успешным. Чтобы планомерно подниматься вверх по лестнице успеха или перепрыгнуть через несколько ступенек в карьере, нужно изо дня в день трудиться над собой, совершенствуя и бизнес, и стиль одежды, и свою физическую форму.

Среди руководителей крупных корпораций и фирм, и даже в правительстве страны и окружении президента, мы все меньше видим обрюзгших и не следящих за собой людей. Обычного добротного костюма и округлого животика хватало 15 лет назад, но это уже прошлое тысячелетие.

Излишняя псевдоболлезненная полнота в наше время вызывает подозрение в неблагополучии, и неважно в чем — то ли в здоровье, то ли в бизнесе.

Наша книга о диете, но ведь суть любой диеты — это привести себя в такую форму, чтобы окружающие сказали: он в порядке — уверенный взгляд, подтянутая фигура, — у него все прекрасно: и лицо, и одежда, и мысли.

Простите, Антон Павлович, но новое время вкладывает в ваши гениальные фразы новый смысл.

### **Глава третья**

#### **Когда встал — тогда и утро...**

Если вы в своей квартире —  
Лягте на пол — три-четыре!  
Выполняйте правильно движения...  
*В. Высоцкий. «Утренняя гимнастика»*

Невозможно заставить всех просыпаться в одно время, как в нашей славной армии. Я просыпаюсь в 9 часов, моя дочь собирается на учебу в Академию с 7 утра, а моя жена, которая поднимается каждый день в разное время, говорит: когда проснулась — тогда и утро.

У одного утро начинается с включения телевизора и просмотра сериала в постели, у второго — с сигареты, у третьего — с зарядки.

Меня часто спрашивают, нужна ли зарядка перед утренней спортивной тренировкой, и почти никогда — зачем вообще нужна зарядка при цикле диеты.

А ответ на этот вопрос удивительно прост. Утренняя зарядка «разгоняет» внутренний (основной) обмен веществ, другими словами, усиливает метаболизм вашего тела.

Это показывают измерения выделений тепла (прямая калориметрия с помещением спортсмена в специальную герметическую камеру) или исследования газообмена в мешке Дугласа, когда добровольцев заставляют собирать выдыхаемый ими воздух в мешок из воздухо-

непроницаемой ткани. Затем определяют объем выдохнутого воздуха и процентное содержание в нем кислорода и углекислого газа. Благодаря этим исследованиям мы имеем четкое подтверждение простого правила: хорошо проснувшееся тело, как «разогретая» машина, сжигает энергию основного обмена гораздо эффективнее.

Многие читатели познакомились с понятием «основной обмен» из других книг, поэтому напомним лишь следующее.

Основной обмен веществ — это тот внутренний процесс, который проходит без видимого участия человека.

Цифры основного обмена показывают, сколько калорий в день необходимо организму на поддержку жизнедеятельности (перекачивание крови, дыхание и т. д.; правда, переваривание пищи мы считаем отдельно). Меньше этой цифры есть нежелательно, т. к. в этом случае обмен веществ значительно замедлится, организм перейдет в фазу «сохранения энергии», что мешает сбросу лишнего веса.



### **Вопрос–ответ**

**Прочитала в Интернете, что за час лежания на диване сгорает 30 килокалорий. А вы утверждаете, что гораздо больше. Кто прав?**

Милая Ксения, в научном мире принято считать за аксиому, что человеческое тело, находясь в комфортном спокойном состоянии, например в удобной постели сразу после сна, сжигает за 1 час 1 ккал на 1 кг тела. Это и есть основной обмен человека. На диване у телевизора вы все-таки шевелитесь. Соответственно при весе около 60 кг, как у вас, расход энергии считается следующим образом:

$$1,1 \text{ ккал} \times 60 \text{ кг} \times 1 \text{ час} = 66 \text{ ккал/час.}$$

Чтобы сжечь 30 ккал, надо весить 30 кг и 1 час валяться без сознания на диване.

Основной обмен — это обычно чуть больше половины энергии, нужной в сутки представителю любой из ранее перечисленных 3 групп — например, 1500 ккал для **категории с высокой активностью**. Казалось бы, калории сгорают незаметно и без вашего участия, но с вашей помощью можно разогнать обмен быстрее. Ведь сердце, которое нельзя сжать в кулаке, тоже можно заставить биться чаще.

Если вы хотите, чтобы организм активно начал худеть уже с утра, сжигая калории в «топке» нашего организма, а не медленно раскачивался до обеда, попробуйте заниматься зарядкой, а еще лучше — спортом утром. Почему?

① Утренние занятия спортом дают прилив сил и энергии. Мышцы отдохнули и восстановились после сна (даже если мозг еще не совсем проснулся). Артерии и вены, расширяясь, полнее несут кровь, в итоге увеличивается сжигание энергии даже в состоянии покоя.

② Занятия утром помогают быстрее и эффективнее сжигать жиры. Утром желудок пуст, и он начинает сжигать собственные запасы жира для получения энергии.

③ Утренние занятия подстегивают метаболизм (обмен веществ). А это значит, что в течение дня будет сожжено больше калорий.

④ Занятия спортом по утрам заряжают нас энергией. Они насыщают кровь кислородом, и процесс похудения идет быстрее.

⑤ Утренние упражнения помогают регулировать аппетит — при увеличении кислорода в крови уровень сахара более постоянен, значит проще приучить организм есть в регламентированное, установленное вами время.

⑥ Немаловажно для многих и свободное от спортивных занятий время вечером. 2–3 часа дополнительного времени для отдыха для многих очень важны.

## **В. Пицалёв**

---

Впрочем, те, кто не имеет возможности тренироваться утром в фитнес-клубе или спортивном зале, спокойно могут делать это и вечером, помогая и своему телу, и своей диете.

Кстати, утренние занятия, но уже не зарядкой, а спортом, помогают улучшить качество сна, завершающего сутки.

Исследования показывают что людям, регулярно занимающимся в фитнес-клубе, тренажерном или спортивном зале, для ночного отдыха необходимо меньше времени.

Это немаловажно для тех, кто в своей активной жизнедеятельности прихватывает и часть ночи или по стечению обстоятельств ведет вечерне-ночной образ жизни. Наверное, подобная информация прежде всего интересна молодежи. Но кто признается, что он уже стар? Значит, это интересно всем.

О водных процедурах скажу лишь несколько слов: и душ, и плавание в бассейне утренним занятиям спортом только в помощь. Они тоже помогают нашему организму стартовать. Высший пилотаж — контрастный душ. Его действие в плане пользы уже ближе к массажу и бане. В идеале хорошо бы утром и первое, и второе, и третье — по очереди, но в комплексе. Но как его достичь, этот идеал?

Последнее, что хочу сказать об утренних делах, помогающих диете, — это завтрак.

Есть по утрам надо обязательно. Энергию, полученную с пищей утром, до вечера сожжешь обязательно, и не надо бояться, что придется ограничивать себя в питании днем или вечером. Выбор продуктов в меню современного человека — это не 2–3 наименования. Не забывайте, что в белковой пище диета не ограничивает; большой выбор среди

рыбных блюд, даров моря и овощей. Голодными при низкоуглеводной диете вы не останетесь, а ассортимент и качество блюд несомненно улучшится. А может, вы станете настоящим гурманом и ценителем изысканной пищи.

Повторюсь, завтракать надо обязательно.

Вот только не надо уподобляться одной моей рублевской знакомой. Ее утро — тоже, своего рода, высший пилотаж. Она встает спозаранок вместе со своим мужем, скромным миллиардером. Подает завтрак, выдает супругу по сложившейся традиции свежую сорочку и завтракает вместе с ним. Затем мужественно относит посуду в мойку, провожает мужа, целуя его, а закрыв дверь, опять падает в постель, оставляя домашнее хозяйство на просыпающуюся позже домработницу и больше в бытовые дела не вмешиваясь.

Наверное, вы догадываетесь, сколько сил ей затем приходится приложить, чтобы поддерживать свое тело в прекрасной форме.



### Вопрос–ответ

#### **Я с утра уже набрала 40 у. е. Что делать?**

Ничего страшного. Ведь норма при нашей диете — 60 очков. В рационе питания — несколько тысяч различных продуктов. Кстати, только в наших счетчиках-таблицах — список из 1000 наименований. Такая умная женщина, как вы, легко составит себе меню из продуктов, которые порадуют и тело, и душу и в тоже время не позволят выйти из установленных диетой ограничений. А если вы пока не можете справиться со своим аппетитом, подумайте о своих поклонниках и новом симпатичном муже. Их очень расстраивают ваши некоторые располневшие части. Но увы, это не новые губы и не новая грудь, как у нашей общей знакомой.



Об остальных делах и занятиях, которые можно делать утром и которые происходят регулярно изо дня в день или достаточно редко, мы распространяться не будем. Некоторые из них указаны в таблице в конце этой главы, другие в большом счетчике в конце книги. Главное, у вас есть возможность прикинуть (или точно подсчитать), сколько энергии у вас уходит за день (за сутки). В каждом действии обозначена общая цифра, включающая в себя и основной обмен, так что в конце дня сумма должна приближаться к 3000, 2500 или 2100 ккал, в зависимости от вашей категории активности. В некоторые графы включены расходы энергии, умноженные на коэффициент стресс-фактора (если это действие предполагает некую постоянную повторяемость независимо от веса, роста и возраста).

Например, всем понятно, что 1 час сидения на диване у телевизора и 1 час стояния в автомобильной пробке хотя и схожи по затратам энергии, но несут разную стрессовую нагрузку. Во втором случае расход калорий с увеличением эмоционального возбуждения увеличивается.



#### **Вопрос–ответ**

##### **Сочетается ли с этой диетой алкоголь?**

Да, сочетается. Только вот алкоголь быстрее усваивается организмом, а остатки медленнее выводятся. А при злоупотреблении есть вероятность скорее стать алкоголиком.

Серьезная бизнес-леди, как вы, знает: что можно в меру, что нет. Иначе бы вы не удержались на «Олимпе» бизнеса.

Полезность «пьяных» калорий в диете сильно преувеличена, и хотя большинство диетологов не отрицают их калорийность, а другие называют их пустыми калориями, все сходится во мнении, что вреда от них больше, чем пользы.

Несколько строк — о таблицах в конце каждой главы, которые кто-то из контрольной группы называет «справочник-ежедневник», а другие — просто «счетчик».

Многим желающим похудеть интересны не только собственные энергозатраты.

Одним читателям интересны нагрузки в привычных делах, другим — в уже непривычных (или пока непривычных) занятиях в жизни как жителя «Рублевки», так и простого горожанина.

Небольшие таблицы в конце каждой главы состоят из полос двух разных цветов.

Контраст нагрузок показан специально для того, чтобы один человек, глядя на строчку, ужаснулся тому, как много энергии уходит на такое простое занятие, как дорога на работу, другой удивился, как мало сжигает энергии, сидя целый вечер у телевизора при просмотре сериала или телевизионного шоу.

И сделал выводы.

Нет, не позавидовал или посочувствовал, а чтобы таблицы диеты помогли ему сжечь лишнюю энергию и дали возможность худеть или оставаться в отличной форме.

В нашей книге мы не будем доказывать подросткам, что активный просмотр таких телепередач как, «Большой брат», «Дом–2» или «Голод», не поможет им похудеть, скорее наша книга о том, как достичь такой формы, при которой их пригласят на кастинг таких реалити-шоу.

А то, что юность хороша не только своей угловатостью и детской худобой, что можно обладать и плотной фигурой, но при этом быть спортивной и очаровательной, многим станет понятно лишь со взрослением.

## В. Пицалёв

---

А взрослым людям таблицы экономят время и не мешают жить полноценной жизнью.

**Таблица расхода энергии при различных занятиях**

<b>Формы ежедневной деятельности, физические нагрузки, занятия, развлечения (с учетом основного обмена)</b>	<b>Время</b>	<b>Количество, ккал</b>
Утренняя зарядка из 6 упражнений (6 × 2 мин)	10–12 мин	45–55
Принятие душа	10–12 мин	30–36
Плавание в бассейне	10–12 мин	35–42
Завтрак	10–20 мин	18–36
Неторопливая пешая прогулка по загородному участку (4 км/ч)	15 мин	50–55
Ходьба быстрым шагом до ближайшей станции или остановки (7–8 км/ч) (стресс-фактор 1,2)	15 мин	105–126
Вождение автомобиля (в зависимости от стресс-фактора)	1 ч	110–154
Ходьба средним шагом до места работы (6 км/ч)	30 мин	150–168
Стояние в автомобильной пробке	1 час	80–110
Спуск в метро пешком по эскалатору / бегом по эскалатору	5 мин	20 / 45
Поиск места парковки	10 мин	15
Поездка в переполненном общественном наземном транспорте (стресс-фактор 1,45)	1 час	160
Разговор с инспектором ГИБДД	10 мин	25–30
Поездка в переполненном вагоне метро (стресс-фактор 1,25)	1 час	140
Подъем на лифте	1 мин	1,5
Подъем по лестнице (за 1 этаж из 2 пролетов)	без учета времени	8–10 ккал
Посещение визажиста	1 час	125
Ежедневный макияж	5 мин	20–22
Проведение рядового совещания	1 час	130–140
Выслушивание инструкций/нареканий начальника	15 мин	45–50

## **Глава четвертая**

### **И дольше века длится день...**

Замечали ли вы когда-нибудь, что день пролетел незаметно? Не успел оглянуться — и уже даже не вечер, а ночь, а то и утро. А помните, как бывает, что день все тянется и тянется, как резина, и никак не заканчивается? Такие странные дни случаются и в юном возрасте, и в возрасте зрелом. Согласны? Почему так происходит?

Все зависит от вашей активности в течение дня. Чем насыщеннее день, тем быстрее летит время, и чем события интереснее, напряженнее или разнообразнее, тем быстрее сгорают сутки в пламени времени.

Наш организм тоже постоянно «горит». Наверное, тепло можно ощутить только прикосновением, а «свет» увидеть лишь в глазах, но фактически наше тело — большая печка.

Выражения «он весь горит» или «она вся светится» дошли до нас из глубины веков. Неужели в те незапамятные времена наши предки знали, что наш организм «горит», в нем происходит непрерывный процесс окисления в клетках с выделением энергии.

Человеческое тело поддерживает постоянную температуру, как вы знаете, в пределах 36–37° С, перерабаты-

вая сначала углеводы, жиры и белки из пищи, а затем углеводы из запасов организма и т. д. Наш организм, пытаясь получить свою суточную норму энергии, расправившись с энергией веществ, полученных с помощью органов пищеварения, переходит к сжиганию белков и жиров собственного тела, вовлекая их в «огонь углеводов».

Но если углеводы сгорают в печи нашего организма быстрее всего, то на этом свойстве нашего метаболизма мы и построили вторую линию Рублевской диеты. Для этого и созданы наши счетчики-таблицы углеводов в у. е.

Аппарат нашего мозга лишь дает команды сжигать или высвобождать, если хотите, энергию быстрее или медленнее. Соответственно, чем больше мы высвобождаем энергии, тем меньше остается у нас «топлива», мы худеем.



#### **Вопрос–ответ**

**Моя подруга изредка курит «травку». Как это сочетается с Рублевской диетой?**

То, что известная телеведущая пробует «травку», не радует.

Тем, кто балуется даже легкими наркотиками, ни Рублевская, ни Петербургская диета, ни «Кремлевка» не подходят.

Вместе с углеводами в организм обычно поступает и клетчатка, которая помогает выводить из организма токсические вещества, но пищевых волокон и клетчатки в продуктах для таких диет меньше, чем обычно. Соответственно и вред ваша любимая получает двойной.

Помогите ей другими способами снять напряжение после работы. Например, занимайтесь чаще любовью. Получите «три в одном флаконе»: напряжение снимается, калории сжигаются, удовольствие получается.

Именно поэтому первая и главная линия Рублевской диеты — это движение, активность организма. Естественно, это не значит, что вместо того, чтобы жить, надо переселиться в тренажерный зал.

Вы ведь уже знаете, что из 3000 килокалорий суточной нормы энергии половину организм использует и самостоятельно, в процессе обмена веществ и двух его главных составляющих: катаболизма, процесса расщепления и анаболизма, процесса созидания.

Остальные 1500 килокалорий — только на вашей совести и вашей двигательной активности.

Это совсем не сложно, но не надо забывать, что у нас в организме есть и «пожарные», пытающиеся затушить «углеводный костер», замедлить процесс похудения. Кто же они? О чем идет речь?



#### Вопрос–ответ

**Не могу отказаться от кофе с сахаром на работе. Шесть чашек — и вся диета насмарку. Что делать?**

Сахар, поступаая вместе с кофе в организм, дает выброс инсулина для регуляции его содержания в крови, увеличивается и выброс адреналина, хотя его влияние направлено на другие процессы.

Вы становитесь активнее, чувствуете себя энергичным. Не забывайте, что кофе содержит кофеин, он заставляет ваше сердце биться чаще и активнее.

А к отсутствию сахара можно привыкнуть, частично заменяя некоторое количество сладкого кофе диетическим напитками типа «Pepsi lite», после него легче привыкнуть к горькому кофе. Только кофе должен быть «не оно, а он», то есть элитных сортов. И не советую портить вкус благородного напитка добавлением в него сахарозаменителей.

## В. Пицалёв

---

В качестве «пожарных» в данном случае выступают следующие факторы:

- ① длительный стресс, связанный с депрессией,
- ② малоподвижный образ жизни,
- ③ сидячая работа,
- ④ неумеренное и несбалансированное питание, переходящее в обжорство,
- ⑤ неумение и нежелание спланировать день, а затем и саму жизнь.

Именно поэтому живите активно, искритесь энергией, сжигайте кислород, возрождайтесь с новыми клетками, возвращайтесь к юному подтянутому облику!

Но не забывайте и об углеводах в питании. Ведь именно вторая линия нашей диеты позволяет организму не откладывать излишние запасы и управлять кладовыми гликогена.



### Вопрос–ответ

**В вашей диете таблицы рассчитывались на вес 60–70 кг, а я вешу почти 90. Можно ли для меня уточнить индексы вашей диеты по расходу калорий? Ведь мне надо тратить калорий гораздо больше?!**

Вы и так, Маша, тратите их гораздо больше, чем люди среднего веса. Почему? Внутренний обмен или, правильнее, основной обмен человека весом в 60 кг ~ 1440 ккал, а у вас гораздо больше, при массе тела 90 кг ~2160 ккал.

Углеводов у вас в сутки сгорает на 720 ккал больше, чем, допустим, у меня.

Даже если предположить, что вы не переедаете, а ваш основной обмен генетически замедлен на 15–20% с рождения, т. е. 1700 ккал, отсюда и излишний вес, наши таблицы вам вполне подходят, дополнительные расчеты не нужны.

Таблица расхода энергии при различных занятиях

Формы ежедневной деятельности, физические нагрузки, занятия, развлечения (с учетом основного обмена)	Время	Количество (ккал)
Ланч в кафе, ресторане (без учета расхода энергии на переваривание пищи)	30 мин	55–60
Обед на рабочем месте	15/30 мин	25/50
Работа в офисе усредненная, при 8 часовом рабочем дне	1 ч	90–120
Работа менеджера среднего звена при 8-часовом рабочем дне	1 ч	110
Работа в торговом зале, стоя, при 9-часовом рабочем дне	1 ч	170
Работа за прилавком при 9-часовом рабочем дне	1/9 ч	200/1800
Работа кассира при 9-часовом рабочем дне	1/9 ч	190/1710
Работа продавца на лотке или в палатке на открытом воздухе	1/9 ч	220/1980
Работа бухгалтера (в середине месяца)	1 ч	до 90
Работа главного бухгалтера в период квартальной отчетности	1 ч	140
Работа главного бухгалтера в период налоговой проверки	1 ч	180
Работа налогового инспектора в период проверки	1 ч	130
Работа телеведущего в прямом эфире	1 ч	180
Работа актрисы (-ера) (во время премьеры, при заполненном зале)	1 ч	180–220
Работа актрисы, (-ера) (во время съемок сериала, после половины снятых серий)	1 ч	120–130
Работа официантки (-та) (в заполненном зале)	30 мин	120–150
Работа бармена, (в вечернее время в час «пик»)	1 ч	110–140
Работа водителя-мужчины / женщины (в час «пик»):	1 ч	135–175/ 110–165



## **Глава пятая**

### **Место преступления изменить нельзя. Ланч**

И вот за этим чаем, в пятиалтынный, вершились дела в десятки и сотни тысяч. И только тогда, когда кончалось дело, начинали обед... перебираясь к Бубнову... или в «Славянский базар»...

*Вл. Гиляровский. «Москва и москвичи»*

Когда-то ресторан «Славянский базар» на Никольской, что недалеко от Красной площади, был еще очень приличным и популярным заведением. Во время ужина мой добрый знакомый, Ян, глядя на меня и Юрия, который нас туда и вытащил, с легкой завистью сказал, что энергия из нас бьет, как из электрической розетки. И это заметно даже в таком зале, где, кажется, сам воздух светится от энергии. Что же, он был прав, била ключом.

У Юры она выплеснулась в создание крупнейшего издательства учебной литературы, наш центр в Питере тоже был известен от Калининграда до Владивостока, да и я сам, надеюсь, пользовался доброй славой и узнаваемостью не только благодаря подвижности, неумной энергии и пиджаков желтого цвета.

А вот третий мой московский знакомый внешне выглядел совсем по-другому. Элегантный, но сдержанный джентльмен, он всегда действовал рассудительно, не торопясь, экономя и слова, и движения. Но результаты его деятельности поражали и масштабами, и глубиной. У него, в отличие от меня, до сих пор, как часы, работает

издательство, популярное в стране, а его ресторан в Москве известен во многих деловых и светских кругах.

Сейчас наши пути разошлись. Энергии Якова сейчас завидую уже я и не бываю у него, как раньше, каждую неделю. Ему далеко не 20 и даже не 40 лет, но он по прежнему легок на подъем и в состоянии прилететь на пару часов в Питер, но тем же днем опять быть в Москве, вернувшись к штурвалу одной из самых крупных фирм в России.

К чему столь пространное отступление?

Чтобы на ярком примере показать, что для достижения одних и тех же результатов одни люди могут быть стремительными, непоседливыми, другие, наоборот, медлительными, точными и размеренными в своих движениях.

И первые, и вторые могут выполнить за одно и то же время примерно одинаковое количество работы. Но «медлительные» порой умудряются выполнить работы даже больше. Они не суетятся, их движения экономны и точны. Правда, энергии все же больше тратят первые. Разумеется, из-за большого количества «лишних» движений. И наверное, вы замечали, что «суетливые» чаще имеют нормальный вес, а «медлительные» избыточный. Хотя, как ни странно, бывает и наоборот: у «стремительных» — округлый животик, а у «размеренных» — приличная фигура. Вот и все, что мы хотели отметить о факторе **подвижности**.

Исследования ученых за последние годы показали, что на **вес**, кроме **питания** и **подвижности**, влияют дополнительные факторы: **аппетит**, **настроение**, **стресс**, **жизненный тонус**, **скорость обмена веществ** и др. Знание этой связи тоже поможет при курсе диеты. **Аппетит** — несомненно, мощный фактор в регуляции веса тела человека. Но речь сейчас не о нем.

Вы обращали внимание на людей, которые никогда не ограничивают себя в еде, но не полнеют на протяжении многих лет? Про таких в народе говорят «не в коня корм».

У этих любителей поесть необычайно высокая скорость обмена веществ. Именно поэтому они и не успевают полнеть. (Правда, случается в одном случае из миллиона, что виноваты кишечные паразиты.) Со скоростью обмена веществ бороться очень сложно. Причем его увеличить можно, но вот замедлить гораздо сложнее. Хотя для замедления основного обмена, т. е. метаболизма, тоже есть способы. Меня даже пару раз просили написать книгу «Как правильно набрать вес», завидуя тому, как американские кинозвезды то с легкостью набирали лишние 20 кг для съемок в фильме, а затем с такой же скоростью его сбрасывали.

Раз уж мы в этой главе перешли на персоналии, приведу еще один пример из жизни.

Мой добрый знакомый Иосиф, один из руководителей Санкт-Петербургского... ну, скажем, книжного центра своей стремительностью и энергией похож на космический «Шатл». Но на свой округлый живот он старается не смотреть, и вы наверняка догадываетесь почему.

А вот директор всеми любимой ярмарки Кирилл не менее стремителен и энергичен, но его физической форме и подтянутой фигуре можно позавидовать, хотя тренажерный зал он посещает даже не каждую неделю в силу своей занятости и административных нагрузок.

В случае с Кириллом все ясно. Он подпадает под тип, описанный в начале страницы, и у него ускоренный обмен веществ. А что делать с излишним весом стремительному Иосифу? К счастью, тут я смог поставить точный диагноз. Виноват аппетит. Мой друг при огромном расходе энергии умудряется получать ее из пищи больше, чем требуется, создавая отрицательный баланс (применительно к нашей диете). Невысвобожденная энергия плюс немного замедленный метаболизм — и в организме откладываются жировые запасы в районе талии, да и не только там.

Его «звездный» друг Игорь — такой же гурман, как и Иосиф. Так же энергичен и непоседлив. И так же, как и первый мой товарищ он генетически немного предрасположен к полноте из-за снижения скорости метаболизма.

Наш общий знакомый вынужден многими днями и часами работать в своей музыкальной студии, создавая чудесные мелодии и для эстрады, и для многих телевизионных фильмов. Работая на музыкой к сериалам: будь то «Бандитский Петербург» по Константинову, «Идиот» по Достоевскому или «Мастер и Маргарита» по Булгакову, ему некогда следить за диетой. Но этим летом он в прекрасной форме. Соблюдать баланс между расходом энергии и калорийностью пищи композитор стал автоматически, и разумная диета превратилась в необременительную привычку. Именно такое отношение к питанию, а не диета из-под палки и приносит самые хорошие результаты.

Разумное сочетание двигательной активности и сбалансированного питания дает прекрасные плоды. А это и есть два основных принципа нашей Рублевской диеты.



### Вопрос-ответ

**Могут ли диеты по очкам (у. е.) вызывать боли в суставах, особенно у спортсменов?**

Да, могут, если в питании присутствует огромное (или необычно большое) количество мяса, при отказе от других продуктов. Приступы подагры пройдут, если вы увеличите потребление овощей, а часть мясных блюд замените рыбой, морепродуктами и грибами. Это тоже белок. Еще у меня есть подозрение, что углеводов вы потребляете не 60 у. е., а гораздо меньше: 10–15. Вес вы сбросите, а вот спортивные результаты пострадают. Немедленно измените режим питания!

## В. Пицалёв

---

Знаете ли вы, что диета — тоже стресс-фактор? Не такой сильный, как во время пожара или наводнения (кстати, сильнейший стресс отбивает аппетит, а не способствует ему, как незначительные, даже регулярно повторяющиеся). Начиная месяц худения, постарайтесь, чтобы цикл диеты не наложился на время, которое у вас и без того является стрессовым или судьбоносным.

Тест на следующей странице поможет принять решение. Специалисты не советуют воспринимать результаты тестов за окончательный приговор. Но выводы обязательно сделайте. Вы — сами хозяева своего здоровья, так что постарайтесь действовать благоразумно, а самым благоразумным и осторожным рекомендуем посоветоваться с врачом.

Окончательные запреты должны устанавливать не научно-популярные книги, а рекомендации врача-профессионала, и не важно, где работает профессионал: в Москве или Новосибирске, в ЦКБ или в районной поликлинике.



### Вопрос–ответ

**Я и моя подруга почти месяц живем по Рублевской диете. Мы почти одного возраста, одного роста, одинаково питаемся, обе работаем в шоу-бизнесе — значит, у нас похожие нагрузки. Но она сбросила 5, а я только 2 кг. И это при том, что она весит больше, чем я. Это нечестно. В чем дело?**

Парадокс нашей диеты заключается в том, что чем больше человек весит, тем больше он сжигает калорий при одинаковых нагрузках. Соответственно, кирпичиков жирового топлива остается меньше, вес теряется больше.

Но ведь главное в другом. Вы обе худеете!

## Тест: время для похудения

	очки
❁ В моей жизни вскоре грянут большие перемены на работе или в бизнесе	-30
❁ В ближайшее время я вынуждена уехать в командировку	-20
❁ Совсем скоро я отправляюсь в отпуск	-30
❁ Я записалась в школу восточного танца (танца живота или индийского танца и т. п.)	+20
❁ Я намерена заниматься в школе бальных танцев (клуб танго, латино-американских танцев и. п.)	+30
❁ У меня в данный момент очень много работы	-5
❁ Я сейчас временно не работаю	+15
❁ Я никогда не работала, но у меня много забот и дома	+15
❁ У меня через 3–5 дней начнется менструация	-5
❁ В данный момент у меня практически нет времени для приготовления пищи	-15
❁ Я не успеваю завтракать и обедать	-30
❁ Я всегда завтракаю, не забываю про ланч и ужин	+10
❁ В доме предстоят большие праздники: юбилей, дни рождения, свадьба, развод	-15
❁ Я беременна	-500
❁ В течение последних недель меня донимают приступы сильного голода	-125
❁ В данное время я не могу регулярно заниматься ни спортом, ни физкультурой	-20
❁ Я начала заниматься спортом	+20
❁ В ближайшую неделю у меня много приглашений на обеды, юбилей, праздники и презентации	-20
❁ Сейчас я смогу больше времени уделять себе, любимой	+15
❁ Я часто чувствую себя вялой, усталой и быстро мерзну	-25
❁ Я только что бросила курить	-30
❁ Я только что влюбилась	+30
❁ Я только что развелась (неделю назад)	-20
❁ Я недавно развелась (месяц назад)	+20
❁ Мне сейчас надо тратить много времени на семью	-10
❁ Мне всегда надо тратить много времени на бизнес	0
❁ В данный момент у меня появилось желание есть только вне дома	+15
❁ Я хочу некоторое время питаться только дома	+15
❁ БОНУС: (можно не считать) Я все равно очень хочу похудеть	+200
<b>Итого:</b>	

## В. Пицалёв

---

Теперь посчитайте суммарное число баллов. Если оно окажется отрицательным, то лучше отложите начало похудения: скорее, всего вы потерпите неудачу. Если же вы набрали положительное число очков, то смело садитесь на диету. Надо худеть именно сейчас.

Кроме настроения, аппетита, жизненного тонуса и подвижности есть в питании и диете другие факторы, влияющие на человека на подсознательном уровне: например, поведенческий стереотип и генетическая память поведения.

В доисторические времена потребление пищи человеком было далеко не всегда регулярным. Это накладывало свои отпечатки на его поведение. При находке урожайной лужайки с кореньями или при большой охотничьей добыче вырабатывался рефлекс поглощения пищи впрок. Это проявляется иногда в питании у некоторых индивидуумов и сейчас, в начале третьего тысячелетия, хотя налет цивилизованности и современное воспитание, в том числе и в кулинарной культуре,



### Секрет на ушко

Если перед тем как лечь в постель, вы хотя бы 30 мин были активны (побегали по квартире, играя с котенком, или занимались любовными играми, или, приехав с шумного мероприятия и приведя себя в порядок, тут же улеглись в постель), то во сне ваш организм будет сжигать энергию и жиры в 2 раза быстрее еще полночи. А если вы перед сном пару часов пролежали перед телевизором, худения ночью почти не происходит. Активный вечером — за ночь во сне теряет 700–900 г веса.

большинству людей позволяет справиться с любыми проявлениями далекого прошлого, научиться управлять своими желаниями и не съесть гиганскую порцию «про запас».

Знаете, почему моим некоторым рублевским знакомым больше нравится не прекрасное меню ресторанов гостиницы «Европа», а блюда одноименного ресторанчика «Европа», что недалеко от Мариинского театра. Да потому, что при приличном обслуживании порция осетрины там чуть ли не свисает с обеих сторон блюда. А блюдо с мясом приходится передавать двумя руками, одной — тяжело. Ресторан привлекает посетителей, играя на их подсознательном чувстве привлекательности большой, даже огромной порции. И клиенту хочется прийти туда еще раз, рассказать друзьям. Причем не о вкусовых качествах блюд, хотя они очень недурны, не о порядке цен, а о величине порции. Естественно, мои гости и не пытаются осилить огромные порции, хотя и едят больше обычного, не замечая этого, и в другое время они умеренны в еде.

Кстати, официанты в конце вечера всегда упаковывают чуть ли не килограмм мяса с нашего стола «в подарок моей собаке». Моему псу очень нравится эта привычка, перенятая мной у немцев, и, наверное, он мечтает, чтобы я ходил в этот ресторан почаще.

А почему мои московские гости порой получают больше эстетического удовольствия не от чудесной кухни ресторана «Невский палас» — с ее элегантными традиционными гарнирами со спаржей, а от гигантского блюда со свежими крупно нарезанными овощами и горячими шашлыками в ресторанчике «Черный орел», возле зоопарка? Догадались? По той же самой причине. А вовсе не потому, что там лучшие шашлыки в городе.



Есть ряд людей, которые забывают, что сигнал о сытости по ступает в мозг с запозданием на 15–20 мин. Именно эти минуты лишают их надежды потерять лишние килограммы даже при высокой жизненной активности. Помните об этом, и, может быть, вам вовсе не нужны будут никакие диеты.

Я не призываю к аскетическому питанию или голодному существованию. Но почему домашние порции блюд, приготовленных по ресторанным рецептам, в некоторых домах обязательно должны быть в 2 раза больше? Ведь от правильно высчитанной, но гораздо меньшей ресторанной порции вы остались и сыты, и довольны, и получили эстетическое наслаждение. Может быть, одним из «рублевских» секретов является величина ресторанной порции?.. Задумайтесь и над этим.



**Вопрос–ответ**

**Как мне сосчитать углеводы в ресторане быстрого обслуживания или в кафе, во время ланча?**

На этот вопрос вы, наверное, смогли бы, подумав, ответить и сами. Очевидно, это заведение удобно вам, так как находится рядом с офисом. В приличных заведениях, где предлагают ланч, а таких подавляющее большинство, у официанта, на стойке бара или при входе должны быть вывешены меню, в которых должны быть указаны не только названия и стоимость блюд, но и их раскладка — т. е. калькуляция в граммах, даже если этот ланч — комплексный. Зная состав рецепта, оценить углеводы уже легко. Сделайте вежливое замечание администратору, если такой калькуляции нет, и наметните, что это поднимет престиж заведения. Думаю, что они быстро исправятся. В противном случае смените место ланча.

Соблюдать баланс между расходом энергии и количеством пищи, если ограничение предлагается только по углеводам и только на месяц, наверняка сможет каждый. А что вы будете делать потом — когда цикл диеты закончится? Считать, сколько съел и сколько затратил калорий, всю жизнь? Это невозможно.

Значит, надо превратить такое качество жизни в необременительную привычку. Тогда вы сможете и прекрасно питаться чудесными, но не гигантскими по величине блюдами, и даже чаще столоваться в течение дня, если для вас это необременительно или необходимо. Я лично не жалею денег на еду, но даже моя жена привыкла, что разнообразие блюд в ее повседневной жизни увеличилось, а расходуемая сумма евро на питание осталась прежней.

В сочетании с уже привычной двигательной активностью, энергичностью это означает, что вы почти всегда будете поддерживать баланс сил в своем организме, проблем с весом не будет. Что и требовалось доказать.

В заключение этой главы меня просили обязательно уделить несколько строк питанию в ресторанах быстрого обслуживания.

Я решил прокомментировать данные из таблицы, взятой в одном из ресторанов «Макдональдс» (данные размещены в свободном доступе на сайте <http://www.dialand.ru/>).

На мой взгляд, в ней есть несколько неточностей, связанных с браком при наборе в типографии или в издательстве. Обратите внимание, что в порции капучино по этой таблице нет ни жиров, ни белков, ни углеводов, а калорийность откуда-то есть. Может, в кофе добавляют спиртное? Или почему в детской порции картофеля указана большая цифра белков, чем в стандартной взрослой? Ведь по весу больше она? И почему в графе «Соусы», в

## В. Пицалёв

---

состав которых должны входить овощи, фрукты и сахар, углеводов почему-то нет. Может, соусы содержат просто цветные химические подсластители и ароматизаторы? Но если остальные графы таблицы верны, тогда я не понимаю, почему многие американцы считают хорошим тоном ругать рестораны быстрого обслуживания и винить в своем ожирении именно их.

**Таблица основных блюд сети «Макдональдс»**

Наименование блюд, гарниров, напитков	Белки	Жиры	Углеводы	Килокалории
<i><b>Сандвичи, картофель, соусы</b></i>				
Гамбургер	10,8	8,4	27,2	229,8
Чизбургер	12,8	11,2	27,2	264,6
Биг Мак	21,7	22,3	35,1	431,4
Филе-о-Фиш	13,8	15,1	36	336
Макчикен	17,7	18,6	33,7	373
Роял чизбургер	25,5	24,3	25,1	428
Двойной Роял чизбургер	41,9	40,8	25,5	639
Роял де Люкс	23,8	28,3	26	459,5
Макнаггетс (6 шт.)	20,3	14,9	9,9	256
Карри (соус)	0	0,2	0	31
Кисло-сладкий соус	0,1	0,2	0	33,6
Барбекю (соус)	0,1	0,2	0	32,2
Горчичный соус	0,2	2,3	0	43,6
Кетчуп	0,2	0	3,7	
Детская порция картофеля фри	3,7	13,2	35,3	274
Стандартная порция картофеля фри	2,5	18,6	49,8	387
Овощной салат	2,8	0,2	7,2	106,7
Шеф-салат	5,6	1,2	3,8	116,6
Салатная заправка «Итальянская» (50 мл)	0,2	7,6	1,8	214
Салатная заправка «1000 островов» (50 мл)	0,7	9,6	3,3	104

## Рублевская диета

Продолжение таблицы

Углеводы	Кило-калории
<b>сы</b>	
27,2	229,8
27,2	264,6
35,1	431,4
36	336
33,7	373
25,1	428
25,5	639
26	459,5
9,9	256
0	31
0	33,6
0	32,2
0	43,6
3,7	
35,3	274
49,8	387
7,2	106,7
3,8	116,6
1,8	214
3,3	104

Наименование блюд, гарниров, напитков и продуктов	Белки	Жиры	Углеводы	Кило-калории
<b>Десерты</b>				
Мороженое с шоколадным наполнителем	6,7	6,7	36,3	225,7
Мороженое с карамельным наполнителем	6,4	5,1	38,9	223,4
Мороженое с клубничным наполнителем	5,8	4,1	4,1	189,9
Яблочный пирожок	1,7	9,5	17,6	162,8
Вишневый пирожок	1,7	6,6	17,6	136,5
<b>Молочные коктейли (стандартная порция)</b>				
Шоколадный коктейль	8,6	9	56,6	331
Ванильный коктейль	8,2	8,6	54,7	318,5
Клубничный коктейль	8,2	8,6	55,1	320,4
<b>Напитки (стандартная порция)</b>				
Coca-Cola	0	0	41	158
Coca-Cola Light	0	0	0	0,7
Sprite	0	0	38	158
Fanta	0	0	41	169
Апельсиновый сок	2,6	0,2	37,3	173,6
Чай	0	0	0	0
Кофе	0	0	0	0
Капучино	0	0	0	39
Горячий шоколад	2,0	2,0	22,4	123
Молоко (200 мл)	5,6	7,0	9,4	122

Достоинствами таких ресторанов является невысокая, для большинства горожан, стоимость ланча, возможность определить количество полученных углеводов, скорость обслуживания и возможность выбора — в отличие от большинства комплексных обедов (ланчей), и, судя по таблице, возможность легко уложиться в дневную норму необходимых тебе калорий.

## Глава шестая

### О пользе шопинга и ярых «шопингистках»

— Для моли покупают нафталин,—  
возразил Олейников.

— Такой, как ты, для моли покупает  
нафталин, а такой, как я, — покупает  
шубу, — ответил Стоянов.

*Из диалога петербургских юмористов.*

Знаете, что больше всего сжигает энергии и калорий и днем и в начале вечера? За исключением 8-часового рабочего дня, конечно. Не поверите, это — шопинг!

Наверное, женщины всего цивилизованного мира, да и не только они, делятся на 2 неравные категории: одни отправляются за покупками регулярно в середине дня, другие — в преддверии вечера.

Есть, правда, и такие, которые утверждают, что ходят в поход по магазинам только в других странах и смотрят только новые коллекции, но были не раз замечены в начале мая в Париже, где они с увлечением погружались в «горы тряпок» на распродажах в крупных универмагах, активно отталкивая локтями таких же азартных парижанок.

Я, как и многие мои знакомые, считаю, что купить в таком месте модную модель с 50% скидкой для сезона, например, 2005–2006 года — это настоящий спорт, и пусть эта вещь будет модной, скорее всего, несколько месяцев, а не год, а экономию «съест» стоимость проезда и проживания, но то же самое будет и с одеждой в большинстве фир-

менных магазинов всех больших и маленьких российских городов. Магазины, где новые модели «от кутюр» появляются сразу после показа, можно пересчитать по пальцам одной руки. О тех своих знакомых, кто покупает модель или лот прямо с показа после дефиле, я тактично промолчу.

Я специально делаю большое отступление о шопинге.

Есть большая категория милых, симпатичных людей, которые могут себе позволить лишь вещи турецкого происхождения. Увы, есть и люди, которым пока по средствам лишь походы на вещевые рынки наподобие Черкизовского и стадиона «Динамо» в Москве, а то и просто магазины «секонд хенд». Надеюсь, у них такое положение временно.

Речь о другом: шопинг стал неотъемлемой частью нашей жизни. Он позволяет снять стресс, нормализовать психическое состояние, растроенное из-за временной неудовлетворенности жизнью.

Даже простое удовлетворенное любопытство посредством приценочного шопинга благоприятно влияет не только на психику, но и на тело, и на обмен веществ.

Во время походов за покупками ускоряется основной обмен, повышается пульс и температура тела у азартных покупательниц или просто «шопингисток».

При удачном приобретении нового платья или туфель ваш основной обмен веществ, который составляет практически половину от общих расходов энергии за день, из-за эмоционального возбуждения может увеличиться почти на 19%, и длиться 2–3 дня, незаметно снижая или нормализуя ваш вес.

Расход энергии сравним с легким бегом в течении 1 часа или даже активным плаванием и удовольствия приносит не меньше SPA-процедур в центре красоты или SPA-занятий в бассейне.

## В. Пицалёв

---

Об отложении и переработке организмом каких-либо пищевых кирпичиков в жиры не может быть и речи.

Углеводы сжигаются организмом начисто — и не только из сегодняшнего завтрака и ланча, но и полностью из запасов организма. Он начинает энергично тратить жиры уже не из пищи, а из собственных жировых запасов. А ведь это нам и нужно для похудения!

Это — доказанный факт! Как говорится: «Проверено электроникой!» Правда, так пишется и на упаковках некоторой продукции. Но о любовно-эротических играх и сожженных калориях — в другой главе.

Заканчивая тему шопинга, можно сказать только одно: он вреден для кошелька, но полезен для здоровья.

А если серьезно, то шопинг — это идеальный пример формулы нашей диеты:

*активный день + сжигание углеводов = новое тело.*

**Таблица расхода энергии при различных занятиях**

Формы ежедневной деятельности, физические нагрузки, занятия, развлечения (с учетом основного обмена)	Время	Количество (ккал)
Выбивание денег на шопинг	1 ч	120–160
Активное объяснение с мужем (другом)	15 мин	40
Активное занятие сексом	10–15 мин	74–110
Пассивное занятие сексом	15 мин	87
Ознакомительный (экскурсионный или приценочный) шопинг	1 ч	120–140
Активный (энергичный) шопинг	1 ч	200–300
Выбор подарка	1 ч	170
Удачная покупка одежды	30 мин	250
Обсуждение и демонстрация своих покупок подругам после поездки за рубеж	1 ч	150
Разговор со свекровью	15 мин	35
Вялая перепалка с матерью	1 ч	140
Активный разговор с тещей	10 мин	30
Девичник (посиделки) в своем доме	1 ч	150
Девичник в доме подруги	1 ч	120
Обсуждение новых приобретений или потерь и неприятностей у подруг	1ч	120

## Глава седьмая

### «Дело было к вечеру, делать было нечего», или как согнать вес, которого нет

Дело было вечером,  
Делать было нечего.  
С. Михалков. *А что у вас*

Остались далеко в детстве те беззаботные времена, когда вечером делать действительно было нечего.

Школьный день позади, уроков на выходные задано мало, по телевизору всего 1–3 телевизионные программы, до любимой «Кинопанорамы» или КВН еще далеко, а художественного фильма сегодня не будет. Скакать через скакалку или рисовать «классики» сегодня не хочется, а играть в «казаки-разбойники» или «испорченный телефон» нет желания вечером у моих друзей, вспоминает дочь.

Правда, если родители дадут завтра 1 рубль, его с лихвой хватит и на поход с подругами (друзьями) в кино, и на мороженое... А взамен они обещали дать почитать «Мастера и Маргариту» Булгакова, который книгой не издавался, а есть только в журнале «Новый мир», который мне не достать.

Прошло всего 15 лет, а нашу жизнь не узнать.

Изменились времена и нравы, уровень и темп жизни, сменился даже общественный строй.

Не попрыгаешь с мячиком по мостовой, сплошной поток машин не прекращается до глубокой ночи, да и поиг-

Время	Количество (ккал)
1 ч	120–160
мин	40
15 мин	74–110
мин	87
1 ч	120–140
1 ч	200–300
1 ч	170
мин	250
1 ч	150
мин	35
1 ч	140
мин	30
1 ч	150
1 ч	120
1 ч	120



## **В. Пицалёв**

---

рать в мяч с ребятей взрослому человеку неловко, да и некогда.

Занятий у современного подростка или дел у взрослого человека столько, что и не перечить. В преддверии обычного вечера XXI века желания и планы совпадают с возможностями далеко не у всех — как, впрочем, и вечером, и утром. Кому-то не хватает часов в сутках, кому-то материальных средств, кому-то — и того, и другого.

А вот людей, у которых есть и время, и безлимитная кредитная карточка, но которые лишь лениво мечтают о том, что хорошо бы похудеть, но ничего для этого толком не делают, надеясь только на биодобавки и хирургические средства, да и то псевдопрофессиональные, мне искренне жаль.

К концу дня интенсивность городской жизни нарастает. Маховик цивилизации к началу вечера раскрутился до максимума.

Конечно, есть и такие особи, для которых сутки лишь начинаются, но таковых меньшинство.

Несмотря на час «пик», ритм жизни не сбивается. Этому не мешают ни автомобильные пробки, ни раскаленные телефонные трубки людей, умудряющихся все самое важное оставлять на конец дня, ни суета миллионов горожан, чей метаболизм, обмен веществ к этому времени, то есть к 16 часам дня, ускоряется.

Мой организм тоже давно усвоил углеводы, жиры и белки, которые я получил с завтраком, всюю справляется с калориями, полученными вместе с ланчем и, в отсутствие полдника (файф-о-клок я пропускаю по важной личной причине, через полчаса у меня тренировка), скоро возьмется за углеводы уже не из пищи, а из собственных запасов в моей бедной печени.

Углеводов у человека в запасе немного: приблизительно 400–450 г. Затем придет черед кладовой белков и жиров.

Я чувствую, что благодаря повторному циклу диеты, мышцы лица и груди давно избавились от лишних жиров, хотя волнистости живота оставляют небольшой простор для скептической оценки.

Полтора десятка лет активных занятий профессиональным спортом и 12 лет — бальными танцами хоть и дали организму большой запас прочности, но не навсегда.

Образ жизни, при котором по 8–10 часов в день проводишь, сидя у компьютера, в последнее время солидно



#### Вопрос–ответ

**Мне кажется, что моя подруга Татьяна, увлекшись вашей диетой, стала более агрессивной. Это заметно не только на трибуне стадиона, где она болеет за нашу команду, но и в жизни. Может ли такое быть?**

Нет, не может. Агрессивность иногда возникает при резком уменьшении жиров в питании. В нашей диете они не ограничиваются. Не ограничено и даже рекомендуется потребление жидкости до 2 литров в день.

Наша диета может вызвать скорее приступы эйфории или повышенного беспечного настроения.

Вспышки агрессивности были замечены лишь у небольшой части пациентов, живших по диете американского доктора Аткинса. Но у него ограничения по углеводам было не 60 у. е., как у нас, а 8–12 у. е.

Скорее у вашей любимой актрисы просто приступы озорного хулиганского настроения, связанные открытием огромного мира футбола и фанатского движения.

## **В. Пицалёв**

---

повлиял и на биологические часы, и на режим питания, отнял часть друзей и изменил привычки.

Не хочу, как доктор Аткинс, к старости весить 120 килограммов, хотя его диетой вот уже 30 лет пользуется полмира.

И не могу, советуя окружающим мои диеты, сам не выполнять свои же собственные рекомендации.

Те, у кого есть силы, время, а главное — желание после работы заниматься спортивными тренировками или поддерживать форму в тренажерных залах, естественно, перед этими занятиями ужинать не должны. Перерыв между приемом пищи и началом занятий должен составлять, в зависимости от возраста или времени года, 2–4 часа. Более подробно об этом расскажет ваш личный тренер или инструктор. То же самое относится и к другим активным занятиям, будь то тренировка или урок бальных (спортивных) танцев, школа восточных искусств или танца живота, спортивного рок-н-ролла, SPA-занятий в бассейне или просто оздоровительного плавания.

Физические упражнения являются необходимым условием снижения веса! Если вы надеетесь похудеть, не делая даже утреннюю зарядку — вы только зря потратите время на поддержание диеты и напрасно лишите себя мороженого или тортика. В принципе, заниматься можно чем угодно: утренним бегом трусцой, спортивной ходьбой, плаванием, ездой на велосипеде, аэробикой, танцами или даже просто прыгать через скакалку, — все сойдет, только делайте хоть что-нибудь! Это отнимает по 20–30 минут в день 2–4 раза в неделю. (Мы говорим 2–4, потому что каждый должен сам решить, насколько интенсивно он будет заниматься. Ведь есть разница между теми, кто хочет сбросить 3 килограмма, и теми, кому надо избавиться от 20.)

Иногда и в занятиях спортом бывают странные перекосы.

Вот отрывок из письма одной милой девушки, размещенное в Интернете, на одном из форумов, которое я цитирую почти дословно:

*...сейчас я занимаюсь так: получается 2 занятия в неделю. Тренировка включает силовые упражнения на тренажерах (где-то 1 час), кардио (надо 50 минут, но я сажаю, обычно 20–30), потом 20 минут еще специальные нагрузки на пресс (групповые занятия) + аква-аэробика или бодишейпинг (в понедельник — аква, в четверг — шейпинг).*

Казалось бы, что все нормально, но это только на первый взгляд. Дома она перестала уделять время даже утренней зарядке. В итоге усилия девушки дали эффект вдвое меньший,



#### Вопрос–ответ

**У моей подруги через десять дней диеты начались проблемы с кишечником. Диета ли виновата? Что делать?**

Такое возможно, если у вашей подруги в питании не хватает клетчатки, растительных волокон, которые нормализуют работу кишечника. Есть достаточно много продуктов, где такие виды веществ (тоже углеводы) присутствуют в большом количестве, но они не перевариваются, зато нормализуют работу внутренних органов и не мешают похудению при нашей диете.

Это кабачки, баклажаны, капуста (в любых видах и любых сортов), огурцы и помидоры, сельдерей, стручковый перец (сладкий и пепперони), оливки, грибы, спаржа, редис, авокадо, большинство солений корейской и китайской кухни и другие. Для нормализации пищеварения подобные продукты обязательно нужно употреблять ежедневно.

И больше пейте! Не спиртного, конечно, а просто разные жидкости — не менее 2 литров в день.

чем она ожидала. Организм легко адаптируется к краткосрочным нагрузкам, и желаемого похудения не происходит. Я не заставляю вас жить в тренажерном зале. Занятия в спортивных клубах, тренажерных залах или фитнес-центрах должны быть в удовольствие. Но заметный результат будет лишь в том случае, если вы и дома будете уделять своему любимому телу хотя бы 30 мин для поддержания нормального тонуса. Не помешает и на работе энергично подвигаться около 10 мин перед ланчем, вновь разгоняя свой основной обмен, и не сидеть сиднем за столом, когда есть возможность быть подвижным. Не надо стесняться того, что вы руководитель фирмы, или простой менеджер, или специалист другой профессии. Ваши родители еще помнят, как у них в учреждении или в институте, были обязательные занятия производственной



#### Вопрос–ответ

**Зачем давать таблицы расхода энергии при различных упражнениях, если, например, на тренажере, имитирующем подъем по лестнице, каждый прикладывает разные усилия, у них разная скорость занятий. А вы всех — под одну гребенку? Можно ли верить таким расчетам?**

Верить можно. И вот почему. Помните школьную формулу скорости?

$$V \text{ (скорость)} \times t \text{ (время)} = S \text{ (расстояние)}$$

или  $2 \times 4 = 8$ . Пусть теперь скорость будет 4, а время 2. вновь  $4 \times 2 = 8$ . При увеличении скорости (энергетической мощности) времени для выполнения той же нагрузки надо меньше, а энергетические затраты в результате остаются **одинаковыми**.

Эта формула действует в определенных пределах, но достаточных, чтобы наши таблицы-ежедневники и счетчики (термин взят у уважаемого профессора Покровского) помогли вам сбросить лишний вес.

гимнастикой в полдень — еще 20 лет назад. Радиостанция «Маяк» даже рубрику такую имела. Перед музыкальной передачей «В рабочий полдень». И жаль, что только была. Не все забытое безнадежно устарело, как прошлогодний снег. Хотите активно худеть — также активно разомнитесь перед обедом хотя бы в курилке, если стесняетесь коллег.

Еще о перегибах в физическом плане нашей диеты.

Приведу простой пример. Чемпион страны по спортивным танцам В. П., один из отцов-основателей современных бальных танцев в Ленинграде–Петербурге, всю жизнь боролся, как ему казалось, с лишним весом. Один из немногих чемпионов на паркете он был не выше среднего роста, ширококостный, от рождения плотного телосложения. Однажды на чемпионате страны, наклонясь к моему судейскому столику, знаменитые супруги С-вы, его друзья-соперники из Питера, заметили, что он готов умереть на паркете, а тренируется так, как будто каждый чемпионат в его жизни последний. На что гениальные танцоры из Прибалтики (по-моему супруги Красаускасы) заметили, что, наверное, поэтому, искрясь энергией и демонстрируя чудеса мастерства в танце, он неулыбчив в жизни.

Стоят ли высокие результаты таких затрат? Наверное, в профессиональном спорте — да, несомненно. А в обычной жизни человек не должен постоянно испытывать нагрузки, соизмеримые с работой шахтера или альпиниста, — и все это лишь для того, чтобы сбросить несколько килограммов.

Вторая беда моего тезки заключалась в том, что на самом деле его вес был в норме, его телу было нечего терять, кроме мышечной массы, а он никак не мог понять, почему тренируясь чуть ли не два раза в день и еще ведя несколько школ танца, он видит в зеркале фигуру, не похожую на былинку на ветру. Талантливый танцор попал под влияние стереотипа мышления об облике партнера и партнерши в том деся-

тилетию. Худые, высокие, длинноногие красавцы и красавицы составляли ему достойную конкуренцию, но первым чаще был он, ведь это главное. Стереотип тростинки на ветру, т. е. на паркете сломали в следующем десятилетии три европейских пары, на долгое время убедив и своих соперников, и поклонников балльных (спортивных) танцев, что и при плотном телосложении, и с ногами, которые вовсе не от зубов, можно быть чемпионами мира в области, объединившей искусство и спорт, иметь тысячи поклонников и многие годы удерживаться на вершине Олимпа.

Сейчас мода на фигуру вновь изменилась, и виной этому — уже российские пары, решительно и по праву занимающие первые места на всех крупных европейских соревнованиях и чемпионатах мира. Я давно не сужу чемпионаты, но, общаясь с ведущими финскими парами, по-прежнему вижу, как некоторые из них прикладывают ненормальные фантастические усилия, повторяя ошибки гениального В. П.

Вывод напрашивается сам: нельзя изменить тело и предрасположенность, данные родителями от природы (хирурги не в счет), но можно привести себя в такую форму, когда ваш тонус, подтянутый фигура и облик будут, безусловно, привлекательны всем, кто вас окружает.

Следующие несколько советов относятся не только к спортсменам или людям искусства, но и, несомненно, ко всем, кто использует диеты для достижения именно таких результатов.

**1** Бороться с законами природы невозможно, но можно эти самые законы использовать в своих целях. Худея, надо терять жир, а не мышечную массу.

**2** Не думай постоянно об идеальной фигуре и лишние килограммах, постоянный стресс, т. е. отрицательный стресс-фактор, способствует удержанию лишнего веса.

**3** Не увлекайся советами многочисленных диет и не злоупотребляй биологически активными добавками (БАДами) и кремами для похудения. Если уж хочешь дополнить диету какими-либо препаратами, пусть это будет природная химия — фиточаи и витамины.

**4** Спортивный диетолог всегда придет на помощь твоему тренеру, инструктору в фитнес-центре, зале тренажеров или бодибилдинга, плавательном бассейне или на паркете танцевальной площадки, потому что они говорят на общем языке и дополняют друг друга, помогая обрести тебе идеальную для твоего тела форму и тонус.

**5** Невозможно одновременно сбрасывать лишний жир, набирать мышечную массу и повышать спортивную форму. Но все это можно сделать поэтапно, что возможно благодаря последним достижениям физической культуры и современной науки. Но доверять совету лишь специалистам.

**6** Проверь новомодные диеты лучше не на себе, пусть сначала другие набьют шишки. Не забывайте, что диета — это всегда цикл, длящийся неделю, или две, или месяц.

**7** Высокая двигательная активность в жизни нужна навсегда, и тогда она будет насыщена и энергией, и интересными событиями.

Активный человек, по последней статистике, живет на 15–20 лет больше ленивых, и, возможно, эти годы, кто знает, помогут вам стать и успешнее, и счастливее.

**8** Кардиотренажеры — не панацея от всех проблем и бед, «железо» — оно и в Африке «железо», без правильного подхода и руководства инструктора или тренера результаты будут в 2 раза хуже.



**9** Не работай без тренера или инструктора, если есть такая возможность. Результаты одиночки будут обязательно хуже. И не важно, где занимаешься: в большом ли спорте или просто в фитнес-центре, где ты пытаешься сбросить вес или восстановить тонус мышц. Профессионалу со стороны виднее. На то он и тренер-профессионал.

**10** Не надо пропадать днями и ночами в спортзале, если твоя цель — только сбросить вес. Все хорошо в меру. А калории надо сжигать в повседневной жизни. Тогда, следуя формулам Рублевской или Петербургской диеты, получишь нужный результат:

*двигательная активность + сбалансированное питание  
= выбранный вес и привлекательная фигура.*



#### Вопрос–ответ

**Табло моего тренажера выдает, что при скорости 9–15 км/час я сжигаю за час 750 ккал, а ваши таблицы говорят, что не более 400! В чем дело?**

Если табло велотренажера выдает, что за час вы сожгли 700 и более калорий, значит или вы потенциальный чемпион мира по велоспорту, или тренажер попросту врет. Производители популярных марки английских или, например, французских тренажеров не дают гарантии, что их китайские электронные табло, сделанные по лицензии, работают так же, как швейцарские часы. Прежде чем гордиться достижениями по сжиганию калорий, загляните в любой популярный справочник и сравните данные таблиц со своими результатами. Если они у вас намного ниже — повод увеличить усилия. Если намного выше — врут табло тренажеров.

Кстати, покупая тренажеры себе домой, советуйтесь прежде всего не с продавцами, а с тренером фитнес-центра.

На одном из чемпионатов, где я где у меня все складывалось как всегда удачно, к нашим тренерам подошел перспективный юноша. Он только что проиграл мне схватку на ковре, выпал в группу «В» (чемпионат шел по олимпийской системе) и был крайне расстроен. Наивно хлопая ресницами, он жалобно спросил главного тренера нашей школы высшего спортивного мастерства:

— Не могу ничего поделать с Володей «Танцором». Что делать?

— Тренироваться, сынок, тренироваться...

**Таблица расхода энергии при различных занятиях**

Формы ежедневной деятельности, физические нагрузки, занятия, развлечения (с учетом основного обмена)	Время	Количество (ккал)
Ходьба по ровной дороге (3–4 км/час)	1 ч	120–160
Ходьба в гору при небольшом подъеме (2 км/час)	10 мин	64–70
Бег «трусцой» по ровной дороге	30 мин	180
Плавание со скоростью 10 м/мин	15 мин	45
Борьба	5 мин	55–80
Верховая прогулочная езда	30 мин	120–140
Аква-аэробика	1 ч	250–270
Степ-аэробика легкая	1 ч	400–440
Бальные (спортивные) танцы (стандарт)	1 ч	180–240
Бальные (спортивные) танцы (латиноамериканские)	1 ч	480
Бальные (спортивные) танцы (школа танго)	1 ч	220
Восточные танцы (школа восточного или индийского танца)	1 ч	190–200
Танец живота (школа восточного или индийского танца)	1 ч	180–190
Катание на роликах	1 ч	400–440
Гольф	1 ч	280–320
Велотренажер (средняя активность)	1 ч	до 420
Велотренажер (низкая активность)	1 ч	до 300

## **Глава восьмая**

### **«Я так хочу, чтобы лето не кончалось...» Отпуск и калории**

Вот  
Лето пролетело,  
Все осталось позади.  
Но мы-то знаем —  
Лучшее,  
конечно,  
впереди.  
*Петербургская группа «С.Т.Д.К.».*  
*«Вот лето пролетело»*

«Тополиный пух, жара, июль...» Ранним июльским утром я, только проснувшись, вышел в столовую. Собирая силы для утренней зарядки, решил закурить, включил кондиционер и выглянул в окно. На зеленой лужайке нашего петербургского двора мирно паслись... страусы. Красота! — подумал я. Нестерпимо ярко светило утреннее солнышко, и я, жмурясь от удовольствия, размышлял о том, что неплохо бы выбрать время и слетать в Австралию. Покататься бы на океанских волнах, пообщаться с нашим общим любимцем Костей, уговорить его забрать заявление об отказе от дальнейшей спортивной карьеры, съесть вместе торт «Бумеранг» на завтрак, покормить страусов...

Стоп! Какие такие страусы — в Петербурге! Это же не Австралия! У меня что, «глюки»? Слава Богу, нет. Вижу, что редкие утренние прохожие, спеша на работу, все же останавливаются и спрашивают у смугловатого мужчины, откуда такое диво. Не выдержал, вышел на улицу и я. Это действительно были страусята. Азербайджанская семья из соседнего дома перед тем как отправить их к себе на родину, в Баку, выгуливала страусов на петербургской травке.

Улыбнувшись, я попросил проследить, чтобы птицы не клевали цветы под окном, и вернулся домой. И тут же мне нестерпимо захотелось в отпуск.

С момента открытия «железного занавеса» и до сегодняшнего дня география отдыха россиян очень сильно изменилась. Уже почти четверть всех жителей страны хоть раз да выезжала отдыхать за рубеж. Правда, сейчас зарубежьем стали и Украина, и Казахстан, и Белоруссия, и Прибалтика и другие 8 бывших союзных республик. В эти ныне независимые государства многие россияне едут в отпуск по привычке, выработанной десятилетиями, или чтобы навестить друзей или своих престарелых родителей.

Многие все же отрывают от отпуска 7–14 дней, чтобы открыть для себя новые континенты, страны и столицы. Неожиданно обнаружилось, что за одну и ту же сумму можно отдохнуть в Сочи или в моей любимой Ялте, а можно, при гораздо более высоком уровне сервиса, за те же деньги провести часть отпуска в Италии или на Кипре, в Турции, в Арабских Эмиратах или в Египте.

Одним нравится практически безвизовый въезд, другим — небольшая стоимость проезда. Например, в столицу Финляндии — Хельсинки можно съездить по туру выходного дня всего за 10 евро (около 340 руб) — правда, при наличии визы.

Третьим по средствам посетить и далекие острова или архипелаги, посмотреть новые места паломничества туристов — например, Новую Зеландию, где великий Камерун снимал эпопею «Властелин колец» по Толкиену.

Четвертые, отправившись по так называемым бюджетным путевкам, открывают для себя красоты и мировые шедевры Италии и Греции, Чехии и Франции не по чудесным воскресным утренним передачам центральных теле-

каналов, а через объективы собственных фотомыльниц и видеокамер или фотоаппарата в «мобильнике», тут же отправляя свежие фотографии домой — на мобильные телефоны своих родственников и знакомых. Пятые выбирают, например, на теплый солнечный берег Коста-дель-Соль в Испании или в отели на побережье Турции, но приезжают обратно домой не с посвежевшими лицами и телами, зарядившись энергией на весь год, а с новыми килограммами вокруг бедер и талии и с мешками под глазами.

Каждый отдыхает как может. Главное — где бы ты ни был: на отдыхе в деревне у бабушки или на острове Кипр, в поездке по Новой Зеландии или на собственном участке за городом, в Южной Италии или на северной даче в Карелии, — чтобы везде действовал один принцип: смена обстановки не означает замену одного дивана на другой.

Да, мы ежеминутно сжигаем энергию, даже если целый день валяемся на диване, — неважно в какой стране и в какой обстановке. Сколько же нужно пролежать, чтобы сжечь 3000 ккал ежедневного запаса энергии и не превратить остаток калорий в лишний вес или жир?

Всего-навсего 46 часов. Увы, в сутках всего 24 часа. Вот и поправляется малоактивный человек на 3 или 5, а то и 9 кг в год. Еще вчера, казалось, вес был 60, а сегодня уже — 75 кг.

А физических усилий, чтобы не набирать вес, надо совсем немного. Как? Ответ вы уже нашли в строчках наших счетчиков в таблицах.

В основе нашей диеты лежит простая идея:

*активный день + разумное питание = выбранный вес.*

Как хотя бы сохранить вес в отпуске, не считая калории и очки (у. е.)? На самом деле все гораздо проще, чем вы думаете...

Иногда так устаешь от стремительности и суеты этой сумасшедшей жизни, что в редкие часы отдыха хочется и расслабиться в кресле, и поваляться на диване. Кого-то выматывают ежедневные деловые переговоры и руководство фирмой, кто-то под вечер валится с ног, проведя «на своих двоих» целый день в магазине, третьего потихоньку сводят с ума сухие строчки цифр или 8-часовое мерцание экрана монитора.

Но тишина и абсолютный покой за два выходных не дадут вам должный заряд энергии и не восстановят силы, требующиеся на будущей рабочей неделе. Вы с трудом сохраните свой вес, даже если будете тщательно считать углеводы в у. е. И без активного отдыха (хотя бы пару часов в субботу и в воскресенье) вам не восстановиться. Почему? Мы уже говорили о причинах.

Но если не помогает и это, вам срочно надо в отпуск.



#### Вопрос–ответ

**Что такое стресс-фактор, и с чем его едят? Расшифруйте, пожалуйста.**

Это коэффициент разницы между опытами на добровольцах и теми, кто сопротивляется. А если серьезно, то привожу простой пример. Главный бухгалтер тратит за своим рабочим столом всего около 100 ккал в час, несмотря на важность сложной работы и умственного напряжения. Но при рядовой налоговой проверке его энергозатраты возрастают до 180 ккал в час и могут продержаться на таком высоком уровне еще несколько дней после окончания проверки. И таких больших и малых стрессов, увеличивающих наш основной обмен и энергозатраты, в жизни хватает. В наших счетчиках я пытаюсь эти факторы учитывать.

Мы ведь меняем обстановку не только для того, чтобы успокоить нервы и морально отдохнуть. Хотя и это немало важно. Мы все надеемся еще обрести и новую физическую форму, и хотим окунуться по возвращении в водоворот городских будней, не только отдохнувшими морально, но и посвежевшими, с новым «аккумулятором» сил, а может, и идей.

Считать калории и очки в у. е. в отпуске, поверьте, глупо.

Но несколько простых рекомендаций помогут не привозить из отпуска домой новые килограммы вокруг талии. Половина моих «рублевских» знакомых их придерживаются постоянно, а кое-кому они несомненно помогут.




**1** Не увлекайтесь чрезмерно «шведским столом», даже если он входит в программу «все включено». Не обращайтесь внимания на редких индивидуумов, у которых за рубежом в подсознании всплывает советское слово «халява». Для них это означает, что надо есть до «звездочек» в глазах. А сидеть рядом со стойкой бесплатного бара, считают они, надо до тех пор, пока слова «дабл» или «дринк» уже не выговариваются, то есть до покраснения или посинения (есть такой симптом при алкогольном отравлении).







**2** Не стоит невольно себя обкрадывать, питаясь только в кафе или ресторане при гостинице, или только завтраками и ужинами, входящими в состав турпутевки, когда в чужой стране можно попробовать все многообразие незнакомой национальной кухни.

**3** Чтобы оценить новое незнакомое блюдо, не обязательно в ресторане или кафе каждому из присутствующих заказывать по порции незнакомо деликатеса. Часто забывают, что официанты могут украсить стол национальными блюдами, которые вас заинтриговали, а вы воспользуетесь порционными тарелками для дегустации.

- 4** Пробы трех или четырех блюд в компании четырех человек вполне заменяют полноценный ужин, но не заполняют желудок под завязку, помогают оценить прелесть и своеобразие национальной кухни и оставляют силы для дальнейшего вечера.
- 5** То же самое относится и к спиртному. Зачем покупать в ресторане всю бутылку, если для оценки букета и вкуса достаточно и бокала со ста или пятьюдесятью граммами незнакомого напитка. В баре, чтобы оценить вкус незнакомого коньяка, вы же не берете бутылку целиком.
- 6** Не надо отказываться от развлечений спортивного и оздоровительного характера, предлагаемых в туре или заинтересовавших вас в процессе поездки, на пляже, экскурсии или при гостинице. На 5–10 евро не купить новое платье, а удовольствия от брызг и волн от арендованного в прокате водного мотоцикла или полета на парашюте можно получить на миллион.
- 7** Активный отдых только поднимает настроение и тонус, способствует укреплению и морального здоровья, и физического, ведет к снижению веса.
- 8** Супружеские пары, не упускайте возможность освежить приятную остроту отношений, если она притупилась за годы брака. В отпуске улучшается моральный климат семьи, возрастает сексуальная активность. Не забывайте, что вы выходили замуж, как мне кажется, по любви.
- 9** Забудьте на время отпуска все раздоры, ведь муж именно вам подарил эту поездку. И не забывайте отблагодарить его за каждую покупку в отпуске не только поцелуем или дежурной фразой: «Спасибо,



**9** дорогой». Ведь для выражения благодарности существует множество способов. И кто знает? Может быть эта поездка вернет вам свежесть брачных уз или даже превратит рядовой отпуск во второй медовый месяц?!   
  


**10** Постарайтесь быть к партнеру вдвойне внимательны, если вы поехали отдохнуть с другом. Это только укрепит отношения. На юге все растет очень быстро, в том числе и любовь. Теплота чувств на курорте или за границей обостряется легко, и это тоже благотворно действует и на тело, и на психику, а от любви большинство людей худеет. Если нет настоящей любви, а только влечение, надейтесь на сексуальную остроту. А если вы захотите, то этот отпуск поможет превратить временную связь в постоянную, — если она для вас желанна.   
  
  
  
  


В заключении главы приведу свежий пример, который несомненно поможет вам в отпуске или в поездке за границей не считать калории, но вернуться в отличной форме.

— Мы с дочкой только что вернулись из отпуска, — рассказывает неувядающая прелестница П. — Прекрасно отдохнули на юге Италии, побывали на островах Сардиния и Сицилия. Приехали в родной дом, встали по очереди на весы и ахнули. Дочь похудела на 5 килограммов, а я на 1,5 килограмма поправилась. Помогите понять, почему дочь в такой прекрасной форме, а я набрала лишний вес?

Красавица горестно вздохнула, на миг превратившись из дамы бальзаковского возраста в плакучую иву, но тут же лучезарно улыбнулась и вновь, как обычно, стала выглядеть на 20 лет моложе своего возраста.

— *А как вы питались в Италии?*

— Дочь ни в чем себе не отказывала. Ела сколько хотела — молодую баранину и седло барашка, объедалась запеченной морской рыбой, не жалела сил на дегустацию морепродуктов. Правда, на овощные гарниры сил у нее почти не оставалось, а вместо сладостей предпочитала бокал холодного сухого вина.

— *А вы? Тоже не в чем себе не отказывали?*

— Нет. Я увлеклась свежими средиземноморскими и экзотическими фруктами. Даже гарниры к рыбе выбирала фруктово-овощные. Мясо я не люблю, но быть в Италии и не есть их знаменитые спагетти с разнообразными соусами, по-моему, невозможно. Итальянские пасты — изумительные! Устрицы я не люблю. Из-за моего музыкальный слуха мне все кажется, что они пищат, когда их берешь в рот, а вот кальмаров и крабов в моем меню было предостаточно. Неаполетанские рыбные пироги я пробовала совсем чуть-чуть, не более одного раза в день. А вот к римским сладостям осталась равнодушна — ела лишь за чаем во время полдника.

— *В принципе мне уже ясен ответ (как, наверное, и вам, читатели). А как вы с дочкой проводили день — вместе?*

— Конечно. Утром мы ходили на пляж. Я под тентом болтала со старыми знакомыми, а дочь как угорелая то взлетала на волнах на водном, как его, мотоцикле, то летала под облаками на каком-то парашюте, привязанном к катеру, то без устали флиртowała с французскими мальчиками во время пляжного волейбола.

— *А днем? Во время жары?*

— День мы посвящали поездкам по картинным галереям или музеям, а в старинных соборах, представляете, прохладно без всяких кондиционеров и днем немного сумрачно. Я чуть не простыла.

## В. Пицалёв

---

— *А вечером, конечно, отдыхали отдельно?*

— Ну, что вы! У нас рядом с гостиницей каждый вечер дискотеки. Дочка искрилась в танцах с юными английскими джентльменами, а я делилась с добрыми старыми знакомыми дневными впечатлениями и приглядывала издалека, чтобы дочь никто не обидел, сидя за столиком летнего кафе с чашкой капучино и крошечной порцией пирожного.

Я думаю, что нет необходимости пояснять, что моя знаменитая собеседница за 2 недели усвоила 2-месячную норму углеводов, при достаточно низкой активности, и, несмотря на посещение соборов, пляжа и дискотеки, активного отдыха у нее не было, хотя она так и не считает.

А вот дочь хотя и питалась более калорийно, но углеводов в ее меню было совсем чуть-чуть, зато активность и энергия били через край. Активные развлечения на аттракционах, пляжный волейбол, дискотека, легкий флирт с мужчинами — все это не только сожгло все калории из пищи, но и заставило уменьшить собственные жировые запасы в теле не очень-то юной дамы. Хорошо еще, что они не вытащили за собой с гастролей внука: вот тогда бы бабушка поправилась вдвойне, прибавив к высококалорийной еде и к низкой активности новые переживания. А такой тип стресса мешает худению.

Выбор любого варианта отдыха — за вами. Но теперь вы знаете: сожженные калории в отпуске можно не учитывать, но и привозить домой новые килограммы собственного тела не обязательно, если отдыхать весело и активно.

Вряд ли во время поездки и отдыха кто-то будет считать и полученные у. е. (углеводы), большинство читателей поняли, что это и не нужно в отпуске.

Но таблицы, как обычно, к конце главы мы помещаем. Как говорят в народе: для общего развития.

Таблица расхода энергии при различных занятиях

Формы ежедневной деятельности, физические нагрузки, занятия, развлечения (с учетом основного обмена)	Время	Количество ккал
Шопинг в незнакомой стране (стресс-фактор 1,9)	1 ч	360–400
Экскурсия в музеи и галереи за рубежом (стресс-фактор, в зависимости от музея, 1,2–1,3)	10 мин	145–160
Посещение соборов и памятников искусства (стресс-фактор 1,4)	30 мин	100–140
Посещение драматического театра в городе с незнакомым языком (с наушниками для синхронного перевода и участием мировых звезд)	1,5 час	140–150
Посещение мюзикла в другой стране (с участием звезд первой величины)	1 час	120–150
Экскурсия-посещение обитаемых (жилых) дворцов аристократии и знати	1 ч	150–180
Посещение исторических замков (в мае-июне, температура в каменных помещениях — 10–12°C)	1 ч	180–240
Посещение исторических замков (в июле-сентябре, температура в каменных помещениях — 16–18°C)	1 ч	120–140
Экскурсия-посещение исторических развалин (летом, в жару)	1 ч	120–140
Принятие солнечных ванн, на пляже, в спокойной обстановке, обзревая прохожих (стресс-фактор 1,2)	1 ч	130
Получение солнечного загара на пляже, при чтении книги.	1 ч	110
Спокойный отдых под тентом на пляже, в приятной беседе	1 ч	140
Спокойный отдых на пляже с легким флиртом	1 ч	150
Пляжный волейбол без сетки	1 ч	240–340
Аква-аэробика	30 мин	180–250
Оздоровительное купание в бассейне на открытом воздухе	30 мин	150–250
Оздоровительное купание в океане в начале дня, перед завтраком	15 мин	140–150

## В. Пицалёв

Продолжение таблицы

Оздоровительное купание в океане с другом или подругой конце дня, перед сном или другими занятиями	30 мин	270–350
Фотографирование красот и достопримечательностей	1 мин	5,0
Видеосъемка памятных мест, спутника или спутницы	1 мин	до 6,0
Прыжок с моста в ущелье на «тарзанке» (подготовка)	20 мин	150–200
Прыжок с «тарзанки»	5 сек	до 100
Гольф	1 ч	280–320
Верховая прогулочная езда	30 мин	120–140
Полет на дельтаплане	20 мин	120–130
Полет на мотоплане над морем в качестве пассажира	20 мин	100
Езда по морю на водном мотоцикле	30 мин	250–270
Езда на водном велосипеде	1 ч	280–350
Катание на водных лыжах	1 ч	380–420
Велотренажер (средняя активность)	1 ч	до 420
Велосипедные прогулки на свежем воздухе (с прогулочной скоростью)	1 ч	240–420
Катание на роликах	1 ч	250–440
Серфинг	1 ч	420–450
Дайвинг (погружение при температуре воды на поверхности 28°C)	1 ч	450–550
Пляжный волейбол с сеткой при температуре морского воздуха 30°C в тени	1 ч	340–420
Злоупотребление спиртным (без закуски, но под хорошую беседу)	1 ч	до 120
Дискотека на открытой площадке у моря	1 ч	380–420
<b>Зимний активный отдых и активные занятия</b>		
Дискотека в горах	1 ч	420–500
Прогулка на лыжах по лесному маршруту	1 ч	280–350
Лыжный слалом	1 ч	550–600
Катание на сноуборде	1 ч	450–500
Деловые переговоры в горах <sup>1</sup>		160–180

<sup>1</sup> Счетчик для главы об отпуске творчески переработан на основе таблиц: *Энергетическая стоимость различных видов физкультурной и спортивной деятельности*. Авторы: Беркович Е. М., Зимкин Н. В., Волков Н. И. и др. Коэффициенты стресс-фактора В. И. Пицалева.

## **Глава девятая**

### **О «пьяных» калориях, культуре питания и пользе вина при похудении**

- Батюшка, а что вы кушать будете?
- Водочку!
- Так это пить, а кушать что будете?
- Ее, родимую, я и буду кушать.

*Исторический анекдот*

Наверное, нет ни одной страны в мире, где бы не знали, что такое спиртные напитки. И я не знаю не одного государства, где спиртное не пьют. Есть, правда, регионы с сильным мусульманским влиянием, и там вино запрещено законами шариата. Но все равно замечали, как в закрытом арабском клубе посетители наливают из чайников отнюдь не чай и чокаются исподтишка совсем не кофе, хотя и маленькими кофейными чашками. А другие — не важно кто: албанцы или турки, арабы или чеченцы — утверждают: «Моххамед запретил пить вино, а мы пьем совсем другие напитки. Покажите нам в Коране слово «ром», «коньяк» или «текила»... Я перед Аллахом чист!» Таких ханжей высмеивал великий мусульманин и поэт Омар Хайям, которого любят во всем и мусульманском, и христианском мире.

Но хватит об этом: наша книга — не о великих мусульманских пьяницах-гениях. Эта глава — о спиртном, но о том, может ли водка или вино помочь или помешать похудеть.

Если традиции винокурения существуют во всем мире и в любой национальной кулинарии, то этот фактор надо использовать и в диете.

## В. Пицалёв

---

Сначала несколько слов о крепких спиртных напитках.

Существует множество вариантов водок, а вернее, спиртных напитков крепостью свыше 18°–24°, являющихся традиционными для многих стран и народов.

Для народов Болгарии «родным» напитком считается **ракия** (ракийка).

Водку в Турции производят даже из фиников – турецкую **акари**.

Для венгерских любителей спиртного это, прежде всего, **палинка**.

В Германии национальная водка – **шнапс** (брантвейн). Для нее готовят из сахарной свеклы или картофеля спирт не очень высокой крепости.

Для англичан и шотландцев крепкий спиртной напиток – это, конечно, **виски**.

Для французов и французских арабов (как бы непьющих мусульман) символами Франции являются и **бренди**, и **коньяк** из одноименной провинции. Для французского **кальвадоса** спирт получают из неперезрелых яблок. И выдерживают эту водку в бочках, как и коньяк.

**Арька** и **арза** – крепкие спиртные напитки Средней Азии, которые получают из кумыса или закисшего кобыльего молока. Их и пьют чаще всего с добавлением кумыса, причем в горячем виде, так как при остывании напитки издают не очень приятные запахи.

В Китае и Гонконге популярна рисовая водка – **маотай**, а из пшеницы или проса производят крепкий напиток **ханшина**, который любят и в Таиланде и на острове Тайвань.

В Индонезии пьют бамбуковую водку – **бамбузе**. Спирт получают из зерен бамбука. Для них это еще и религиозный напиток, как кагор у христиан.

В Мексике производят **мецкал**, **пульке** и **текилу**. Последняя отличается многократной перегонкой спирта из

кактуса агавы с последующей выдержкой в дубовых бочках на протяжении нескольких лет, как коньяк во Франции.

В Бразилии и Аргентине изготавливают водку из свежего сахарного тростника — **кахаса**.

**Ром** на Кубе, островах Карибского моря и Бемудского треугольника — национальный напиток. Для его производства используют тростниковый сок или патоку.

Водку делают даже из сушеного винограда (изюма) в Израиле и на реке Иордан. Называется она **пейсах**.

Всем известна японская рисовая водка — **сакэ**. И хотя она бывает и ниже 18% об., ее несомненно относят именно к водкам. Вторым отличием этого спиртного является обработка парами риса с последующим засахариванием специальными культурами микроорганизмов. Правда, то, что сакэ пьют горячим — по-моему уже перебор, но в каждой национальной культуре — свои прелести и недостатки.

В Грузии из незрелого несортового винограда с гребнями получают **чачу** — спиртной напиток, крепостью около 45%.

Американцы уважают и русскую водку, и шотландское виски, и кубинский ром, и английский джин, вобрав в свою культуру, как и Россия, все многообразие винокурения мира.

Говорить о водках можно долго, но вернемся к диете и влиянию водки на вес человека.

Будь моя воля, я никогда не заговорил бы о калорийности спиртного и о том, что оно участвует в основном обмене организма. Да, оно безусловно расширяет артерии и капилляры, помогая крови в холод и мороз бежать активнее. Даже растирания спиртом помогает коже в отдельных случаях. А у некоторых северных народов нет никакой устойчивости к усвоению водки, благодаря чему они кажутся жителями с другой планеты. На калорийность спиртного указывают многие источники. Даем их и мы.



## В. Пищалёв

---

Таблица калорийности некоторых спиртных напитков

Алкобольные напитки	Ккал
Спирт медицинский, 96°, 100 мл	960
Акари (крепкий напиток типа водки из фиников), 20 мл	42
Апельсиновый ликер, 20 мл	85
Арька и арза (среднеазиатские спиртные напитки), 40 мл	38
Безалкогольное пиво, 0,33 л	100
Вермут «Мартини бьянко» (Италия), 50 мл	85
Вермут сухой, 60 мл	60
Виски «Блек лейбл», 40 мл (в зависимости от года выдержки)	110–120
Вино «Киндзмараули», полусладкое (Грузия), 100 мл	90
Водка «Столичная», Россия, 40 мл	110
Гропп, 40 мл	100
Джин, 40 мл	130
Кальвадос, 20 мл	65
Кампари, 50 мл	56
Коньяк «Бержерак», Москва, 40 мл	120
Красное сухое вино, в ср., 125 мл	75–90
Крепкое «Мартовское» пиво, 0,5 л	180
Крепкое фруктовое вино «Агдам», 125 мл	100
Ликер, в ср., 20 мл	65
Мадера, 50 мл	60
Палинка 40 мл	120
Пиво, в ср., 250 мл	80–100
Портвейн «777», 50 мл	70
Ракия, 40 мл	130
Ром, 20 мл	75
Сакэ (рисовая водка), 20 мл	50
Тминная водка, 20 мл	60
Шампанское сухое, 100 мл	85
Шампанское полусладкое, 100 мл	200
Шнапс, 20 мл	40
Яблочное вино, 250 мл	93

Что должны прежде всего знать желающие похудеть о водке.

**Во-первых**, она повышает аппетит и нам тяжелее удержаться в рамках диеты — даже такой простой, как Рублевская и Петербургская.

**Во-вторых**, крепкий алкоголь заметно замедляет усвояемость белков и углеводов, и они «болтаются» в наших органах пищеварения больше 18 часов, вместо того чтобы расщепиться, дать нам энергию и спокойно сгореть.

**Во-третьих**, алкоголь заметно замедляет расщепление жиров при любых физических нагрузках (даже, например, при ходьбе или безобидных эротических играх и т. д.) и вместо жиров организм начинает сжигать белки. В итоге начинает худеть лицо и грудь с обвисанием кожи, вместо потери жира вокруг талии и бедер. Вам это нравится?

Рекомендовать пить спиртное даже в небольших количествах за обедом или ужином я не буду, и прежде всего из-за низкого контроля государства как за производством спиртного, так и за его поставками из других стран. Случаи отравления спиртным, купленным даже в сети крупных универсамов, участились. Смертность от некачественного или «левого» спиртного в прошлом году превысила количество смертей в автомобильных авариях. Виновато не только государство, но и сами горожане. Дурно пахнущую рыбу или мясо не купит никто, но бутылку коньяка с криво наклеенной этикеткой, крутящейся жестяной пробкой и ценой ниже 100 рублей покупать не боятся. Но ведь такая бутылка тоже «дурно пахнет»...

Конечно, есть ряд великолепных продавцов вин, которые дорожат своей репутацией. В Петербурге это сети «Вина Европы» и «Шилкин Дагвино», много маленьких элитных магазинов, борющихся за постоянного покупателя и специализирующихся на торговле высококаче-

ственным спиртном. В других городах некоторые винзаводы развивают свою сеть и пытаются гарантировать там качество. Но не все попытки удачны, и в целом положение в этой сфере неважное.

Одно время мне казалось, что из-за ухудшения контроля над производством спиртного в начале и середине 90-х, с появлением огромного количества подвальных азербайджанских водок и суррогатов подвальных бизнесменов других национальностей, российский народ просто вымрет, но с запретом продажи в уличных киосках крепких напитков (свыше 12°), положение стало понемногу нормализовываться. Затем и Москву, и всю Россию захлестнула волна дешевой, но заводской водки из прикавказских регионов, например из Северной Осетии, больше похожей, как мне говорили, на небрежно разбавленный водой низкокачественный спирт. Потом российский рынок был наводнен дешевым спиртным из Молдовы.

Среди сотен молдавских наименований присутствовали прекрасные названия испанских, грузинских, французских вин, произвести которые в Молдове было невозможно из-за отсутствия там таких сортов винограда или просто условий земледелия. Всем понятно, что, скажем, Цинандали или Киндзмараули можно вырастить только в Грузии. Знаменитые французские вина создают из винограда в провинциях с уникальным сочетанием почвы и климата. Но молдаване — или, скорее, талантливые руководители российской фирмы импортера — не мытьем так катаньем заняли 80% винного рынка. И началась в России новая винная эра.

Настоящий армянский коньяк никогда не продавался и не будет продаваться в подарочных саблях из прозрачного пластика, а грузинский не может стоить 2 евро... Хорошее бургундское или, например, мозельское «Молоко любимой женщины» не может стоить как две пачки сигарет, но наш пьющий народ, по-моему, запута-

ли окончательно. Может, поэтому многие перешли на злоупотребление пивом, а не потому, что их «подсадила» на пивную зависимость мощная реклама?

У наших соседей в Белоруссии и в Украине положение, по крайней мере сейчас, со спиртным намного лучше. Почему-то в Белоруссии, например в Витебске, мои знакомые после ежегодного участия в празднике песни на «Славянском Базаре» по-доброму отзываются и о белорусской культуре питья, и о качестве спиртного. Ничего плохого не могу сказать и о контроле над спиртным и качестве водки в районах Западной Украины, начиная со Львова и заканчивая Ужгородом. В Одессе, знаменитой и тем, что на Привозе все есть, не подделывают «Шустовский» коньяк, а в Молдове не наливают в бутылки из-под



#### Вопрос–ответ

**Автор книги Кремлевская диета утверждает, что в водке и коньяке — 0 у. е. А специалисты по производству спиртного (винокурения) утверждают, что в коньяке от 0,7 до 1,5 грамма сахара на 100 мл напитка. Кто прав?**

Правы и те и другие. Ученые специалисты-виноделы естественно лучше знают тот процесс, за который отвечают.

А уважаемый мной автор Анна Вишневецкая разработала технологию своей диеты, при которой данные по углеводам в у. е. несколько усреднены, в том числе и в цифрах по спиртному. Для похудения этих цифр достаточно. Я по старинке даю более точные данные по спиртному.

Наверное, вы, как истинный украинец, мечтаете, чтобы в водке были не только следы сахара и углеводов, но и жиры тоже, как в сале? Остап Бендер мог гнать спиртное даже из табуретки — «табуретовку», но дерево — тоже углеводы, значит они есть даже в самогоне Ильфа и Петрова.

## В. Пицалёв

---

мартини «Букет Молдавии», хотя их вкусовая гамма во многом похожа, а в стоимости молдавское на порядок ниже. Кстати, из вереницы молдавских поставок почти исчезли их лучшие вина, в том числе и «Негру де Пуркаре», и «Утренняя роса», и уже упомянутый «Букет Молдавии».

У нас совсем недавно принят очередной новый винный закон, который должен был поставить производство спирта под жесткий контроль. Правда, на следующий день профессионалы сказали, что, из-за пары «умных» запятых в поправках, он работать не будет, и все производители легальные и нелегальные успокоились.

Я хотел в конце главы рекомендовать не терять многовековые традиции винной культуры и потреблять красные и белые сухие натуральные вина в небольших количествах, как советуют французские диетологи. (Правда, полностью отказавшись от водки.) Но, вспомнив совет своего друга, врача-кардиолога, о пользе ежедневных 50 грамм водки или коньяка для больного-«сердечника», не буду этого делать. Я по-прежнему считаю, что от «пьяных» калорий больше вреда, чем пользы, но они присутствуют и в нашей диете, и в нашей жизни. А кто предупрежден, тот вооружен.



### Вопрос–ответ

**Зачем давать такие подробнейшие счетчики углеводов в у. е. в вашей книге? Многим достаточно и общих цифр на одну страничку. А в магазине я и сама могу прочесть на этикетке и количество калорий, и углеводов.**

Читайте и считайте, проводя времени в магазине в 2–3 раза больше, чем нужно, выбирая подходящие продукты для диеты. А остальные желающие похудеть пару минут полистают наши счетчики и заранее выберут список продуктов, которые им надо загрузить в холодильник. Каждому свое.

## **Глава десятая**

### **О «пустых» углеводах и о том, чего уже не вернуть**

*— Не выходит у тебя каменный цветок, Данила-мастер?*

*— Не вых-о-о-о-дит, Хозяйка Медной горы...*

*Уральский анекдот*

Чего не вернуть в нашей жизни? Прошедшего времени, вылетевшего неосторожного слова и съеденной пищи.

Можно попробовать второй раз войти в одну и ту же «реку» времени и что-то изменить вдогонку событиям. Умно найти силы и извиниться за нечаянно вырвавшуюся фразу. Но невозможно объяснить собственному желудку, что ты на диете, и уговорить собственный кишечник четко работать, когда он не получает для своей работы даже необходимого минимума.

Клетчатка — это балластные углеводы, которые есть во всех продуктах растительного происхождения. Только, в отличие от крахмалов, сахаров, фруктозы и т. д., они не усваиваются организмом в тонкой кишке, проходя, как говорят в народе, «насквозь».

Зачем они нужны?

Знаменитый польский диетолог Квасневский считал: если клетчатка не усваивается, а скорее балласт, как камни в желудке у птиц, значит она и не нужна в питании. А на то, что органы пищеварения шли в разнос, а его пациенты, худея, страдали то запорами, то диареей, он не обращал внимания. Кстати, хвойное дерево или березовое

бревно — это тоже целлюлоза, неусваиваемые углеводы. С тех пор пищевые волокна в пище диетологи называют балластными углеводами.

Чтобы ваши органы пищеварения работали нормально, необходимо, чтобы в потребляемых вами продуктах было не менее 20 г клетчатки за один прием пищи. Тогда это приводит к следующим положительным результатам и в диете, и в жизни:

**1** Снижение усвояемости рациона и всасываемости стенок кишечника даже на несколько процентов не позволяет быстро всасываться пище, заставляя организм вырабатывать энергию из собственных жиров. Что нам и нужно для похудения.

**2** Клетчатка дает ощущение быстрого наполнения желудка и чувства насыщения, резко увеличиваясь в объеме от жидкости в кишечнике, а это немаловажный фактор в диете. Кстати, при нашей диете, повторюсь еще раз, нужно пить жидкости не менее 1,5—2 литров в день.

**3** Пектины, которые тоже являются пищевыми волокнами, способны связывать и выводить из организма холестерин, радиоактивные вещества, тяжелые металлы (свинец, ртуть, стронций, кадмий и др., случайно или по злему умыслу попавшие в желудок с пищей или питьем) и, конечно, выводят канцерогенные вещества. Все знают свойства активированного угля при легком отравлении. Действие клетчатки и пищевых волокон по результату во многом похоже.

**4** Если антибиотики при лечении кишечника убивают не только болезнетворные бактерии, но и полезную, необходимую микрофлору в тонкой кишке, то группа пищевых волокон помогает вос-



становить щелочной баланс (рН) и способствуют восстановлению этой микрофлоры при дисбактериозе.

**5** Клетчатка помогает регулярно очищать кишечник, что немаловажно и для молодых, и не очень, участников диеты, а тем более важна для людей, чей образ жизни во время работы «сидячий». Бедная клетчаткой пища может путешествовать по кишечнику до 80 часов, а богатая пищевыми волокнами всего 12–18.

**6** Можно полагать, что постоянное потребление пищевых волокон (клетчатки, лингина, пектина и т. д.) приводит к снижению всасывания белков, жиров и углеводов, что приводит к уменьшению энергетической ценности пищи, способствует худению.

**7** Клетчатка и другие неперевариваемые пищевые волокна способствуют снижению аппетита при отрицательном стресс-факторе.



### Вопрос–ответ

**Правда ли, что смех или слезы увеличивают сжигание калорий?**

Правда. Любые приятные или неприятные сюрпризы жизни, как и выходки друзей и близких, тоже усиливают и основной обмен, и расход калорий. Даже интересный триллер в кинотеатре заставляет сжигать калорий больше, чем пресная драма, хотя, казалось, ни в том, ни в другом случае мы ничего не делаем — просто сидим в зрительном зале.

Но не принимайте любой пустяк за трагедию: большинство мелких неприятностей не стоит слез. Иначе про вас будут зло шутить, что эта девушка на 98 процентов состоит из воды, а остальные 2 процента — это тампакс.



## В. Пицалёв

---

Некоторым непонятно, что такое положительный и отрицательный стресс-фактор. Приведу совсем простой пример.

Однажды во время концерта любимой всеми Аллы Борисовны, во время ее знаменитой песни «Пригласите даму танцевать», она заметила мой желтый пиджак в первом ряду партера, пригласила меня на танец и вытащила на сцену. Конечно, я тут же попался на ее дежурную шутку:

— Вас как зовут? — спросила она, поднимая голову к моему подбородку.

— Владимир Иванович.

— А меня — Алла, — кокетливо ответила певица, лукаво улыбаясь.

Зал вздрогнул от смеха, а я только в этот момент заметил, что на нас направлены телекамеры светской хроники.

Стресс от танца с легендарной певицей был положительным, соответственно будет и положительный стресс-фактор в расчетах затрат энергии .

А вот то, что нас показали по телевидению, где меня увидели коллеги-должники, считавшие, что я в другом



### Вопрос-ответ

**Кто-то назвал очковые диеты «бегом к инфаркту». А твое мнение?**

Лир, ты не прав! Любая диета — это цикл, и она рассчитана не на всю жизнь, а на неделю, три, месяц. Я бы назвал мою диету «прыжком к здоровью». Понижение веса всего на 10% снижает риск инфаркта почти на 40%. Это утверждение кардиологов многих развитых стран. А вот первый постулат «Рублевки» — активный день — нужно сохранить навсегда.

городе и долги требовать не буду, — для них отрицательный стресс, понятно, что и стресс-фактор отрицательный. Но оба стресса заставляют наше тело сжигать запасы энергии быстрее.

Мои рекомендации по потреблению клетчатки, т. е. неусвояемым углеводам, касаются прежде всего овощей в диете. Во фруктах тоже много пищевых волокон, как клетчатка, но углеводы в дарах сада, и прежде всего — фруктоза, усваиваются намного быстрее. Это так называемые «быстрые» углеводы. Быстрое поступление углеводов способствуют мощнейшему выбросу инсулина из поджелудочной железы, который должен сахар в крови регулировать. Но от мощного удара инсулина клетки временно теряют чувствительность. Затаренный сверх нормы углеводами, организм бунтует от сахарного счастья. Тело начинает откладывать жиры про запас.

Отказываться от фруктов, конечно, нельзя, даже глупо. Здесь, как и во всем, необходимо искать золотую середину.

Жители Соединенных Штатов Америки, снедаемые желанием быстро похудеть, резко увеличили потребление фруктов вместо жирной и белковой пищи. Мало того что во многих молодых фруктах и овощах протеина не меньше, чем белка в мясе (в постной говядине его не больше 20%, а не около 100%, как думают большинство любителей поесть), так американцы, благодаря «балластным» веществам в своей пище, то есть клетчатке и другим неусвояемым пищевым волокнам, подняли производство туалетной бумаги и унитазов в стране на недостижимую высоту. Если европеец или россиянин удаляет из кишечника 400–500 граммов непереваренных остатков пищи в сутки, то американцы в сутки выдают стул в 5–6 раз больше. Как называют таких людей? За... Забыл.

## В. Пицалёв

Неумеренное потребление клетчатки так же вредно, как и ее недостаток в диетических продуктах.

Привожу таблицу, из которой видно, как легко и одновременно сложно следить за пищевыми волокнами в питании:

### Содержание клетчатки, пепла и углеводов в 100 г продукта

Продукт	Клетчатка (fiber) (г)	Минералы (измерено по пеплу (ash) (г)	Неусвоенный остаток (г), всего:	Усвояемые углеводы (г)
Kellogg's All-bran With Extra Fiber	51,1	5,30	56,40	43,60
Хлопья Fiber One	47,5	4,09	51,59	48,41
Хлопья (cereal) Raisin Nut Bran	9,2	2,66	11,86	88,14
Хлопья овсяные «Экстра №2», Ясно солнышко, РФ	42,8	5,79	48,59	51,49
Рисовые отруби (rice bran)	21,0	9,98	30,98	69,02
Хлопья (cereal) Raisin Nut Bran	9,2	2,66	11,86	88,14
Овсяная каша (Quaker oatmeal)	9,0	3,50	12,50	87,5
Овсяная каша быстрого приготовления с ананасом, Быстрокаша, РФ	27,1	3,50	30,6	69,4
Ржаной хлеб	5,8	2,50	8,30	34
Морковь	3,0	0,87	3,87	7 + вода
Брокколи (спаржевая капуста)	3,0	0,92	3,92	6 + вода
Яблоко	2,7	0,26	2,96	9,5 + вода
Батон нарезной	2,3	1,90	4,20	49,8
Капуста белокочанная	2,3	0,72	3,02	5 + вода
Говядина	0	0,90	0,90	0
Свинина	0	1,29	1,29	0
Осетр	0	1,36	1,36	0
Молоко коровье пастеризованное	0	0,72	0,72	4,7 + вода

Как вам нравится: 56 граммов неусваиваемого остатка в 100 граммах хлопьев?! Это первая строка таблицы. Даже в инструкции на препаратах из клетчатки, которые продаются в аптеке для профилактики запоров, не рекомендуется принимать больше 3 дневных доз (20 г).

Россияне, в отличие от американских ценителей здоровых диет, надеюсь, не будут поднимать благосостояние страны за счет резкого увеличения производства сантехники. Но и без клетчатки и в диетах, и в обычном питании тоже нельзя. Поэтому ряд продуктов из перечня, приведенном ниже, обязан присутствовать в меню ежедневно.

Еще раз внимательно обратите на него свое внимание. Это *кабачки, баклажаны, капуста в любых видах и любых сортов, огурцы и помидоры, сельдерей, стручковый перец (сладкий болгарский и пепперони), оливки, грибы, спаржа, редис, авокадо, большинство салатов и солений корейской и китайской кухни* и другие.



#### Вопрос–ответ

**Нашла в Интернете пару программ-считалок калорий. Кажется просто: нажала пару клавиш — и знаешь, сколько углеводов в еде, кликнула «мышью» и узнала, что ты сожгла за день «уйму» калорий. Как вы к ним относитесь?**

У таких электронных программ большое будущее. Но как все новое, они требуют доработки. Я скачал несколько из них для экспертизы. В одних программах стыдливо указывают, что автор, предоставивший индексы для программы, пожелал остаться неизвестным. В других обнаружались технические ошибки, у третьих с формулами расчетов все в порядке, но в базе данных пока маленький список продуктов или физических упражнений и бытовых нагрузок. И все же я верю, что через некоторое время эти программы будут работать более четко и окажут несомненную помощь желающим похудеть.

## В. Пицалёв

В заключение главы готов поделиться «страшным» секретом диетологов под названием «Волшебная палочка». В нее многие из них и сами не верят, но с успехом пользуются.

Эта «палочка-выручалочка» часто спасает проваленные дни диеты и помогает за выбранное время сбросить нужное количество килограммов. Если вы уже размечтались о результатах, поэтому уточню: за неделю не более 5 килограммов. «Волшебная палочка» не может помочь избавиться за короткий срок от 50 кг лишнего веса.

### Список продуктов «Волшебной палочки»

Овощи:	Фрукты и ягоды:	Зелень и специи:
Артишок	Ананас	Базилик
Кабачки	Апельсин	Гвоздика
Капуста белокочанная	Брусника	Петрушка (корни, листья)
Капуста брокколи	Голубика	Сельдерей (корни, листья)
Капуста брюссельская	Грейпфрут	Чабрец
Листья салата латук	Дыня	Шалфей
Лук-порей	Клубника	Шпинат
Лук репчатый	Клюква	Эстрагон
Лук-шалот	Лайм	
Морковь	Лимон	Грибы (всех видов)
Огурцы	Малина	
Одуванчик	Манго	Овощные блюда корейской кухни
Папайя	Мандарин	
Перец сладкий	Морошка	Овощные блюда китайской кухни (без злаков, лапши и <b>риса</b> )
Редис	Персик	
Редька	Черника	
Свекла	1) Употребляют без животных жиров (в том числе сливочного масла). 2) Желательно без растительного масла. 3) Никакого сахара. 4) Никаких жирных молочных продуктов (можно нежирный кефир и йогурт).	
Спаржа		
Фасоль зеленая		
Цветная капуста		
Цикорий		
Цуккини		
Шпинат		

Эта часть книги выходит за рамки нашей Рублевской диеты, которая предлагает худеть легко и с удовольствием, но и «выручалки» порой нужны в жизни.

Давайте начнем по порядку. Для того чтобы расщепить и усвоить полезные вещества, поступившие с пищей сначала в желудок, а затем — в тонкий кишечник, организму требуется энергия. Некоторые продукты усваиваются проще, для их переваривания энергии идет минимум, некоторые «сопротивляются», поэтому калорий сжигается в два-три раза больше. Например, для расщепления жиров со средними по величине цепочками молекул.

К первой группе относятся, в частности, продукты, прошедшие предварительную обработку. Котлету или бифштекс из мясного фарша организму переварить проще, чем такого же веса нежную телячью отбивную. Ну, а сосиска или сарделька, в которой от реального мяса осталось одно воспоминание, будет усвоена организмом с рекордной скоростью.

Сложнее всего нашему желудочно-кишечному тракту «сражаться» с грубой клетчаткой. Вот почему продукты, богатые пищевыми волокнами, о которых мы говорили в этой главе, относятся ко второй группе.



#### Вопрос–ответ

**«Волшебная палочка» помогла мне перейти на одежду 46-го размера с 50-го. Но я снова набрала вес — правда, до 48-го размера. Долго я такую диету не выдерживаю. Что делать?**

«Волшебная палочка» — это не диета, а помощник диеты. Невозможно постоянно питаться продуктами, в которых почти нет ни белков, ни жиров, да и растворимых углеводов мало. Вы же не Буратино, которого сделал из полена папа Карло, и не можете состоять из одной целлюлозы или клетчатки. Чтобы удержать вес, нужна Рублевская или Петербургская диета.

*Для примера:* кусок торта, содержащий 400 калорий, требует для переваривания всего 100. То есть 300 калорий перейдут из десерта в тело (если не сжечь их физическими упражнениями, как в нашей диете) и превратятся там в дополнительные жировые запасы.

А вот яблоко, в котором 65 калорий, в теории, переварится при помощи тех же 100 калорий. То есть 35 калорий окажутся как бы «в минусе». Хотя биофизика пищеварения на самом деле гораздо сложнее.

Есть еще одна тонкость: холодную пищу организму предварительно требуется разогреть. На это уходит дополнительное количество калорий. Скажем, если ты будешь пить популярный в последнее время чай со льдом, то для того чтобы довести до приемлемой температуры 100 мл напитка, организм должен потратить 30 калорий. А в чае с двумя ложками сахара всего 10 калорий. Опять 20 калорий в обмене как бы «отрицательные».

В реальной действительности, впрочем, все не так просто. Каждый человек по-своему уникален. И для каждого соотношение «полученные-затраченные» калории будет свое. Так что идея «минусовых калорий» может в конкретном случае сработать и хорошо, а может и провалиться. Впрочем, вреда от проверки не будет. Главное — помнить, что эта диета не сбалансированный план питания, а лишь помощник в деле подхода к выбранному способу похудения, «палочка-выручалочка».

На самом деле **отрицательных калорий не существует.**

Но способ «Волшебной палочки», тем не менее, работает, и давайте считать это просто маленьким волшебством.

В отдельных случаях можно воспользоваться идеей «отрицательных» калорий и сесть на довольно жесткую диету, чтобы реально сбросить несколько килограммов. Но она безопасна, если твой врач дает добро на этот кратковременный удар по организму.

Ну а выдержать этот способ долго невозможно, да и не нужно.

Если хотите похудеть, не затрачивая большие усилия и не испытывая мук голода, для этого есть наша книга. Она поможет вам справиться с лишними килограммами изящно и без проблем. Хотите потерять ненужный вес — живите по формуле Рублевской или Петербургской диеты. Не устану повторять, что в основе нашей книги лежит простая и понятная идея:

*активный день + разумное питание = выбранный вес.*



#### Вопрос–ответ

**Любимые мама и бабушка всегда кладут мне на тарелку гигантские порции салата или гарнира. Я знаю, что переедаю, но, жалея родителей или чтобы не обидеть любимых родственников, доедаю все до конца.**

**А сколько, по вашему мнению, должно быть граммов в домашней порции обеда или ужина?**

Столько, сколько и в ресторанной порции. Не нужно выдумывать велосипед. Технологи общественного питания, а вслед за ними и диетологи давно определили оптимальные порции и для различных горячих блюд, и для салатов и для закусок. Этого достаточно, чтобы и насытиться и получить удовольствие от еды. Порции холодного стола составляют обычно не более 250 граммов, салатов в порционной посуде — 100–150, порция гарнира — 150 граммов. Вес основных мясных и рыбных блюд ненамного больше.



## **Глава одиннадцатая**

### **Вечерняя и ночная жизнь. «Бабочки», «совы» и «жаворонки»**

Есть женщины, с которыми хорошо, но без которых еще лучше.  
Есть женщины, с которыми плохо, но без них еще хуже.

*А. Маринина. «Стилист»*

«Про „сов“ и „жаворонков“ все понятно, — думает читатель. — Одни поздно ложатся, другие совсем рано, и соответственно „совы“ еле раскачиваются с утра, а затем их не остановить и за полночь, а „жаворонки“ с раннего утра активны и успевают большинство дел решить до ужина. Правда, эти „птички“ после 10 вечера начинают зевать и засыпают, почти никогда не видя ни одной ночной телепередачи, кроме новогоднего „Огонька“ и рождественских шоу, благо в этом году Россия первую треть января отдыхала.

„Совы“ ту же работу начинают ближе к полудню, заканчивают только поздним вечером, и то лишь благодаря современным достижениям связи, транспорта и технического прогресса. А оставшуюся энергию пытаются растратить на разные дела и ночью». (Кстати именно они самые пылкие и неутомимые любовники.) Впрочем, я сам «сова», но завидую третьему типу горожан.

«А кто такие „бабочки“ или „мотыльки“, — задумался читатель, мечтающий похудеть. — Кого нам сейчас будут ставить в пример или критиковать? „Ночная бабочка, ну кто же виноват?“» — вспоминает он строку из песни. Нет,

не угадали. «Бабочка» — новый тип активности людей, созданный не природой, а крупными городами, урбанизацией. Они вынуждены «порхать» по жизни, энергично размахивая крыльями с рассвета и до заката, давая понять, что энергичны и легки на подъем в любое время дня, как мотыльки.

Когда к ночи нет сил, такие люди на время превращаются в гусениц, но все равно настойчиво продвигаются и продвигаются к выбранной цели.

В полночь или чуть позже эти люди, пережив метаморфозы усталости, вновь превращаются в «бабочек», но ночных. И опять кажется, что они полны энергии, сил и обаяния. Можно подумать, что эти «мотыльки» пытаются за одну жизнь прожить целых две или три.

Именно эти милые люди, впадая в депрессию, быстро набирают лишние 10 килограммов, а возвратившись к жизни, с такой же легкостью от них избавляются. Для меня все они чем-то похожи на героиню кинозвезды Рене Зеллвегер в фильме «Бриджит Джонс: грани разумного». Согласен, что этой киногероине надо поставить памятник. Ведь она доказала, что женщину любят не за миниатюрную талию, фигуру фотомодели, цвет волос или ноги «от зубов», хотя и это немаловажно для некоторых мужчин. Стало просто и понятно: «если вам немного за тридцать», и вы симпатичная пышка, но веселая, подтянутая и энергичная, как после цикла нашей диеты, то вы все равно встретите своего принца. И понятно, что вас полюбят просто потому, что именно вы для него та, единственная.

Хочется верить, что и мои диеты приложат к этому руку, и формула диеты, которую я давал ранее, слегка трансформируется:

*активный день + разумное питание = выбранный вес и сбывшиеся мечты.*

## В. Пицалёв

---

Когда приходит вечер, становится особенно заметно, как сильно изменилась за последнее время наша страна и расслоилось общество. После рецидива или ремиссии капитализма, а может, даже ренессанса старого строя в России (называйте как хотите), образ жизни в вечернее и ночное время у всех горожан стал складываться по-разному, а не под одну гребенку большинства, как еще пятнадцать лет назад.

Теперь каждый тратит остатки дневной энергии по своему и на разный лад.

Одни горожанки по-прежнему спешат сделать вечерние покупки продуктов в универсаме и торопятся после работы домой, к семье, нагруженные тяжелыми сумками, сжигая до 200 ккал каждый час, пока добираются домой. Они знают, что их ждет дома не долгожданный отдых, а повседневные заботы: приготовление ужина, стирка белья, мытье посуды и уборка квартиры, воспитание детей и проверка уроков, уход за собакой и т. д. К ночи некоторые из них с ужасом будут думать, что ночная отговорка «болит голова» мужа уже «достала», и слава Богу, если и у него не будет сегодня сил выполнять «супружеский долг».

Другие тоже спешат домой, но чтобы переодеться и подготовиться к ночной жизни, сжигая за 1 час на заднем сиденье своего автомобиля всего 90 ккал, оставаясь полны сил и энергии перед вечерними и ночными делами и развлечениями.

Городской досуг и «золотой» молодежи, и обычных ребят и девушек по затратам энергии почти не отличается.

Разница — лишь в классе заведений и количестве потраченных денег за одни и те же занятия или развлечения, и может, даже в одних и тех же местах досуга и отдыха.

Когда на сцене для тебя открывается всеми гранями таланта гениальный актер или талантливая певица дарит тебе свое мастерство, то, по большому счету, не важ-

но — сидишь ли ты в первом ряду партера за 200 долларов или на галерке за 200 рублей.

Когда на огромной площади каждой из двух столиц страны: златоглавой головшке России — Москве и в сердце и душе страны — Петербурге, наконец состоялся концерт



### Вопрос–ответ

**Моя домработница и «домоправительница» постоянно набирает вес. Хотя утверждает, что «крутится, как белка в колесе». И действительно: как ни попадется мне случайно на глаза, все что-то делает, суетится. У нее «активный день», как утверждает ваша диета. Почему же она все полнеет и полнеет, и я не успеваю покупать у Пельш униформу?**

Когда мне попадалась на глаза наша домработница, она тоже суетилась, пока жена ее не выгнала. Не нашли общего языка. Думаю, что это входит в обязанности работника — показывать, что он постоянно в делах и заботах. В вашем большом доме действительно много работы. Но на самом деле у вашей помощницы не такие гигантские нагрузки, как она утверждает. Кроме того, у нее есть чудесные помощники: легкий моющий пылесос последней модели для влажной уборки, для сухой — робот-пылесборник, который сам ездит и собирает пыль, стиральная машина с фантастической гарантией на 20 лет, великолепный кухонный комбайн с десятками функций, посудомоечная машина, электрическая пароварка и фритюрница, сказочное устройство для глажки белья... За что еще отвечает помощница в вашем доме? За огромные кладовые с запасом продуктов, как для войны (Зачем?) и за холодильники, полные элитных продуктов, которые выше всяких похвал и по калорийности, и по качеству, и которые никто не учитывает.

Дальше объяснять, почему она толстеет день за днем?

одной из легенд современной музыки Пола Маккартни, я не замечал, что стою вместе со всеми в толпе битломанов, а не сижу среди своих знакомых в партере. И несомненно, бесплатная ночная прогулка для всех желающих по залам Эрмитажа, подаренная гениальным Пиотровским на 300-летие Санкт-Петербурга жителям и гостям города, чудесный вид с крыши Зимнего дворца на фейерверк над ночной Невой сжигает энергии и дарит радости и удовольствия ничуть не меньше, чем ночной отдых в питерском клубе «Луна» или казино «Олимпия», в московской «Метелице» или во время рублевской презентации на «Веранде у дачи».

Главное и в нашей диете, и просто в быту, деловых заботах, развлечениях и отдыхе — быть активным: тогда сам образ жизни, в сочетании с нашей «Рублевкой», приведет ваше тело в норму. Вы ведь прочли книгу с этой целью?



#### **Вопрос–ответ**

**Почему вы не даете в своих счетчиках цифры, говорящие, сколько сгорает калорий при мытье посуды, стирке белья или мытье полов. Они ведь тоже присутствуют в повседневной жизни, и их надо учитывать в вашей диете?**

Все просто. Сжигание энергии при подъеме по лестнице в вашем подъезде или парадном, энергозатраты в поездке на работу в метро легко просчитать по аналогии с другими нагрузками. Даже выяснить, сколько «стоит» десятиминутный скандал с мамой или свекровью гораздо проще, чем точно учесть количество калорий, потерянных при мытье посуды или полов. Данным Интернета я не очень доверяю, но хорошо, в наши счетчики добавлю такие строчки. Специально для книги «Петербургская диета» обязательно уговорю своих друзей-спортсменов во время экспериментов перемыть побольше посуды с датчиками на груди и надраить полы в спортзале, прижимая ко рту мешок Дугласа, собирающий кислород. Тогда у вас будут точные цифры.

## **Глава двенадцатая**

### **Для самых въедливых**

*Диетолог:*

— Как вы себя чувствуете во время Петербургской диеты, отче?

*Священник:*

— Упорствующим во грехе.

*Из личных наблюдений*

Разумеется, у каждого человека — своя норма расхода калорий. Но она ненамного отличается от цифр, указанных в начале книги. Величина основного обмена тоже редко превышает 1500 килокалорий на более чем 250 ккал в день. И за лишний час активных движений эта разница пропадает. За основу расчетов мы взяли данные группы добровольцев весом 60–70 кг и ростом 168–180 см. Благодаря неоднократным пересчетам индексов и формул, коррекции тестов калориметрии, проверки данных экспериментальным путем сумели уложиться в вышеуказанную довольно большую «вилку» для разных групп.

Вы можете сами (из других справочников и книг) взять любую из десятка отличных формул, которые подскажут ваш идеальный, но в теории, вес, но эти цифры только в справочнике красивы и не дадут вам подтянутую фигуру, не уменьшат жировые складки на животе и не помогут избавиться от целлюлита на бедрах.

Наша диета не рассчитана на высокие энергозатраты шахтеров или альпинистов, сталеваров или профессиональных спортсменов экстра-класса, да и диеты по поху-

## В. Пицалёв

---

дению им чаще всего не нужны: их физической форме, подтянутой фигуре скорее можно только завидовать.

Для остальных людей, обладающих высокой жизненной активностью, достаточно знать всего пару упрощенных индексов.

**Первое:** на каждые 10 килограммов массы тела, выходящих за норму расчетов для 60–70 кг, до 100 кг включительно, достаточно дополнительно сжигать калории по схеме:

10 x 1,2 x 16 час = Ш при низкой активности

10 x 1,5 x 16 час = Ш при средней активности

10 x 1,8 x 16 час = Ш\* при высокой активности

\* Ш (штраф) — количество ккал, которые нужно дополнительно сжечь, при условии, что организм их дополнительно получает. (16 часов, а не 24 — означает, что за 8 часов сна организм во вмешательстве не нуждается.)

**Второе:** для сжигания 1 г лишних углеводов, полученных сверх вашей нормы питания в диете, в идеале необходимо освободить 4,1 ккал, умноженные на твой коэффициент активности. Это сумма равна дополнительной энергии, необходимой для баланса вашей энергетике.

Допустим, вы случайно получили на 5 у. е. дополнительных углеводов больше вашей диетической нормы во время обеда. Диета еще не испорчена. А что делать? Просто сосчитать, сколько лишних калорий надо сжечь.

Например: 5 x 4,1 x 1,2 ≈ 25 ккал.

Чтоб сжечь этот излишек, достаточно быстро или медленно подняться по лестнице на 2,5 этажа вверх и вниз (пять пролетов лестницы по 10–12 ступенек).

Хотите знать точнее — смотрите наши счетчики-таблицы и худейте, живя в свое удовольствие.

## Вместо послесловия

Надеюсь, кто-то из читателей после цикла Рублевской диеты напишет мне электронное или простое письмо приблизительно следующего содержания:

*Теперь я с удовольствием смотрю в зеркало, любясь своим похудевшим, подтянутым телом.*

*Недовольны только трое:*

*— мой кошелек, который изрядно «похудел» из-за покупок новой одежды меньшего размера,*

*— мой «четвероногий друг» диван, где я стала проводить меньше времени,*

*— загнанный в угол, мой бывший «друг» холодильник, который готов мстить круглосуточно, ненавязчиво предлагая съесть что-нибудь вкусное, подхалимски включая свет при каждом открытии дверцы.*

*Но я пока держусь.*

*Спасибо.*

Если я вам помог, значит, эта книга написана не зря.

*С уважением,*

*ваш В. И. П.*



## Заключение

Несомненно, что время не стоит на месте. Каждый день приносит новые события и открытия. Диетология тоже идет вперед. Двигается в будущее и наше издательство, каждый день готовятся новые книги. Не за горами выход новой версии низкоуглеводной диеты по очкам (в у. е.). Она называется Петербургская диета.

Чем отличается Петербургская диета от диеты Рублевской?

**Во-первых**, несмотря на сходство с Рублевской, она более демократична, позволяет потреблять продукты, содержащие до 80 граммов углеводов в день. Это, если считать в очках, на 20 у. е. больше, чем в Рублевской диете, и на 40 у. е. демократичнее, чем в Кремлевской.

**Во-вторых**, она советует в дополнение к диете несколько снизить потребление жиров, но не ограничивая их до диетического минимума.

**В-третьих**, диета дает пространные счетчики с таблицами маложирных продуктов.

**В-четвертых**, счетчик углеводов в у. е. расширен до 2500 наименований, почти не пересекаясь со списком

продуктов в счетчиках авторских диет в книгах других издательств.

**В-пятых**, ежедневники сжигания калорий расширены на десяток страниц, показывая, как сгорают калории не только в спортзале или на работе, на презентации или у косметолога, в отпуске или ночном клубе, но и в повседневных бытовых делах: стирке белья, приготовлении обеда, игре с детьми или домашними животными.

Не обделены вниманием и учащиеся высшей и средней школы. Они тоже найдут в счетчиках для себя много полезного, что можно использовать в «борьбе» с лишними килограммами.

Если вы хотите узнать, на сколько похудели, переставляя мебель или моя полы, заботясь о грядках на родном участке или поливая цветы на подоконнике, собирая детей в школу или убирая за ними постель, — эта книга и для вас, милые дамы. Она поможет вам думать не о лишнем весе, а о том, как в повседневной жизни незаметно привести себя в такую форму, которая будет приятна и вам, и окружающим вас людям и дома, и на работе, и на отдыхе.

Хотите знать больше? Читайте Петербургскую диету. Выдержки из нее вы можете уже сейчас прочитать на сайте «Звездные диеты», а сама книга, надеюсь, станет для вас неожиданным и приятным подарком.

## Рецепты Рублевской диеты

Уважаемые читатели и исследователи диеты.

В предлагаемых вам рецептах приготовления блюд уже рассчитаны углеводы в у. е. в расчете на одну порцию. Эта цифра стоит справа от заголовка. Повторюсь.

### **На одну порцию!**

Для простоты рецепты разбиты на несколько групп: бутерброды, блюда из молока и яиц, салаты и закуски, супы, горячие блюда и гарниры. Этим групп достаточно, чтобы составить себе, при желании похудеть, меню и на неделю, и на месяц диеты.

Главное, не увлекайтесь фруктами, десертами и напитками с высоким содержанием углеводов и сахара. Помните, что вас окружает изобилие продуктов, которое позволяет сделать и Рублевскую, и Петербургскую диету легкопереносимой, не мешает полноценной жизни и одновременно дает великолепный результат похудения.

Элитные рецепты мы стараемся представлять по очереди с любимыми рецептами домашней кухни, чтобы угодить на любой вкус и кошелек. Все они рассчитаны

на 4 порции, если в конкретном случае не указано другое количество.

При рекомендации гарнира к мясу или рыбе мы указываем дополнительное количество углеводов в у. е. на порцию гарнира.

Вам должно помочь и оглавление в конце книги. В каждом названии рецепта в скобках указана «стоимость» углеводов в у. е.

А теперь переходите к действиям.

Итак: худейте с удовольствием!

## **Бутерброды**

### **Голландские бутерброды**

**19 у. е.**

*4 треугольных ломтика хлеба (по 15 г), 2 ст. ложки сливочного масла, 1/2 яблока, 4 ломтика сыра Гауда, 5 г орехов или миндаля.*

Ломтики хлеба намазать маслом, сверху положить очень тонко нарезанные дольки яблок, на них — ломтики сыра. Поставить в духовку или микроволновую печь и запекать до тех пор, пока сыр не начнет плавиться.

Сверху можно посыпать измельченными орехами или миндалем.

Рассчитано на 2 порции по два бутерброда.

### **Сэндвичи по-датски**

**16 у. е.**

*4 треугольных ломтика белого столового хлеба (по 15 г), масло или спред по вкусу, 4 ломтика мяса, 2 ломтика ананаса, 4 ломтика сыра Ламбер.*

Обжарить ломтики белого хлеба, намазать маслом, положить на каждый по куску мяса, 1/2 ломтика ананаса и

## **В. Пицалёв**

---

сверху по 1 ломтику сыра. Все поставить в духовку и запекать до тех пор, пока сыр не начнет плавиться. Каждый сэндвич украсить частью ломтика ананаса, веточкой петрушки и маленькой горкой томатной пасты.

Рассчитано на 2 порции по два бутерброда.

### **Булка пшеничная с маслом и красной икрой 15 у. е.**

1 ломтик пшеничной булки (30 г), 20 г масла и 10 г красной икры.

### **Булка пшеничная с маслом и черной икрой 15 у. е.**

1 ломтик пшеничной булки (30 г), 20 г масла и 10 г черной икры.

### **Булка с майонезом, салатным листом, колбасой и кружочками помидора 18 у. е.**

Состав бутерброда в граммах: 30/5/5/20/20.

### **Булка с майонезом, салатным листом и кружочками огурца 17 у. е.**

Состав бутерброда в граммах: 30/5/5/15.

### **Хлеб пшеничный с маслом 15 у. е.**

Состав бутерброда в граммах: 30/10.

### **Хлеб пшеничный с маслом и сыром 15 у. е.**

Состав бутерброда в граммах: 30/10/10.

**Хлеб пшеничный с маслом  
и вареной колбасой** **18 у. е.**

Состав бутерброда в граммах: 30/10/20.

**Хлеб пшеничный с маслом  
и полукопченой колбасой** **17 у. е.**

Состав бутерброда в граммах: 30/10/15.

**Хлеб пшеничный с маслом  
и ветчиной** **15 у. е.**

Состав бутерброда в граммах: 30/10/20.

**Хлеб пшеничный с маслом,  
полукопченой колбасой и вареным яйцом** **17 у. е.**

Состав бутерброда в граммах: 30/10/15/1.

**Бутерброд с омлетом по-гречески** **28 у. е.**

*2 ломтя хлеба (по 30 г), 1 ст. ложки сливочного масла, 1 яйцо, 1/4 стакана молока, 1/2 помидора, 2 ломтика сыра, соль по вкусу.*

Взбить белки и желтки с молоком 1–2 мин до получения пены. Приготовить омлет.

Ломтики хлеба намазать маслом, сверху положить по половине омлета, на них — ломтики сыра. Украсить кружочками помидоров.

Поставить в духовку или микроволновую печь и запекать до тех пор, пока сыр не начнет плавиться.

Рассчитано на 2 бутерброда в 1-й порции.

**Горячие бутерброды с творогом** **29. у. е.**

*150 г нежирного творога, 4 ломтика белого хлеба (30 г), 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки японского соевого соуса «Стебель бамбука», любая зелень по вкусу.*

Творог смешать с соевым соусом и мелко рубленой зеленью.

Ломтики хлеба смазать сначала тонким слоем масла, а затем — приготовленной смесью.

Запекать бутерброды в духовке или микроволновой печи до румяной корочки.

Рассчитано на 2 порции по два бутерброда.

**Блюда из яиц и молочных продуктов**

**Омлет с шампиньонами** **9,5 у. е.**

*250 г шампиньонов, 30 г масла или маргарина, 4 яйца, 120 г сырого окорока, 2 ст. ложки муки, 1/5 стакана сельтерской воды, зелень петрушки и укропа, соль, перец, жир для жаренья.*

Грибы нарезать мелкими дольками, потушить в масле в течение 5–10 мин с зеленью петрушки, укропа и специями.

Отдельно взбить белки, а из желтков, муки и сельтерской воды приготовить негустое тесто (как сметана).

Все смешать с грибами и в большом количестве жира запечь на сковороде омлет. Мелко нарубить окорок и соединить с омлетом.

Подавать в горячем виде с салатом из цикория (150 салата — дополнительно 2 у. е.).

Рассчитано на 2 порции.

**Омлет с ветчиной 1,9 у. е.**

*4 яйца, 30 г масла или маргарина, 120 г ветчины, 1/3 стакана 4%-го молока, зелень петрушки, соль, перец, 20 мл растительного масла.*

Ветчину измельчить кубиками, выложить на сковороду и поставить на огонь. Взбить яичные белки и желтки с молоком 1–2 мин до получения пены. Залить массой измельченную ветчину на сковороде и запечь омлет на огне конфорки или в духовом шкафу газовой или электрической печи.

Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки. Подавать в горячем виде. Рассчитано на 2 порции.

**Зеленый салат с яйцом по-польски 6 у. е.**

*2 вареных яйца, 50 г мелких листьев зеленого салата, 4 ст. ложки сметаны, зелень укропа, лимонный сок, 2 коф. ложки (по 4 г) сахара, соль по вкусу.*

Тщательно промыть в дуршлаге листья салата и, дав стечь воде, выложить их целыми в салатницу, добавить лимонный сок и залить сметаной. Положить укроп, сахар, соль.

Салат украсить кружочками вареных яиц. На 2 порции.

**Салат из яиц по-французски 16 у. е.**

*1 вареное яйцо, 4 шт. молодого картофеля, 100 г консервированного горошка, 1 свекла, 5 ст. ложек сметаны, 1 яичный желток, перец, соль по вкусу.*

Отдельно сварить картофель, горох и яйцо. Свеклу запечь в духовке и почистить. Картофель, яйцо и свеклу нарезать кубиками. Все перемешать.

Добавить соль и перец по вкусу, полить сметаной и посыпать тертым желтком.



**Салат из яиц по-итальянски** **18 у. е.**

*2 яйца, 1 сельдерей, 1 морковь, 1 корень петрушки, 3 шт. молодого картофеля, 2 ст. ложки фасоли (белой), 3 ст. ложки зеленого горошка, 2 соленых огурца, 1/2 яблока, 1 луковица, 3–4 ст. ложки майонеза, 1 ч. ложка столовой горчицы, лимонный сок, черный перец, 1 ч. ложка сахара, соль по вкусу.*

Фасоль вымыть, замочить и сварить в этой же воде. Овощи отварить.

Отдельно сварить картофель в кожуре.

Картофель, лук, яблоки и соленые огурцы почистить. Овощи и яблоки нарезать кубиками, добавить фасоль, зеленый горошек, соль, сахар и перец. Полить ее лимонным соком, перемешать, с майонезом и горчицей.

Украсить салат дольками вареных яиц.

**Салат с творогом и пюре из свежего стручкового перца по-болгарски** **5,5 у. е.**

*250 г творога, 250 г красного мясистого стручкового перца, 3–4 ст. ложки растительного масла, лимонный сок, петрушка, соль по вкусу.*

Перец испечь, почистить от кожицы, вырезать плодоножку и тщательно удалить семена, затем растереть его в деревянной ступке, добавив немного соли и несколько капель растительного масла.

Творог тоже растереть с солью деревянной ложкой, затем постепенно, по капле, прибавить остальное количество растительного масла.

Смешать творог и пюре из сладкого перца, заправить массу по вкусу лимонным соком и распределить на 4 порции.

Перед подачей посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

**Салат с яйцами по-чешски** **12,5 у. е.**

*5 яиц, 150 г молодого картофеля в «мундире», 150 г соленых огурцов, 2 луковицы, 250 г майонеза, соль по вкусу.*

Картофель охладить, почистить и нарезать маленькими кубиками.

В миску налить 3 %-ного уксуса, разведенного водой 1 : 5 (1/3 стакана), добавить мелко нарезанный лук, всыпать картофель и все обдать небольшим количеством горячей воды (1/3 стакана).

Дать жидкости стечь, а всю массу смешать с мелко нарезанными огурцами и майонезом и разложить на яйца, разрезанные на 4–8 частей.

Посолить салат по вкусу.

**Сырный салат по-французски** **3 у. е.**

*100 г сыра, 300 г огурцов, 100 г редиса, 1 лимон, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.*

Мелко покрошить свежие огурцы. Редис почистить, порезать и полить лимонным соком. Положить на блюдо редис, вокруг него — огурцы, посыпанные тертым сыром. Украсить рубленой зеленью петрушки и укропом.

**Салат из яиц и зеленого горошка по-французски** **17,5 у. е.**

*1 банка зеленого горошка, 1 вареное яйцо, 2 стебля лука-поррея, 1 корень сельдерея, 1/2 яблока, 4 ст. ложки майонеза, лимонная кислота (лимонный сок), 1 ч. ложка сахара, соль по вкусу.*

Лук и сельдерей тщательно почистить, промыть, отварить, нарезать кубиками. Добавить горошек. Яблоко вымыть, почистить, натереть на крупной терке, положить его

## **В. Пицалёв**

---

в овощи, слегка перемешать. Добавить соль, сахар и лимонную кислоту по вкусу. Заправить майонезом. Украсить салат дольками вареного яйца.

### **Корсиканский салат с сыром 6 у. е.**

*300 г корсиканского сыра типа «бродчо», 2 помидора, 2 огурца, 2 вареных яйца, 12 маслин, листья салата-латука, соус винегрет, листики базилика.*

Листья латука вымыть и обсушить. Перемешать их с ломтиками огурца без семян, приправить соусом. Выложить салат на тарелки, вокруг салата разложить дольки помидоров и вареных яиц. Посыпать кубиками сыра и рубленым базиликом, выложить маслины.

### **Салат из помидоров и яиц по-французски 4 у. е.**

*3 помидора, 2 вареных яйца, петрушка, красный перец, соль по вкусу.*

**Для соуса:** 1 ст. ложка сахара, 1 ч. ложка 3 %-ного уксуса, 4 ст. ложки подсолнечного масла, соль по вкусу. (5 у. е.)

Помидоры и вареные яйца нарезать кружочками, посолить и поперчить. Салат полить соусом, посыпать зеленью измельченной петрушки.

### **Палатшинкен 15 у. е.**

*200 г творога, 2 яйца, 50 г сахара, цедра 1/2 лимона, 40 мл молока (или сливок), 2 ч. ложки соли.*

Творог протереть сквозь сито, смешать его с яичным желтком, солью, сахаром и тертой цедрой лимона. Добавить молоко (или сметану). Белки взбить отдельно.

Смешать все и сформовать корж. Запечь его в духовке до золотистого цвета.

Подавать кушанье с салатом из огурцов и редиса (в одной порции салата — 4 у. е.).

**Запеканка из творога с сыром** **3 у. е.**

*350 г жирного творога, 2 яйца, 100 г сливочного масла, 150 г тертого сыра, 1 ч. ложка соли.*

Смешать творог, яйца, растопленное масло, тертый сыр и соль. Вылить смесь в форму и выпекать в духовке около 20 мин (при температуре 200° С).

Подавать запеканку теплой, с салатом из свежих огурцов и помидоров (порция салата дополнительно — 5 у. е.).

Рассчитано на 3 порции.

**Клецки творожные** **18 у. е.**

*500 г творога, 30 г муки, 3 яйца, 40 г сливочного масла, 30 г панировочных сухарей, соль по вкусу.*

Творог растереть, смешать с мукой, 3 желтками и 2 белками, все перемешать. Затем добавить в массу растопленное сливочное масло и вновь перемешать ее. Смесь брать столовой ложкой и опускать ее в подсоленную кипящую воду.

Когда клецки всплывут, вынуть их, выложить на сито, чтобы вода стекла, и обвалить в панировке.

Подготовленные клецки обжарить на горячей сковороде в масле.

**Казахские творожные вареники** **39 у. е.**

*500 г творога, 50 г муки, 2 яйца, 40 г сливочного масла, 50 г сахара, 1 ч. ложка соли, 250 г сметаны, 50 г сахарной пудры, 120 мл растительного масла для жарки.*

Творог протереть через сито (или пропустить через мясорубку), добавить яйца, сахар, соль, муку, размягченное

## **В. Пицалёв**

---

сливочное масло и замесить тесто. Массу раскатать в виде жгута толщиной 2 см и нарезать кусочками. Скатать их в шарики и отварить в кипящей воде, откинуть на сито и дать ей стечь.

Запанировать шарики в муке и обжарить на сковородке (в масле) до образования румяной корочки.

Перед подачей на стол выложить вареники на блюдо, полить сметаной и посыпать сахарной пудрой.

### **Кнедлики из творога**

**47,5 у. е.**

*250 г творога, 4 яйца, 50 г сахара, 30 г изюма, 140 г муки, цедра 1 лимона, 1/3 стакана орехов, соль по вкусу.*

Из муки и 2 яиц замесить подсоленное мягкое тесто, раскатать его в тонкий пласт, смазать творожной начинкой (растертая смесь компонентов), сложить и нарезать четырехугольниками. На местах среза края теста соединить и прижать.

Кнедлики опустить в кипящую воду и варить на слабом огне 25–30 мин. Затем вынуть, сбрызнуть маслом и посыпать молотыми орехами.

### **Оладьи из творога и свеклы**

**33 у. е.**

*500 г творога, 3 мелкие свеклы, 1 яблоко, 140 г муки, 250 мл молока, 2 яйца, 30 г сахара, 40 г сливочного масла, 150 г сметаны, соль по вкусу.*

Яблоки почистить и натереть на терке. Свеклу отварить до готовности, охладить, очистить от кожицы и пропустить через мясорубку.

Сложить в миску яблоки, протертую свеклу, творог, добавить молоко, яйца, сахар, соль и все хорошо перемешать.

Сковороду хорошо разогреть, и поджарить оладьи с обеих сторон на сливочном масле.

К готовым оладьям подать сметану. (100 г — 3,2 у. е.)

Рассчитано на 6 порций.

### **Сырники с маково-сметанным соусом 39 у. е.**

*400 г творога 9%-ной жирности, 100 г светлого распаренного изюма, 50 г сахара, 50 г муки, 1 яйцо, мука, растительное масло для фритюра.*

*Для соуса: 10 г мака, 300 г сметаны, 50 г сливочного масла, 50 г сахара, 150 мл кипятка (15 у. е. на порцию).*

Соединить все ингредиенты сырников и вымесить массу до однородного состояния.

Скатать шарики диаметром 1,5–2 см, обвалять их в муке, выложить на блюдо и поставить в морозилку на 3 ч.

Приготовить соус: мак залить кипятком и оставить под крышкой на 15 мин, чтобы распарился. Сливочное масло растопить на водяной бане, небольшое его количество нанести на стенки посуды, в которой масло топилось. Добавить сметану, мак и сахар, смесь хорошо размешать и поставить на слабый огонь. Прогреть ее, но не кипятить.

Обжарить замороженные сырники во фритюре до образования румяной корочки, затем переложить их в горшочек и залить соусом. Поставить кушанье в разогретую до 180° С духовку, довести до кипения и подавать горячим.

### **Сырники с бананами 38 у. е.**

*500 г творога, 2 яйца, 1 большой банан, 150 г муки, ванилин на кончике ножа, 1 1/2 ч. ложки соли, 2 ч. ложки (по 5 г) сахара и сметаны по вкусу, растительное масло для жарки.*

Творог смешать с яйцами, сахаром, солью и ванилином. Добавить в смесь размятый банан и перемешать. По

## **В. Пицалёв**

---

1 ложке добавлять муку, постоянно размешивая массу. Чем творог влажнее, тем больше требуется муки, но тесто не должно быть слишком густым.

Жарить сырники на антипригарной сковороде на среднем огне, выкладывая их туда столовой ложкой.

Накрыть крышкой. При жарке один раз сырники перевернуть.

### **Французская творожная запеканка 15 у. е.**

*500 г жирного творога, 4 шт. молодого картофеля, 1 яйцо, 250 мл молока, 20 г сливочного масла, соль по вкусу.*

Творог протереть через сито, добавить соль, яйцо, разбавить слегка молоком и тщательно перемешать.

Картофель отварить или поджарить, ломтики выложить на противень, сверху положить творожную массу и запечь до золотистой корочки.

### **Эстонский «Сыйр» 4 у. е.**

*400 г нежирного творога, 1 яйцо, 30 г сливочного масла, 1 л молока, 1 ст. ложка тмина, 1 ч. ложка соли.*

Творог протереть через сито, ввести в кипящее молоко и подогреть на слабом огне до тех пор, пока он не станет тягучим, как резина, а молоко не загустеет. Полученную массу вылить на сито.

В кастрюле растопить сливочное масло, положить творожную массу и подогреть ее, помешивая, 8–10 мин.

Затем добавить взбитые яйца, соль, тмин, перемешать и вылить в глубокую посуду.

Остуженный сыйр нарезать на порции.

Подавать с черным хлебом.

**Японские творожные «колобки» 24 у. е.**

*1 кг хорошо отжатого тофу (соевого творога), 100 г моркови, 1 горсть сушеных грибов, 1 яйцо, 3 ст. ложки поджаренных кунжутных зерен, 30 мл растительного масла, 10 г кукурузного крахмала.*

*Для приправы: 1 ч. ложка сакэ (или хереса), 15 г сахара, 2 ч. ложки соли (16 у. е.).*

Предварительно замочить грибы.

Положить отжатый тофу в миксер и взбить до консистенции пюре.

Добавить ингредиенты для приготовления приправы и яйцо. Снова взбить.

Почистить и тонко нарезать отмоченные грибы и морковь.

Соединить тофу с грибами и морковью. Засыпать эту смесь кунжутными зернами и кукурузным крахмалом и взбивать еще 1 мин. Из полученной массы сделать «колобки» и жарить их на сильном огне в масле до появления золотистой корочки.

**Брынза, запеченная в пергаменте, по-болгарски 1,1 у. е.**

*400 г брынзы, 60 г сливочного масла, 1 ч. ложка красного кайенского перца.*

Нарезать брынзу ломтиками толщиной в 1–1,5 см. На смазанный маслом пергамент положить по одному ломтику брынзы с кусочком масла сверху, посыпать перцем и завернуть в пергамент.

Подготовленные ломтики в пергаменте уложить на противень и испечь в духовке при средней температуре или в микроволновой печи при 9-м уровне мощности.

Подавать к столу, не вынимая из пергамента.



**Мусс сырный с крабовым мясом 9 у. е.**

*200 г крабового мяса (консервы), 200 г брынзы (или адыгейского сыра), 150 мл сливок, 1 лимон, 20 г желатина или искусственного сгустителя, 3 капли острого соуса, 2 ст. ложки рубленой зелени.*

Замочить желатин в 120 мл холодной кипяченой воды. С лимона снять цедру в виде стружки, затем разрезать его и выжать сок.

Крабовое мясо измельчить, смешать с зеленью, лимонным соком и мариновать в течение 30 мин. Сыр размять, смешать с крабовым мясом и взбить, постепенно добавляя сливки, до получения пышной массы.

Желатин растопить на слабом огне, не доводя до кипения, влить в сырную массу, добавить соус и взбивать еще 1–2 мин. Разлить мусс по формочкам и охлаждать до застывания.

При подаче выложить мусс на плоское блюдо, украсить цедрой и зеленью.

**Палочки из плавленого сыра 37 у. е.**

*200 г плавленого сыра, 200 г муки, 200 г жира, 90 мл молока, немного муки для раскатывания теста, 1 яйцо для смазывания теста, 200 г тертого твердого сыра, соль, перец и тмин по вкусу.*

Плавленый сыр натереть в просеянную муку. Добавить рубленый жир, посолить, приправить массу толченым тмином и разбавить молоком.

Замесить тесто сначала с помощью ножа, потом рукой. Поставить его на холод на 1 ч, затем раскатать в пласт толщиной 5 мм и нарезать на палочки 1,5 × 6 см.

Смазать их яйцом, посыпать сладким молотым перцем и тертым сыром и запечь в хорошо нагретом духовом шкафу.

**Пикантные шарики с зеленью** **2,75 у. е.**

*200 г плавленого сыра, 100 г брынзы, 1 измельченный зубчик чеснока, по 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки и мяты, 3 ст. ложки кунжутных семян, листья кочанного салата для украшения.*

В глубокой тарелке смешать в однородную массу плавленый сыр и брынзу. Добавить чеснок и по 1 ч. ложке мелко нарезанной зелени петрушки и мяты.

Скатать 20 шариков и охладить их в течение 1 ч.

На сухой сковородке поджарить, помешивая, семена кунжута до золотисто-коричневого цвета.

Остудить.

Перед подачей на стол смешать оставшуюся мяту и петрушку. Обвалять половину шариков в зелени, а половину — в кунжутных зернах.

Подавать на листьях салата.

**Суфле из сыра с перцем** **25,5 у. е.**

*250 г любого мягкого сыра, 4 яичных желтка, 2 белка, 140 г муки, 40 г сливочного масла, перец и соль по вкусу.*

Растопить в маленькой кастрюльке измельченный сыр.

Добавить взбитые яичные желтки, молоко, муку, перец и тщательно все перемешать до образования однородной массы.

Взбить в крутую пену белки и добавить их в полученный крем.

Формочки, смазанные маслом, на три четверти заполнить готовой массой и поставить на 5–6 мин в духовку: сначала на слабый, а потом — на сильный огонь (всего на 8 мин).

Готовое суфле подавать в тех же формочках.

## Салаты народов мира

### Салаты с мясом

#### Салат «Болгарский» 14 у. е.

*400 г молодого картофеля, 100 г ветчины, 50 мл сухого белого вина, 50 г маслин без косточек, 50 мл растительного масла, 50 мл лимонного сока, зелень петрушки, соль по вкусу.*

Вареный картофель нарезать кружочками и, не давая остыть, залить белым вином. Ветчину, маслины, петрушку мелко нарезать. Приготовленные продукты смешать, добавить лимонный сок, соль, заправить растительным маслом.

Готовый салат украсить зеленью петрушки.

#### Салат-коктейль «Белорусский» 7 у. е.

*100 г отварной говядины, 15 г сушеных грибов, 2 луковицы, 2 ст. ложки маргарина, 40 г окорока, 2 ст. ложки майонеза, 1 вареное яйцо, 1 соленый огурец, зелень.*

Отварное мясо, копчености, вареные грибы и соленый огурец, очищенный от кожуры, нарезать тонкой соломкой. Репчатый лук тоже нарезать соломкой и пассеровать. Подготовленные компоненты уложить слоями в креманку, заправить майонезом, оформить зеленью.

#### Салат «Датский» 22,5 у. е.

*100 г макарон, 100 г ветчины, 100 г брокколи, 40 г моркови, 25 г корня сельдерея, 20 г майонеза, 20 мл растительного масла, 1 ст. ложка 3%-ого уксуса, горчица, соль по вкусу.*

Отварить макароны. Морковь, сельдерей, капусту брокколи тоже отварить, остудить и нарезать кубиками.

Приготовленные продукты смешать и охладить.

Добавить горчицу, уксус, соль, нарезанную полосками колбасу (ветчину), перемешать и заправить майонезом с растительным маслом.

**Салат по-итальянски**

**13 у. е.**

*100 г ветчины, 250 г капусты, 50 г макарон, 50 г моркови, 50 г сельдерея, зелень, 1 ч. ложка сахара, соль по вкусу.*

*Для соуса: 25 г сливочного масла, 25 г пшеничной муки, молоко, 1 желток, растительное масло, уксус, горчица, соль. (Дополнительно 5 у. е. на порцию.)*

Капусту нарезать соломкой, посыпать солью и сахаром, появившийся острый сок отжать. Макароны, морковь и сельдерей отварить по отдельности в соленой воде. Сельдерей почистить от кожицы и нарезать соломкой.

Приготовить белый соус. На сковороде растопить сливочное масло, добавить муку и постепенно разбавить горячим молоком. Консистенция должна быть, как у сметаны. В конце добавить желток, горчицу, уксус, соль и сахар. К остывшему соусу подлить растительное масло.

Все подготовленные продукты смешать с соусом и выложить в салатник. Украсить салат фунтиками из ломтиков ветчины и зеленью.

**Салат «Французский»**

**15,5 у. е.**

*35 г ветчины, 35 г позднеспелого картофеля, 15 г моркови, 20 г соленых огурцов, 35 г зеленого горошка, 1/4 вареного яйца, 30 г майонеза, 5 г зелени, соль по вкусу.*

Ветчину, вареные картофель, яйца и морковь, а также очищенные от кожицы и семян огурцы нарезать мелкими кубиками. Добавить зеленый горошек и перемешать.

Салат заправить майонезом, уложить горкой и украсить зеленью петрушки и укропом.

**Салат «Расолс»**

**19 у. е.**

*200 г говядины, 200 г отварного картофеля, 150 г вареной свеклы, 100 г маринованных огурцов, 50 г яблок, 1 сельдь, 3 вареных яйца, 400 г сметаны, хрен, уксус, зелень, сахар, соль.*

Отварное мясо, картофель, свеклу, очищенные от кожуры огурцы, яблоки, яйца и сельдь нарезать кубиками. К сметане добавить соль, сахар, хрен и уксус. Нарезанные продукты положить в соус в следующей последовательности: яблоки, огурцы, мясо, сельдь, свеклу, картофель, яйца. Все осторожно перемешать двумя вилками и выложить в салатник.

Готовый салат можно украсить огурцами, яйцами и зеленью.

**Салат «Нарын»**

**14,5 у. е.**

*500 г конины, 600 г редьки, 2 луковицы, зелень петрушки, черный перец горошком, соль по вкусу.*

Сварить конину с добавлением соли и перца. Готовое мясо нарезать соломкой. Так же нарезать редьку.

Смешать мясо с редькой, добавить нарезанный кольцами лук, посыпать зеленью петрушки.

**Салат из печени с редисом по-донецки 4,5 у. е.**

*200 г говяжьей печени, 2 ст. ложки муки, жир, 6–7 шт. редиса, 100 г сметаны, специи, соль.*

Редис помыть и нарезать кружочками. Печень промыть, почистить, нарезать на куски, посолить, посыпать перцем, панировать в муке и обжарить на разогретой сковороде с маслом, затем довести до готовности в духовке. Охлажденную готовую печень пропустить через мясорубку, соединить с нарезанным редисом.

Заправить салат солью и сметаной.

**Немецкий мясной салат с картофелем 7,5 у. е.**

*100 г вареного картофеля, 100 г постной вареной говядины, 2 свежих огурца, 2 помидора, 1 ст. ложка укропа, петрушка, чеснок, соус для салата.*

*Для салатного соуса: 1 ст. ложка кефира, 3 ст. ложки нежирного мясного бульона, нарубленный репчатый лук, лимонная кислота, чеснок, перец, соль по вкусу. (Дополнительно 3 у. е. на порцию.)*

Картофель, мясо и овощи нарезать кубиками. Добавить мелко нарезанную зелень и все заправить соусом.

**Салат «Казахский» 22,5 у. е.**

*300 г картофеля, 150 г говядины, 1 морковь, 40 г зеленого горошка, 1 яблока, 2 соленых огурца, 200 г майонеза, 2 ст. ложки сметаны, 4 яйца, 250 мл молока, зелень, перец, соль по вкусу.*

Сваренные в кожуре и очищенные картофель, морковь, жареное мясо, соленые огурцы и яблоки нарезать тонкими ломтиками. Добавить зеленый горошек, перец, сметану и майонез. Все смешать. Добавить соль и посыпать зеленью.

**Салат по-римски с ветчиной и маслинами 17 у. е.**

*150 г ветчины, 400 г молодого отварного картофеля, 50 г маслин, 50 мл сухого белого вина, зелень петрушки.*

*Для заправки: 2 ст. ложки концентрированного бульона, 75 мл сливочного масла, 5 г тертого мускатного ореха, 5 г острого стручкового перца и 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки.*

Картофель нарезать кружочками и, не давая остыть, залить вином. Маслины, ветчину и зелень мелко нарезать.

Приготовление заправки: 2 ст. ложки очень горячего концентрированного бульона смешать (постепенно) с 75 мл размельченного сливочного масла. Добавить

тертый мускатный орех, 5 г острого стручкового перца и, постоянно помешивая, всыпать 1 ст. ложку измельченной зелени петрушки. Заправить блюдо и украсить зеленью.

**Салат по-гречески с ветчиной и виноградом** **14 у. е.**

*200 г ветчины, 150 г зеленого горошка, 4 вареных яйца, 1 мелко нарезанный пучок петрушки, 250 г винограда.*

*Для заправки: 2 ст. ложки майонеза, кетчупа и вина, 250 г йогурта, 4 ст. ложки холодного овощного бульона, 1 ч. ложка сладкого красного перца, соль.*

Горошек варить в соленой воде 6 мин и охладить (можно заменить консервированным). Яйца нарезать крупно, ветчину — соломкой, виноградинки, удалив косточки, — пополам. Ингредиенты перемешать.

Приготовление заправки: Смешать майонез, кетчуп и вино. Добавить йогурт, 4 ст. ложки холодного овощного бульона, 1 ч. ложка сладкого перца, соль и снова перемешать. Заправить салат, перед подачей посыпать зеленью.

**Салат по-ямайски из ветчины с папайей и фисташками** **8 у. е.**

*100 г сырой ветчины, 2 папайи, 5 кочанчиков цикорного салата, 2 ст ложки мелко нарубленных фисташек.*

*Для заправки: 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 50 мл сухого белого вина, 1 ч. ложка сахара и соль по вкусу.*

Ветчину нарезать мелкими кубиками, папайю — пополам и, удалив зерна, вынуть мякоть специальной ложкой для вырезания шариков. С салата снять 12 красивых листиков, оставшиеся нарезать кольцами.

Приготовление заправки: 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложку лимонного сока, 50 мл сухого белого вина, сахар и соль соединить и перемешать.

Выложить листьями 4 вазочки для коктейля.

Смешать шарики папайи с ветчиной и салатом, разложить по вазочкам, полить заправкой и посыпать фисташками.

**Салат по-гавайски с ветчиной и кокосовым орехом** **12,5 у. е.**

*150 г ветчины, 1 банан, 1/2 мякоти кокосового ореха, цедра 1/2 лимона, листовой салат, 30 г хлеба и соль.*

Орех натереть на крупной терке. Мелко нарезать ветчину, ломтиками — бананы, натереть цедру. Все смешать и посолить.

Украсить листьями салата и кружочками поджаренного хлеба.

**Салат по-датски** **25,5 у. е.**

*200 г нарезанной ветчины, 100 г отварных макарон, 5 кочешков цветной капусты, по 2 корня сельдерея и моркови.*

*Для заправки: 2 ст. ложки растительного масла, лимонный сок, 3 ст. ложки майонеза, 1 ч. ложка горчицы, соль.*

Морковь и сельдерей нарезать соломкой и отварить с капустой в подсоленной воде.

К овощам и макаронам добавить нарезанную ветчину и осторожно перемешать с заправкой, чтобы не повредить цветную капусту.

Приготовление заправки: смешать 2 ст. ложки растительного масла, лимонный сок, 3 ст. ложки майонеза, 1 ч. ложку горчицы, соль. Ветчину можно заменить копченой колбасой.



**Салат по-грузински с помидорами и сладким перцем** **21 у. е.**

*200 г вареной ветчины, по 3 помидора и сладких перца, 1/2 стакана отварного рассыпчатого риса, 3 ст. ложки зеленого горошка, 2 вареных яйца, зеленый лук, 50 г листового салата, зелень для украшения по вкусу.*

*Для заправки: майонез, черный молотый перец, 2 ч. ложки сахара и соль по вкусу.*

Ветчину, перец и листья нарезать соломкой, помидоры — тонкими ломтиками. Яйца и лук мелко нашинковать. Смешать все компоненты и заправить.

Приготовление заправки: смешать майонез, черный молотый перец, сахар и соль.

Украсить ветчиной, перцем, помидорами, листьями и посыпать зеленью.

**Салат по-французски с кольраби, брокколи и шампиньонами** **26,5 у. е.**

*400 г ломтиков вареной ветчины, 2 кольраби, по 100 г вареной брокколи, шампиньонов и соевых проростков, 2 банки (по 300 г) консервированных мандаринов, 1 луковица, 1 ст. ложка кунжутного семени.*

*Для заправки: по 1 ст. ложке растительного масла и лимонного сока, 1 ч. ложка горчицы, 1/2 ч. ложки порошка карри, молотый перец и соль по вкусу.*

Кольраби и брокколи нарезать соломкой, грибы — ломтиками, лук — кубиками. Мандариновый сок из банок и половину фруктовых долек взбить в пюре.

Перемешать его с заправкой и остальными компонентами и вместе с ветчиной поставить на 2 ч в холодильник.

Приготовление заправки: смешать по 1 ст. ложке растительного масла и лимонного сока, 1 ч. ложку

горчицы, 1/2 ч. ложки порошка карри, молотый перец и соль.

Разложить смесь по тарелкам поверх салатных листьев и посыпать кунжутом.

**Салат по-бургундски с цветной  
капустой, артишоками и грибами** **18 у. е.**

*250 г нарезанной кубиками ветчины, 2 большие моркови, по 1 стручку сладкого красного и зеленого перца, 250 г грибов, 300 г мороженых сердцевин артишоков, 1 ч. ложка кунжута, 1 пучок зеленого лука, 1/2 головки цветной капусты.*

**Для заправки:** 8 больших измельченных зубков чеснока, 6 ст. ложек оливкового масла, 5 ст. ложек винного уксуса, 1 ст. ложка горчицы, молотый перец, сахар и соль.

Капусту разделить на соцветия, морковь нарезать соломкой длиной 5 см, перец — соломкой толщиной 5 мм, крупные грибы — на половинки, мелкие оставить целиком.

Варить все в пароварке 6 мин, пока овощи не станут мягкими.

За 3 мин до окончания варки положить туда же артишоки — чтобы они разморозились.

Переложить смесь в салатник, добавить ветчину и крупно нарезанный лук.

Приготовление заправки: смешать 8 больших измельченных зубков чеснока, обжаренных в 6 ст. ложках оливкового масла и остуженных, 5 ст. ложек винного уксуса, 1 ст. ложку горчицы, соль, сахар и молотый перец.

Заправить, дать постоять 3 ч при комнатной температуре (или 3 дня в холодильнике), периодически размешивая.

## **Салаты с птицей**

### **Салат с цыпленком по-английски 4,5 у. е.**

*100 г цыпленка, 70 г корня сельдерея, 35 г грибов, 15 г соленых огурцов, 40 г майонеза, горчица, соль по вкусу.*

Отварить цыпленка, удалить кости, мясо измельчить. Добавить нарезанные соломкой корень сельдерея, соленые огурцы, вареные грибы, соль.

Салат перемешать и заправить майонезом с горчицей.

### **Салат с домашней птицей по-английски 5,5 у. е.**

*300 г вареной курицы, 100 г сметаны, 100 г вареного сельдерея, соль по вкусу.*

Мясо птицы и сельдерей нарезать мелкими кусочками, смешать со сметаной и посолить.

### **Салат из домашней птицы по-венгерски 14,5 у. е.**

*300 г вареного мяса птицы, 200 г красного сладкого перца, 3 вареных яйца, 100 г клубники, 200 г майонеза, соль по вкусу.*

Мясо птицы нарезать мелкими кусочками. Перец очистить от семян и нарезать мелкой соломкой.

Яйца разрезать на 4 части, все смешать с майонезом, всыпать ягоды и слегка посолить. Пряности не добавлять.

### **Салат с домашней птицей по-итальянски 19 у. е.**

*300 г вареного мяса птицы, 200 г отварных макарон, 100 г вареного окорока, 2 помидора, 200 г майонеза, соль по вкусу.*

Вареное мясо птицы, макароны и окорок нарезать кусочками. Помидоры разрезать на 4 части.

Все смешать с майонезом и посолить.

**Салат с цыпленком по-карибски 19,5 у. е.**

*2 цыпленка, 1 ст. ложка сливочного масла, 6 крупных ароматных мягких груш, 3 лимона, 200 г сметаны, черный и красный молотый перец, 2 ст. ложки горчицы, листья салата, соль.*

Предварительно обработанные тушки цыплят обжарить на вертеле или в жарочном шкафу, добавив немного жира. Затем, удалив кожу, отделить мясо грудки и ножек, нарезать его кусочками и положить в глубокую тарелку. Обжарить печень цыплят на масле настолько, чтобы она стала совсем светлой, затем размять ее вилкой. Почистить груши, удалив сердцевину с семенами, и нарезать одинаковыми кусочками такого же размера, как и мясо цыпленка. Залить их соком лимонов, чтобы не потемнели, и положить к мясу в глубокую тарелку. Прибавить к растертой печени сок лимона, горчицу, черный перец и соль по вкусу и хорошо взбитую сметану. Слегка размешать и прибавить к мясу цыпленка и грушам.

Салат размешать, посыпать черным перцем, в нескольких местах красным перцем и украсить маленькими листочками зеленого салата.

**Салат по-мексикански 11 у. е.**

*450 г отварного цыпленка, 250 г сельдерея, 125 г красного стручкового сладкого перца, 150 г репчатого лука, 200 г зеленого салата, 200 г салатной заправки из оливкового масла, уксуса, сахара и соли (5 у. е.).*

Филе цыпленка нарезать соломкой. Очищенный сельдерей измельчить на терке. Сладкий перец, репчатый лук и салат нашинковать соломкой. Овощи и мясо сложить в посуду и залить салатной заправкой.

Перед подачей украсить салат маслинами, листьями салата и луком.

**Салат «Гаити» из птицы с ананасами 9,6 у. е.**

*600 г птицы, 100 г ветчины, 75 г спаржи, 70 мл лимонного сока, 100 г зеленого салата, 50 г помидоров, 60 г майонеза, 50 г ананаса, 40 мл яичного ликера, перец, соль.*

Предварительно отваренную со специями птицу разделить: отделить мясо от костей и нарезать небольшими кусочками. Нарезать ананас кубиками, ветчину — тонкими ломтиками, спаржу — кусочками. Приготовленные продукты смешать и полить лимонным соком. В майонез добавить соль, перец, яичный ликер и тщательно перемешать. Приготовленным соусом залить продукты и поставить в холодное место на 1–2 ч. Готовый салат украсить измельченным зеленым салатом и кружочками помидоров.

**Салат «Торонто» из курицы и крабов 27 у. е.**

*1 курица, 300 г картофеля, 300 г соленых огурцов, 100 г салата, 120 г консервированного зеленого горошка, 5 вареных яиц, 60 г крабов, 10 г чернослива, 10 г сахара, 250 г майонеза со сметаной, 30 г зелени петрушки, молотый красный и белый перец, соль по вкусу.*

Сварить или зажарить заправленную в «кармашек» тушку курицы. Охладить ее, разрубить на 4 части и отделить мясо от кожи и костей. Мясо нарезать ломтиками, длинные кусочки оставить для оформления салата.

В посуду положить нарезанные листья салата, мясо курицы, картофель, огурцы, вареные яйца и зеленый горошек, заправить майонезом со сметаной. Перемешать, добавить по вкусу соль, молотый красный и белый перец, сахар.

Сочную салатную массу выложить горкой на листья салата на салатник и украсить дольками (кружочками) яйца, кусочками крабов, смоченных салатной заправкой, длинными ломтиками мяса курицы, черносливом и петрушкой.

## Салаты с рыбой

### Салат с сельдью по-гречески 5,5 у. е.

*1 сельдь, 1 луковица, 1 помидор, 1 сладкий перец, 1 головка кочанного салата, 100 г соуса из растительного масла, зелень петрушки и зеленого лука.*

Вымоченную сельдь почистить, филе нарезать кусочками.

Луковицу нарезать тонкими кружочками, помидоры нарезать дольками. Из сладкого перца вынуть завязь, обдать стручок кипятком, затем нарезать колечками или брусочками. Головку салата промыть в проточной воде и обсушить на сите или полотенце. Посередине тарелки положить салат, а вокруг него — филе сельди, кружочки лука, дольки помидора и сладкий перец. Заправить соусом из растительного масла и украсить зеленым луком и зеленью петрушки.

### Салат из сельди по-итальянски 6 у. е.

*1 сельдь, 1 вареная морковь, 1/3 стакана зеленого горошка, 1/3 стакана отварной фасоли, 1 вареное яйцо, 2 ст. ложки томата-пюре, 130 г майонеза.*

Сельдь, разделанную на филе, нарезать кусочками, соединить с нарезанной кубиками вареной морковью, рублеными яйцами, зеленым горошком, вареной фасолью.

Все заправить майонезом с томатом, смешанными в однородную массу.

### Салат с сельдью по-русски 20 у. е.

*300 г сельди (с молоками или икрой), 400 г картофеля, 100 мл растительного масла, 75 мл 3%-ного уксуса, 50 г горчицы, 50 г сметаны, 5 вареных яиц, зеленый лук.*

Разрезанную вдоль спинки сельдь почистить от кожицы и костей, нарезать маленькими кусочками.

## **В. Пицалёв**

---

Яйца почистить и отделить белки.

Желток размять, добавить уксус, растительное масло, горчицу, сметану, измельченные молоки (икру) сельди и тщательно перемешать.

Картофель сварить в «мундире», почистить, нарезать небольшими кубиками и смешать с приготовленным соусом.

На блюдо положить слоями картофель в соусе и сельдь.

Готовый салат украсить мелко нарезанным белком яиц, зеленым луком.

### **Салат из сельди по-польски**

**10,5 у. е.**

*200 г филе соленой сельди, 2 шт. картофеля, 1/2 яблока, 1 соленый огурец, 1 свекла, 1 вареное яйцо, 4 ч. ложки горчичной заправки, 2 ч. ложки мелко нарезанной зелени петрушки и укропа.*

Вареные картофель и свеклу, яблоки (без сердцевин) и огурец нарезать кубиками и заправить горчичной заправкой.

Подготовленные продукты выложить в салатник горкой, вокруг разложить кусочки нарезанного филе сельди.

Посыпать мелко рубленым вареным яйцом, зеленью и положить лук, нарезанный кольцами.

### **Салат из сельди по-тирольски**

**10,5 у. е.**

*1 небольшая сельдь, 150 г корня сельдерея, 1 вареная морковь, 1 луковица, 100 г томата-пюре, 100 г майонеза.*

Сельдь, разделанную на филе, нарезать кусочками, шириной 2–3 см. Вареный корень сельдерея, морковь и репчатый лук нарезать кубиками.

Майонез соединить с томатом-пюре и заправить им перемешанную с овощами сельдь.

**Салат «Бельгийский» с мидиями 19 у. е.**

*250 г отварных мидий, 250 г свежих грибов, 4 шт. картофеля, 1 корень салатного сельдерея, майонез, соль по вкусу.*

Отдельно сварить свежие грибы, картофель и сельдерей. Охладить их и нарезать кубиками.

Прибавить мидии.

Все хорошо размешать, посолить и заправить майонезом.

**Салат по-марсельски с лангустом 18 у. е.**

*200 г лангуста, 40 г майонеза, 50 мл сока лимона, 25 г зеленого салата, 120 г помидоров, соль по вкусу.*

Отварить лангуста в сильнокипящей воде.

Мясо лангуста нарезать мелкими кусочками, добавить майонез, сок лимона, соль.

Выложить смесь на листья салата и украсить дольками помидоров. Рассчитано на 2 порции.

**Салат с консервированным тунцом по-македонски 8,5 у. е.**

*1 банка консервированного тунца (макрели), 4–5 вареных яиц, 2 соленых огурца, 2 средние луковицы, 200 г майонеза.*

Куски рыбы нарезать небольшими кусочками (удалив кости), смешать с нарубленными кубиками огурцами и репчатым луком.

Вареные яйца разделить на 4–8 долек, выложить на блюде первым слоем.

Сверху поместить рыбу с огурцами и луком и залить смесь майонезом.



## Салаты с грибами

### **Салат из свежих грибов и овощей по-китайски** **10 у. е.**

*200 г грибов, 2 корня сельдерея, 2 корня спаржи, 2 шт. картофеля, 1 вареное яйцо, 100 г майонеза, 50 г соевого соуса, перец, соль по вкусу.*

Спаржу, сельдерей и картофель отварить и нарезать ломтиками. Грибы нарезать соломкой и поджарить. Все перемешать, заправить майонезом, соевым соусом, перцем, если необходимо, солью. Украсить салат яйцом.

### **Салат с грибами по-армянски** **6,6 у. е.**

*200 г свежих грибов, 2 ломтика свиного сала, 1 долька чеснока, 200 г красного сладкого перца, 200 г корня сельдерея, 1 ст. ложка мелко нарубленной зелени петрушки, 2 ст. ложки растительного масла, 1 стакан красного сухого вина.*

Грибы мелко нарезать и обжарить на сильном огне в растительном масле. Добавить к грибам растолченный чеснок и свиное сало, нарезанное маленькими кубиками. Обжаривать еще 2–3 мин.

Влить вино, нагреть до кипения, дать прокипеть 1 мин, а затем убавить огонь и подержать еще 5–7 мин. Положить петрушку. Размешать, снять с огня, посолить по вкусу и остудить.

Корень сельдерея почистить, нарезать (вместе с перцем) мелкой соломкой. Положить в салатник, посолить и размешать. Когда грибы остынут, выложить их поверх.

Подавать салат в холодном виде.

Перед подачей держать в холодильнике, но не давать замерзать, иначе салат потеряет аромат.

**Грибной салат по-белорусски 7,5 у. е.**

*40 г белых сушеных грибов, 200 г говяжьей печени, 2 соленых огурца, 3 луковицы, 2 вареных яйца, 100 г майонеза, 3 ст. ложки растительного масла, зелень, перец, соль по вкусу.*

Белые сушеные грибы промыть в воде 3–4 раза, замочить их на 2–3 ч в холодной воде для набухания, еще раз хорошо промыть и сварить в воде, в которой они были замочены, предварительно процедив воду через 2 слоя марли.

Отдельно сварить печень, охладить и мелко нарезать. Добавить поджаренный на масле лук, дольки соленых огурцов, половину нормы майонеза, перец, перемешать с вареными нашинкованными грибами и посолить.

Перед подачей к столу салат полить оставшимся майонезом.

**Салат с грибами и луком по-русски 11 у. е.**

*10 шт. свежих грибов, 2 помидора, 4 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка винного уксуса, 1 ч. ложка готовой горчицы, 1 ст. ложка рубленой зелени (укропа, петрушки), черный молотый перец, соль.*

Грибы перебрать, хорошо промыть и отварить в подсоленной воде до готовности. Воду слить, грибы охладить и нарезать мелкими ломтиками. Репчатый лук нарезать полукольцами, соединить с грибами.

Растительное масло, уксус, горчицу, перец и соль хорошо взболтать в бутылке и полить этой смесью грибы и лук.

Затем все выложить в салатник, украсить дольками красных помидоров, посыпать мелко рубленой зеленью.

## Салаты-ассорти

### Салат из капусты, огурцов и моркови 6,6 у. е.

*150 г белокочанной капусты, 150 г огурцов, 100 г моркови, 80 г зеленого салата, 30 г зеленого лука, 100 г сметаны, зелень петрушки и укроп, соль по вкусу.*

Капусту, морковь и зеленый салат нарезать соломкой, свежие огурцы — тонкими ломтиками, лук нашинковать. Все смешать, посолить, заправить сметаной.

Готовое кушанье уложить горкой в салатник, украсить листиками зеленого салата, кольцами лука и кружочками огурца. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом.

### Салат из моркови, свеклы и огурцов 10 у. е.

*2 моркови, 2 небольшие вареные свеклы, 1–2 огурца, 1 корень сельдерея, 50 г зеленого салата, 150 г сметаны, зелень, соль по вкусу.*

Морковь и корень сельдерея натереть на терке. Свеклу, огурцы и листья зеленого салата нарезать соломкой. Подготовленные продукты соединить, заправить сметаной, солью и перемешать. При подаче салат посыпать мелко нарезанной зеленью.

### Салат из свежих овощей с яйцами 8,8 у. е.

*5 помидоров, 2 кочана зеленого салата, 1 огурец, 3 вареных яйца, 1 стебель лука-порея, 4 ст. ложки растительного масла, лимонный сок, черный перец, соль по вкусу.*

Приготовить заправку из растительного масла, лимонного сока, черного перца с добавлением соли по вкусу.

Зеленый салат крупно нарезать, помидоры нарезать дольками, а огурец (неочищенный) — кружочками. Яйца

разрезать на четвертинки. Подготовленные продукты смешать, полить приготовленной заправкой и хорошо размешать. Посыпать мелко нарезанным луком-пореем.

Подавать салат на стол сразу после приготовления.

**Салат «Здоровье»**

**13,6 у. е.**

*2 сырые моркови, 2 свежих огурца, 2 яблока, 2 помидора, 100 г зеленого салата, 100 г сметаны, четверть лимона, зелень петрушки, соль по вкусу.*

Огурцы, морковь и яблоки нарезать тонкой соломкой. Часть зеленого салата нарезать полосками.

Все перемешать, посолить, добавить сок лимона, зелень петрушки и заправить сметаной.

На блюде красиво уложить листья зеленого салата, на них выложить подготовленную массу. Украсить ее зеленью петрушки и ломтиками помидора.

**Салат «Русский разносол»**

**20 у. е.**

*3 шт. картофеля, 100 г квашеной капусты, 2 соленых огурца, 2–3 соленых гриба, 1–2 соленых помидора, 1 головка маринованного лука, 1 морковь, зелень (можно, по желанию, дополнить блюдо и другими солениями и маринованными овощами и фруктами).*

Отварные картофель и морковь нарезать кружками, соленые огурцы — дольками и кружками, крупные грибы разрезать пополам.

Помидоры положить целиком, лук нарезать кольцами. Квашеную капусту перебрать, крупные куски нашинковать.

Все продукты красиво разложить на блюде, окропить растительным маслом, украсить зеленью.

## Супы

### **Брюссельский суп из шампиньонов 9,5 у. е.**

*500 г шампиньонов, 2 ст. ложки масла или маргарина, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, 1 л мясного бульона, 10 маслин, 2 вареных яйца, 1 ст. ложка мелко нарубленной зелени петрушки, соль, перец по вкусу.*

Шампиньоны очистить, промыть и пропустить через мясорубку, затем потушить в масле вместе с натертым луком в течение 10 мин на медленном огне. Добавить муку, влить бульон и добавить приправы. Суп снять с огня, добавить сливки, посыпать зеленью петрушки и крупно нарубленными вареными яйцами. (На 2 порции по 500 мл.)

### **Финский суп из лисичек 10,5 у. е.**

*500 г лисичек, 2 ст. ложки масла, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, 1 л бульона из костей, 100 мл 10%-х сливок, 2 яйца, 2 ст. ложки мелко нарубленной зелени укропа и петрушки, соль, перец.*

Лисички промыть и мелко нарезать, затем потушить в масле вместе с измельченным луком в течение 10 мин на медленном огне. Добавить муку, влить бульон и добавить приправы. Суп снять с огня, добавить сливки, посыпать зеленью петрушки и укропа, а также мелко нарубленными вареными яйцами. (На 2 порции по 500 мл.)

### **Чешский суп «Челестине» («Панадель») 14 у. е.**

*500 г говядины, 250 г костей, 2 л воды, зелень для супа, соль, 4 блинчика.*

Кости и мясо залить холодной водой, посолить, поставить варить на слабом огне на 2–3 ч до готовности. Неза-

долго до окончания варки добавить подготовленную зелень и варить 20 мин.

Приготовить тесто для блинчиков: 1/2 граненого стакана молока, 1 яйца, 3 ст. ложки муки, 30 г масла и соли. Готовые блинчики разрезать на тонкие полоски и положить в бульон.

### **Щи зеленые (из щавеля)**

**8,6 у. е.**

*500 г мяса, 400 г щавеля, 3 л воды, 200 г ароматических корней (морковь, петрушка, сельдерей), 1 луковица, по 2 ст. ложки масла и муки, 1–2 лавровых листа, 100 г сметаны, измельченная свежая зелень, 2 сваренных вкрутую яйца, соль и перец по вкусу. (На 6 порций по 500 мл.)*

Сварить мясной бульон. Мясо промыть, мякоть отделить от костей и пропустить через мясорубку, а кости раздробить. Положить все в кастрюлю, залить холодной водой и в таком виде оставить на 20–30 мин, а затем, не меняя ее, поставить варить. Добавить в начале варки очищенные и разрезанные корни, часть которых предварительно поджарить на сковороде без масла.

Через 20 мин после начала варки положить соль. Бульон варить при слабом кипении 30–40 мин, потом процедить и использовать как обычный мясной. Отварное мясо можно использовать для других блюд.

Коренья и лук очистить, нарезать мелкими кубиками, положить в суповую кастрюлю и слегка поджарить на масле или жире, снятом с бульона. Затем прибавить муку и снова слегка поджарить.

Щавель перебрать, промыть и сложить в другую кастрюлю. Подлить немного воды, закрыть крышкой и на 10 мин поставить тушить. После этого щавель пропустить через мясорубку (или протереть сквозь сито), смешать с под-

## **В. Пицалёв**

---

жаренными кореньями, залить мясным бульоном. Посолить, размешать и варить 15–20 мин.

Перед подачей на стол в тарелку с супом положить сметану, сваренное «в мешочек» яйцо, укроп или зелень петрушки.

Суп можно подать с мясом. В этом случае следует в тарелки положить по половине яйца, сваренного вкрутую.

### **Щи с грудинкой в горшочке**

**42 у. е.**

*250 г готового слоеного или обычного пресного теста, 1 яйцо, 500 г мяса, 300 г костной грудинки, 500 г белокочанной капусты, 2 моркови, 20 г корня петрушки, 2 луковицы, 100 г томата-пюре, 50 мл растительного масла, 100 г сметаны, 20 г свежей зелени петрушки или укропа, 2 л бульона, 1 лавровый лист, специи по вкусу.*

В глиняный горшочек положить куски мяса, чеснок, капусту, пассерованные на растительном масле овощи, налить бульон и поварить 10 мин.

Горшочек со щами закрыть куском раскатанного теста, смазать его яйцом, поставить в духовку и запекать (до готовности теста).

Подавать на стол прямо в горшочке.

### **Суп из кабачков со свиной**

**10 у. е.**

*500 г молодых кабачков, 150 г мякоти свинины, 1,5 л воды, 50 г зеленого лука, 3–4 зубчика чеснока, 60 мл соевого соуса, 1 ч. ложка соли*

Кабачки разрезать вдоль на две половины, очистить от семян и нарезать ломтиками толщиной 5 мм. Свиному измельчить, заправить измельченным луком (2/3 нормы) и чесноком, соевым соусом (2 ст. ложки), перемешать и дать пропитаться специями.

Свинину со специями слегка поджарить на растительном масле в кастрюле, потом налить воды. Когда она закипит, положить кабачки, заправить солью, оставшимся соевым соусом и варить до готовности.

Когда кабачки сварятся, посыпать суп оставшимся нашинкованным луком.

**Словацкая чечевичная похлебка 25,5 у. е.**

*2,5 л воды, 500 г консервированной чечевицы, 2 репчатые луковицы, 250 г моркови, соль и перец по вкусу.*

Варить чечевицу с овощами 3 ч, часто помешивая. Затем посолить, поперчить и протереть массу через сито.

Если похлебка очень густая, влить воду; если жидкая, добавить 1 ст. ложку манной крупы и проварить ее 10 мин.

**Айнтопф (солянка) из капусты 60 у. е.  
по-швабски**

*500 г белокочанной капусты, 400 г картофеля, 300 г свежих грибов, 50 г шпика, 4 сардельки, 30 г пшеничной муки, 500 мл бульона (или воды), соль и красный молотый перец по вкусу. (На 2 порции по 250 мл.)*

Отварить разобранную на отдельные листья капусту в течение 15 мин в небольшом количестве воды, добавить мелко нарезанные грибы и картофель.

Поджарить муку до коричневого цвета на вытопленном из шпика сале и постепенно добавить бульон (до получения соуса средней густоты).

Приправить соус пряностями, полить им овощи и варить в закрытой посуде до готовности.

Подавать с положенными в суп поджаренными сардельками. Подавать айнтопф со сметаной и мелко нарезанной зеленью.



**Куриный суп по-китайски** **22,5 у. е.**

*1 курица средних размеров, 2 л воды, 400 г сладкой консервированной кукурузы, 2 яйца, по 2 веточки укропа и петрушки, молотый черный перец, карри и соль по вкусу.*

Курицу отварить в течение 50 мин. Затем достать ее, снять кожу, отделить мясо от костей и нарезать его кусочками. Переложить куриное мясо обратно в кастрюлю и высыпать туда же кукурузу.

Разбить яйца, влить их в слегка остывший бульон и быстро размешать, чтобы не образовались комки. Нашинковать зелень, высыпать в кастрюлю, добавить приправы по вкусу. На 2 мин накрыть кастрюлю крышкой, чтобы суп получился ароматнее.

**Суп из утки с капустой** **3,6 у. е.**

*500 г мяса утки, 3 л воды, 200 г нашинкованной свежей капусты, по 1 корню петрушки и сельдерея, 40 г сливочного масла, 1 лавровый лист, 8 горошин черного перца, соль и свежая зелень по вкусу. (На 6 порций.)*

Подготовленные порционные куски утки залить холодной водой, добавить поджаренную с маслом нашинкованную капусту и ароматические корни, посолить и варить до готовности. В конце варки добавить специи и зелень.

**Шорба туркменская** **17 у. е.**

*500–750 г баранины, 50 г топленого масла, 2–3 луковицы, 2–3 помидора, 300–400 г тыквы, 2 черствые пресные лепешки, 1 неполная ч. ложка красного молотого перца, 2 л кипятка.*

Мясо нарезать мелкими кубиками (по 1 см), помидоры и тыкву — примерно так же, лук — вдвое мельче. Баранину пережарить на собственном жире, а если его недо-

статочно, то на топленом масле. Затем добавить овощи, лук, слегка посолить, обжарить и тушить все вместе 20–25 мин. После этого влить кипяток, добавить соль, перец и варить на умеренном огне до готовности мяса.

Перед подачей на стол в тарелки покрошить черствые лепешки, залить их бульоном, а затем распределить густую часть шорбы.

### **Борщ «Украинский»**

**33 у. е.**

*500 г мяса (с костями), 3 л воды, 400 г капусты, 400 г картофеля, 250 г свеклы, 1 ст. ложка (без верха) муки, 2–3 помидора, 1 корень и несколько веточек петрушки, 1 морковь, 2 луковицы, 25 г сала, 50 г сливочного масла, по 100 г томатной пасты и сметаны, по 1 ст. ложке уксуса и сахара, 1 ч. ложка муки, 5–6 зубчиков чеснока, 5–6 горошин черного и душистого перца, 1 лавровый лист, соль, сметана, нарезанная зелень по вкусу. (На 6 порций.)*

Сварить из мяса на кости бульон. Свеклу очистить, нарезать соломкой, сбрызнуть уксусом и перемешать. Добавить жир, снятый с бульона, томатную пасту, сахар и тушить ее до полуготовности. Лук, морковь и петрушку нарезать соломкой и поджарить на 40 г сливочного масла.

В процеженный бульон положить нарезанный кубиками картофель, довести до кипения, добавить нарезанную соломкой свежую капусту, через 15 мин — тушеную свеклу, пассерованные коренья и лук, нарезанные свежие помидоры, черный душистый перец, лавровый лист, поджаренную на оставшемся масле и разведенную бульоном муку и варить еще 5–10 мин.

Заправить кушанье салом, толченым с зеленью петрушки и чесноком, довести до кипения и дать настояться.

При подаче на стол в тарелку с борщом положить вареное мясо, сметану, посыпать зеленью укропа и петрушки.

**Норвежский пивной суп** **9,8 у. е.**

*500 мл пива, 2 ч. ложки сахарного песка, 1 ч. ложка муки, 1 яйцо, 50 мл молока, лимонная корочка, соль по вкусу.*

В пиво положить лимонную корку (или кусочек имбиря), поставить на огонь и довести его до кипения.

Муку развести в холодном молоке, смешать с яичным белком, влить в горячее пиво и приправить суп сахаром и солью. Прокипятить его в течение 5 мин и снять с огня. Взбить с несколькими ложками супа яичный желток и ввести заправку в готовый суп. (На 2 порции по 250 мл.)

**Арабский рыбный суп-пюре** **17,8 у. е.**

*500 г мелкой рыбы, 2 л воды, 50 мл оливкового масла, 50 цветной капусты, по 150 г лука-порая, моркови и репы, несколько веточек петрушки, 1 пучок зелени сельдерея, 2 картофелины, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ч. ложка молотого черного перца, соль по вкусу.*

Промыть зелень петрушки и сельдерея и связать пучком. Тщательно вымыть целые клубни картофеля, не очищая их.

Почистить и нарезать другие овощи. Положить все в кастрюлю и залить все водой.

Добавить оливковое масло, соль, томатную пасту и варить 2 ч.

Почистить рыбу, нарезать филе кусками, посолить, поперчить и варить в овощном бульоне 30 мин.

Удалить из супа пучок зелени, вынуть картофель и очистить его. Размять все овощи в пюре. Вынуть рыбу, растолочь ее в пюре (или очень мелко нарезать) и положить вместе с овощным пюре в супницу.

Залить все процеженным отваром.

Подавать суп горячим.

## Горячие блюда и гарниры

### **Карп, тушеный в сметане 6,6 у. е.**

*1 кг карпа, 50 г сливочного масла, 100–150 г сметаны, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 250 мл воды.*

Рыбу очистить от чешуи, выпотрошить и тщательно промыть. На дно кастрюли уложить кружочки моркови, лука и корня петрушки. На них расположить приготовленные куски карпа и влить воду.

После 10 мин варки добавить сливочное масло, сметану и тушить на малом огне до готовности (около 1 ч). Следить за тем, чтобы рыба не пригорела. К концу готовки накрыть кастрюлю крышкой.

Подавать карпа с огуречным салатом.

### **Креветки с овощами и шампиньонами 33,5 у. е.**

*300 г очищенных креветок, 1/2 кочана цветной капусты, 300 г свежих шампиньонов, 2 сладких перца, 2 моркови, 5 зубчиков чеснока, 100 г муки, 50 мл растительного масла, 20 мл воды, 50 мл соевого соуса.*

Шампиньоны протереть влажной салфеткой и нарезать ломтиками.

Очищенную морковь и освобожденные от семян перцы измельчить кружочками.

Потушить в масле мелко нарезанный чеснок. Обжарить в полученной чесночной приправе овощи и шампиньоны (по отдельности) до румяной корочки. Выложить овощи в миску. Добавить в пассерованную до светло-коричневого цвета муку воду и соевый соус. Вылить соевую заливку в готовое блюдо. Есть кушанье можно как палочками, так и вилкой.

**Кальмары по-строгановски** **7 у. е.**

*500 г кальмаров, 60 г сметаны, 25 г пшеничной муки, 1 луковица, 30 мл растительного масла, перец и соль по вкусу.*

Кальмаров почистить, помыть, слегка отбить и нарезать кусочками шириной 5–8 см. Посыпать их солью, перцем и обжарить в масле с мелко нарезанным луком. Потом посыпать мукой, размешать и жарить до золотистого цвета. После этого добавить сметану и тушить до готовности.

На гарнир подать отварной молодой картофель с солеными огурчиками (1 порция гарнира: 200 г молодого картофеля с 2–3 огурчиками – 23 у. е.).

**Мидии с белым вином** **3 у. е.**

*2 кг мидий, 200 мл белого сухого вина, 50 г сливочного масла, 1 луковица, зелень петрушки, молотый черный перец по вкусу.*

Тщательно, несколько раз меняя воду, вымыть мидии щеткой (если необходимо, поскоблить ножом), положить их в кастрюлю, добавить нарезанные луковицу и петрушку, немного молотого перца, половину сливочного масла и влить вино. Поставить кастрюлю на огонь.

Когда мидии начнут открываться, встряхнуть кастрюлю 1–2 раза, чтобы они открывались одновременно. Не держать на огне долго, иначе содержимое раковин съежится и есть будет нечего. Выложить мидии на блюдо, а бульон уварить наполовину. Добавить оставшееся сливочное масло, полить мидии бульоном и подавать на стол.

**Цветная капуста отварная в сухарях** **16 у. е.**

*800 г цветной капусты, 1 ст. ложка соли, 1,5 л воды, 200 мл молока, 100 г сливочного масла, 2 ст. ложки белых сухарей.*

Разделенную на соцветия капусту опустить в подсоленный кипяток, в который влить молоко.

Варить капусту на слабом огне, затем шумовкой вынуть из воды и дать ей стечь на сите.

Выложить капусту на блюдо, полить растопленным сливочным маслом и посыпать сухарями.

**Белая спаржа под соусом винегрет 9 у. е.**

*400 г спаржи, по 1 ст. ложке мелко нарубленной зелени петрушки, зеленого лука, 1 маленькая луковица, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 ст. ложка уксуса, 3 ст. ложки растительного масла, 1/2 ч. ложки горчицы, черный перец, соль по вкусу.*

Спаржу очистить, отварить в подсоленной воде и остудить. Приготовить соус из мелко нарубленной зелени, лука, нарубленного вареного яйца, уксуса, растительного масла и горчицы. Приправить его солью и перцем. Смешать соус с остуженной спаржей и подать к столу. Рассчитано на 2 порции.

**Огурцы, тушеные в пшеничном пиве 10 у. е.**

*1 кг огурцов, 200 мл пшеничного пива, 80 мл сливок, 2 ст. ложки рубленого укропа, сливочное масло, соль и перец по вкусу.*

Снять с огурцов шкурку, нарезать крупными кубиками и потушить их на масле. Затем посолить, поперчить, влить пиво и, накрыв крышкой, тушить еще 15 мин. Уменьшить огонь, добавить сливки и укроп. Дать настояться 2 минуты.

Подавать к картофелю, рису и телятине.

**Котлеты по-киевски 4 у. е.**

*160 г куриного филе, 80 г сливочного масла, 1 яйцо, 50 г панировочных сухарей, растительное масло или смалец.*

Удалить кожу с грудки курицы, вырезать 2 филейные части с косточками. Удалить сухожилия и разделить каж-

## **В. Пицалёв**

---

дый кусок мяса на два так, чтобы получился внутренний и внешний филейный край. Внешний кусок нужно отбить колотушкой, в середину положить кусок сливочного масла величиной с орех, все завернуть в меньшую филейную часть и скрепить края.

Мясо посолить, обмакнуть в яйце, обвалять в сухарях, снова обмакнуть в яйце и снова обвалять в сухарях. Обжарить в течение 3–4 мин в большом количестве сильно разогретого жира. Затем поставить на 1–2 мин в духовку.

Котлеты по-киевски нужно жарить непосредственно перед подачей на стол. Масло для начинки можно смешать с растительным, с желтком сваренного яйца, солью и мелко нарубленной зеленью петрушки или укропа.

Остатки масла растопить и сбрызнуть им котлету. На косточку (ее надо воткнуть в котлету) надеть бумажную манжетку.

Рассчитано на 1 порцию.

(Порция гарнира 100 г картофеля и 30 г горошка — дополнительно 18,5 у. е.)

### **Пожарские котлеты**

**1,5 у. е.**

*300 г куриного мяса, 200 г телятины без костей, перец, соль, 1 1/2 ст. ложки сметаны, масло или маргарин, 1 яйцо, панировочные сухари.*

Мясо провернуть через мясорубку, добавить немного соли и перца, а также сметаны и сформовать бифштексы. В середину каждого положить по кусочку масла. Обвалять в яйце и сухарях и осторожно зажарить в масле или маргарине.

(Порция гарнира 100 г картофеля и 30 г горошка — дополнительно 18,5 у. е.)

**Шампиньоны фаршированные 10 у. е.**

*400 г шампиньонов, 2 ст. ложка масла, 200 г картофельного пюре, 1 соленый огурец, соль, перец по вкусу.*

Шампиньоны очистить и вымыть. Шляпки (целые) потушить в масле. Ножки грибов мелко изрубить и также потушить. Затем ножки от шампиньонов смешать с картофельным пюре, хорошо поперчить и этой смесью наполнить шляпки. На каждую шляпку положить по кружочку огурца.

**Мясо, жаренное по-венгерски 4,5 у. е.**

*4 ломтика мяса (каждый весом 150 г), 100 г жира, 1 луковица, 1 стакан красного вина, 150–200 г вареных грибов, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка томатной пасты, 1/3 ч. ложки красного перца, соль, перец по вкусу.*

Мясо слегка отбить, посолить, поперчить, обвалять в муке, быстро зажарить в сильно разогретом жире. Снять со сковороды, а в оставшемся жире обжарить мелко нарубленный лук. Снять с огня, добавить красный перец, томат-пасту или разрезанные на дольки свежие помидоры. Залить вином и поставить на несколько минут на огонь потушить. Мясо переложить в кастрюлю, вылить на него соус или воду, чтобы она покрыла мясо. Когда мясо станет мягким, добавить нарубленные грибы, которые предварительно должны быть обжарены.

К мясу подать отварной картофель.

(Порция гарнира 100 г — дополнительно 16 у. е.)

**Объем книги не позволяет показать вам большое количество рецептов с расчетом углеводов в у. е.**

**К счастью, в издательстве ждет своей очереди книга «Золотые рецепты Рублевской и Петербургской диеты». Надеюсь, она будет для вас хорошим подарком.**



## Счетчик углеводов

(таблицы в у. е.)

Продукты и напитки	Углеводы в у. е.
1	2
<b>Спиртные напитки</b>	
Спирт медицинский	0
Вермут «Букет Молдавии», <i>Молдова</i>	12
Вермут «Мартини» сухой, <i>Италия</i>	2,4
Вермут «Мартини» бьянко (белый), <i>Италия</i>	16
Вермут «Мартини» росо (розовый), <i>Италия</i>	14,3
Вермут «Утренняя роса», <i>Молдова</i>	5
Вино «Айгестан» столовое полусладкое, <i>Армения</i>	3–8
Вино «Ахашени» столовое полусладкое, красное, <i>Грузия</i>	3–8
Вино «Берегивске» белое сухое, <i>Закарпатье</i>	0,2–0,5
Вино «Бухарское» (мадера), <i>Узбекистан</i>	3–6
Вино «Димят» белое столовое, <i>Болгария</i>	1,5–3
Вино «Каберне Анапа» красное сухое	0,2–0,5
Вино «Каберне Чумай» красное сухое, <i>Молдова</i>	0,2–0,5
Вино «Киндзмараули» (глиняная бутылка), столовое полусладкое красное, <i>Грузия</i>	5
Вино «Киндзмараули» столовое полусладкое красное, <i>Грузия</i>	3
Вино «Мегри» столовое полусладкое, <i>Армения</i>	3–8
Вино «Мискет» белое столовое, <i>Болгария</i>	1,5–3
Вино «Напареули» белое сухое, <i>Грузия</i>	0,2–0,5
Вино «Негру де Пуркаре», <i>Молдова</i>	0,2–0,5
Вино «Перлина степу» белое сухое, <i>Одесса, Украина</i>	0,2–0,5

Продукты	углеводы в у. е.
Вино «Променисте» белое сухое, <i>Закарпатье, Украина</i>	0,2–0,5
Вино «Псоу», столовое полусладкое белое, <i>Грузия</i>	3–8
Вино «Рислинг Абрау», <i>Кубань, РФ</i>	0,2–0,5
Вино «Рислинг Алькадар» белое сухое, <i>Крым, Украина</i>	0,2–0,5
Вино «Твиши» столовое полусладкое красное, <i>Грузия</i>	3–8
Вино «Тетра» столовое полусладкое красное, <i>Грузия</i>	3–8
Вино «Тибаани» белое сухое, <i>Грузия</i>	0,2–0,5
Вино «Токай самородный», <i>Венгрия</i>	2
Вино «Токайское ликерное» (в среднем)	21–30
Вино «Токайское сладкое» (в среднем)	21
Вино «Хванчкара» столовое полусладкое красное, <i>Грузия</i>	3–8
Вино «Цинандали» белое сухое, <i>Грузия</i>	0,2–0,5
Вино белое сухое (в среднем)	0,2–0,5
Вино «Каберне Абрау» красное сухое, <i>Украина</i>	0,2–0,5
Вино «Каберне Трифешты» красное сухое, <i>Молдова</i>	0,2–0,5
Вино красное сухое (в среднем)	0,2–0,5
Вино токайское «Градиешты», <i>Молдова</i>	16
Вино токайское «Гуля-кандоз», <i>Узбекистан</i>	18
Вино токайское «Кара-чанаш», <i>Азербайджан</i>	17
Вино токайское «Пино-гри», <i>Крым</i>	17
Виски (в среднем)	1,5
Водка бразильская тростниковая (кахаса)	2,2
Водка грузинская (чача)	2,2
Водка израильская из изюма (пейсах)	2,4
Водка индонезийская из зерен бамбука (бамбузе)	2,5
Водка кизиловая крымская	2,2

Продукты	углеводы в у. е.
Водка китайская рисовая (маотай)	2,2
Водка китайская из пшеницы и проса (ханшина)	2,2
Водка мексиканская (пульке)	1,5
Водка мексиканская из агавы (текила)	1,5
Водка немецкая (шнапс)	2,0
Водка (Горілка) («Столичная», «Московская»), <i>Украина</i>	1,2
Водка («Столичная», «Московская»), <i>Польша</i>	1,5
Водка «Столичная», ООО «Черноголовский завод алкогольной продукции ОСТ-АЛКО», <i>право на товарный знак принадлежит Российской Федерации, РФ</i>	1
Водка тминная	1,2
Водка турецкая из фиников (акари)	2,2
Водка французская яблочная (кальвадос)	2,5
Водка японская рисовая (саке)	2
Водка (в среднем)	1–2,5
Джин, 40 мл (в среднем)	0,45
Кагор «Геташен», <i>Армения</i>	21–30
Кагор «Чумай», <i>Молдова</i>	21–30
Кагор «Шемаха», <i>Азербайджан</i>	21–30
Кампари, 50 мл (в среднем)	6
Коньяк (в среднем)	0,7–1,5
Коньяк «Hennessi», <i>Франция</i>	1,5
Коньяк «Remy Martin», <i>Италия</i>	1,5
Коньяк «Бержерак», <i>Москва-Париж</i>	1,5
Коньяк «Кардинал», <i>РФ</i>	1,2
Коньяк «Московский», <i>РФ</i>	0,7
Коньяк «Шустов», <i>Украина</i>	1,6
Ликер «Vanna Tallinn», <i>Эстония</i>	23
Ликер «Larponia», <i>Германия</i>	20
Ликер «Амаретто», <i>Италия</i>	28
Ликер «Бейлиз», <i>Германия</i>	20

Продукты	углеводы в у. е.
Ликер «Яичный», Германия	33
Ликер «Малибу», Германия	20
Ликер «Шаридан», Германия	30
Ликер апельсиновый, Германия	32
Мадера «Массандра», Крым, Украина	3
Малага «Аревшат» (группа ликерных вин), Армения	20–30
Малага (группа ликерных вин) (в среднем), Испания	25–30
Малага «Салхино» (группа ликерных вин), Грузия	20–30
Мускат белый, Крым, Украина	22
Мускат розовый, Крым, Украина	25
Мускат черный, Крым, Украина	30
Наливка «Спотыкач», Украина	30
Наливка вишневая (в среднем)	35
Наливка сливянка (в среднем)	30
Настойка рябиновая на коньяке, (в среднем)	16
Настойка клюквенная (в среднем)	8–12
Портвейн (в среднем)	5–15
Портвейн «Айгешат», Армения	8
Портвейн «Актафа», Азербайджан	15
Портвейн «Алабашлы», Азербайджан	8–10
Портвейн «Дербент», Северный Кавказ, Кубань, Дон	8
Портвейн «Карданахи», Грузия	5
Портвейн «Кизляр», Северный Кавказ, Кубань, Дон	6
Портвейн «Ливадия», Крым, Украина	8
Портвейн «Саамо», Грузия	10
Портвейн «Сурож», Крым, Украина	7–10
Портвейн «Терек», Северный Кавказ, Кубань, Дон	7–8
Портвейн «72»	7

<b>Продукты</b>	<b>углеводы в у. е.</b>
Портвейн «777»	Данные на этикетке не верны. ГОСТ – 10
Ром «Navana club», Куба	2
Ром «Баккарди»	2
Сидр сладкий, 250 мл	5,5
Сидр терпкий, 250 мл	4
Херес «Аштарак», Армения	5
Херес «Бюракан» сухой, Армения	2
Херес «Дагестанский», Дагестан	3–5
Херес «Донской», Ставрополье, РФ	3–5
Херес «Яловены», Молдова	3–5
Херес «Янтарь», Молдова	3–5
Шампанское брют, 100 мл	0,3
Шампанское полусладкое, ГОСТ, 50 мл	4
Шампанское полусухое, ГОСТ, 50 мл	2,5
Шампанское самое сухое, ГОСТ, 100 мл *	1
Шампанское сладкое, ГОСТ, 50 мл	5
Шампанское сухое ГОСТ, 50 мл	1,5
Шнапс (брайт-вейн) (свекольный)	2
<b>Безалкогольные напитки</b>	
«Байкал», Полюстрово, СПб	10,0
«Зеленое яблоко», Полюстрово, СПб	10,6
«Русский квас», Полюстрово, СПб	10,1
«Тархун», Полюстрово, СПб	11,2
«Тропик», Полюстрово, СПб	9,0
7-up (Севен ап), «Пепси кола»	12,0
Квас «Жажда жизни», Полюстрово, СПб	7,0
Квас «Степан Тимофеевич», 3-д «им. Степана Разина», СПб	5,8
Соса-сола 0,5, (жесть) «Кока-кола»	10,6

\* Несмотря на распространенное заблуждение — шампанское марок самое сухое и брют, по содержанию сахара — все же разные шипучие напитки. (Информация НИИ виноделия и виноградарства «Магарач».)

Продукты	углеводы в у. е.
Соса-кола ванильная, «Кока-кола»	11,1
Соса-cola light (Кока-кола диетическая), «Кока-кола»	0
Ice Presso, холодный кофейный напиток, «Neskafe»	3,1
Ice Tea green, холодный зеленый чай «Lipton»	7,2
Nestea, холодный чай, «Nestle»	3,1
Pepsi light (пепси кола диетическая), <i>Pepsi</i>	0
Pepsi, « <i>Pepsi</i> », Московская обл., по лицензии	11,8
Schweppes tonic water («Швепс тоник»)	12,6
Лимонад со вкусом клюквы, <i>Полюстрово</i>	10
Меринда, « <i>Pepsi</i> », по лицензии	12,2
Ситро «Грейпфрут», « <i>Полюстрово</i> », СПБ	10,0
Ситро, « <i>Полюстрово</i> », СПБ	11,5
Пиво	
Пиво «Asahi» («Асахи»), Япония	3,0
Пиво «Carlsberg» («Карлберг»), Чехия	3,8
Пиво «Heineken» («Нейнекен»), по лицензии	4,1
Пиво «Tiger» («Тигер»), Сингапур	3,6
Пиво «Tuborg» («Туборг»), по лицензии	4,2
Пиво «Velcororovicki kozel» («Велкопоповицки Козел»), по лицензии	4,4
Пиво «Warsteiner» («Варстайнер»), по лицензии	3,5
Пиво «Zlatopramen» («Златопрамен»), Чехия	4,2
Пиво «Адмиралтейское», з-д «им. Степана Разина», СПБ	4,7
Пиво «Amsterdam» («Амстердам»), светлое, Голландия	3,6
Пиво «Балтика» № 0, безалкогольное	4,6–6,1
Пиво «Балтика» № 3	4,8
Пиво «Балтика» № 4	4,8
Пиво «Балтика» № 6, портер	6,0
Пиво «Балтика» № 7	4,5

Продукты	углеводы в у. е.
Пиво «Балтика» № 9	3,7
Пиво «Бочкарев» крепкое	4,5
Пиво «Бочкарев» светлое	3,6
Пиво «Black» («Блек»), <i>Китай</i>	3,0
Пиво «Budweiser» («Будвайзер»), <i>Чехия</i>	3,0
Пиво «Bud» («Буд»), <i>США</i>	3,0
Пиво «Buckler» («Буклер»), безалкогольное, по лицензии	6,1
Пиво «Guinness» («Гиннес»), <i>Англия</i>	4,7
Пиво «Дипломат Айс», з-д «им. Степана Разина», СПб	2,5
Пиво «Diplomat», <i>Чехия</i>	4,9
Пиво «Efes light» («Эфес лайт»), <i>Турция</i>	3,0
Пиво «Жигулевское», з-д «Балтика», СПб	4,6
Пиво «Жигулевское», <i>Киев</i>	4,5
Пиво «Золотое», з-д «им. Степана Разина», СПб	6,2
Пиво «Калинкин», з-д «им. Степана Разина»	7,3
Пиво «Löwenbräu», («Лёвенбрау»), по лицензии	7,3
Пиво «Kelt» («Кельт»), <i>Словакия</i>	4,9
Пиво «Клинское» светлое	4,6
Пиво «Мартовское», з-д «им. Степана Разина», СПб	6,1
Пиво «Miller» («Миллер»), по лицензии	3,5
Пиво «Mythos» («Митос»), <i>Греция</i>	3,0
Пиво «Невское» Айс, з-д «Вена», СПб	4,6
Пиво «Невское» классическое, з-д «Вена», СПб	4,7
Пиво «Невское» оригинальное, з-д «Вена», СПб	5,3
Пиво «Невское» светлое, з-д «Вена», СПб	4,6
Пиво «Оболонь», <i>Украина</i>	4,0
Пиво «Петровское», з-д «им. Степана Разина», СПб	5,8
Пиво «Синебрюхов» С.-Петербург-Хельсинки	4,2
Пиво «Специальное», з-д «им. Степана Разина», СПб	4,6

<b>Продукты</b>	<b>углеводы в у. е.</b>
Пиво «San Miguel» («Сан Мигуэль»), <i>Гон-Конг</i>	3,6
Пиво «Singha» («Сингха»), <i>Бангкок, Таиланд</i>	3,0
Пиво Staropramen («Старопрамен»), <i>Чехия</i>	4,8
Пиво «Старый мельник»	4,6
Пиво «Толстяк»	4,2
Пиво «Holsten» («Хольстен»), по лицензии	3,2
Пивной напиток «Хмельной мед „Царское село“»	4,0
<b>Закуски к пиву в пакетах</b>	
Арахис «Амро»	10,0
Кальмар сушеный «Дальпико»	3,0
Кальмары сушеные (в среднем)	2,8–4
Креветки вареные (в среднем)	0
Креветки сушеные	0
Орешки (в среднем)	10–12
Сухарики «Емеля»	72,5
Сухарики «Кириешки» со вкусом икры	61,7
Сухарики «Компашки»	67,0
Сушеный осьминог	1,4–4
Фисташки «Амро»	20,0
Чипсы (в среднем)	55–64
Чипсы «Вологодские» с луком и сметаной	49,82
Чипсы «Вологодские» с беконом	49,82
Чипсы «Вологодские» с грибами	49,82
Чипсы «Вологодские» с курицей	49,82
Чипсы «Вологодские» с сыром и луком	49,82
Чипсы «Лейз макс» сметана с луком	49,0
Чипсы «Фан» со вкусом красной икры	47,2
Чипсы со вкусом сыра	58,0
Чипсы со вкусом пиццы	61,0
<b>Жевательная резинка и освежающие леденцы</b>	
«Дабл мент»	71,0
«Джуси фрукт»	66,0
«Ригли сперминт»	66,0
Леденцы «Orbit» апельсин + мята	97,0
Леденцы «Orbit» лесные ягоды	97,0



Продукты	углеводы в у. е.
Леденцы «Orbit» лимон + мята	66,0
Леденцы «Орбит» натуральная мята	98,0
Леденцы «Orbit» супермята	98,0
Орбит «Fresh mint»	62,0
Орбит «Sweet mint» арбуз	66,0
Орбит «Sweet mint» вишня	69,0
Орбит «Sweet mint» земляника	68,0
Орбит «White» классический	62,0
Орбит «White» нежная мята	61,0
Орбит «Winterfresh»	63,0
<b>Хлеб и хлебобулочные изделия</b>	
Батон «Нарезной» 1 сорта, <i>ГОСТ</i>	50,0
Батон «Нарезной» высшего сорта, <i>ГОСТ</i>	56,0
Батон городской, <i>ГОСТ</i>	51,2
Батоны простые из муки 1 сорта, <i>ГОСТ</i>	50,0
Булки городские из муки пшеничной 1 сорта, <i>ГОСТ</i>	53,0
Корж бисквитный (для торта)	61
Корж вафельный «Солнышко» (для торта)	73,3
Лаваш (в среднем)	48
Сдоба обыкновенная из муки пшеничной, 1 сорт, <i>ГОСТ</i>	44,0
Сухари ванильные	76,9
Сухари сливочные	65,6
Хлеб «Геркулес», зерновой, с добавлением кукурузных хлопьев, овса плющенного, семян подсолнечника, солода ржаного, семян льна, пшеничных отрубей и клейковины, отрубей овсяных и пшеничной муки, <i>СПБ</i>	49,0
Хлеб женеvский кукурузный «Пекарь»	46,8
Хлеб пшеничный из муки 1 сорта, <i>ГОСТ</i>	50,0
Хлеб пшеничный формовой из обойной муки	43,0
Хлеб ржаной формовой из обдирной муки, <i>ГОСТ</i>	43,0
Хлеб ржаной, <i>Дарница</i>	34,0
Хлебобулочные изделия с йодированным белком	55,5

Продукты	углеводы в у. е.
<b>Мука и мучные продукты</b>	
Мука пшеничная 1 сорта, <i>ГОСТ</i>	67,5
Мука «Предпортовая», <i>СПб</i>	70,6
Мука пшеничная «Макфа»	70,5
Мука ржаная, 1-й <i>ММК</i>	64,4
Мука соевая, <i>Москва</i>	16,0
Мука кукурузная, <i>Киев</i>	70,0
Крахмал картофельный, <i>Белоруссия</i>	80
Крахмал кукурузный, <i>Украина</i>	85
<b>Молоко и молочные продукты</b>	
Бифидок, « <i>Петмол</i> », <i>СПб</i>	4
Варенец (в среднем)	8,5
Йогурт питьевой клубничный, « <i>Петмол</i> », <i>СПб</i>	11
Йогурт питьевой персиковый, « <i>Петмол</i> », <i>СПб</i>	11
Йогурт питьевой смородиновый, « <i>Петмол</i> », <i>СПб</i>	11
Кефир 1%, « <i>Петмол</i> », <i>СПб</i>	4
Кефир жирный	4,1
Кефир нежирный	3,6
Маргарин домашний <i>МЖК</i> , <i>СПб</i>	–
Масло «Валио», <i>Финляндия</i>	0,7
Масло псковское сливочное 72%	0,16
Масло псковское сливочное 82%	0,18
Масло славянское 82%	0,5
Масло сливочное коровье 72%, <i>ГОСТ 37-91</i> , « <i>РЭП</i> »	0,8
Масло сливочное коровье 82%	0,9
Масло сливочное несоленое	0,5
Масло фермерское	0,5
Молоко «Тёма» (упаковка тетрапак)	4,7
Молоко 0,5% (упаковка тетрапак), « <i>Пет-мол</i> », <i>СПб</i>	4,7
Молоко 1,0% (упаковка тетрапак), « <i>Клевер</i> »	4,7
Молоко 1,5% (упаковка тетрапак) « <i>Клевер</i> »	4,7

Продукты	углеводы в у. е.
Молоко 1,8% (упаковка тетрапак), «Пет-мол», СПб	2,9
Молоко 2,5% (упаковка тетрапак), «Пет-мол», СПб	4,7
Молоко 3,5% (упаковка тетрапак), «Пет-мол», СПб	4,7
Молоко 6,0% (упаковка тетрапак), «Кле-вер»	4,7
Молоко коровье обезжиренное, ГОСТ	4,6
Молоко коровье цельное, ГОСТ	4,5
Молоко луговое 2,5%, «Петмол», СПб	4,7
Молоко Пискаревское 2,5%, «Пискаревский молочный завод», СПб	4,7
Молоко сгущенное с сахаром	45-55
Молоко топленое 4% (упаковка тетрапак), «Клевер», СПб	4,7
Мороженое пломбир	19,5
Мороженое сливочное	18,5
Порционные сливки, Финляндия	1,7
Простокваша (в среднем)	4,1–4,8
Ряженка 2,5%, «Петмол», СПб	4,2
Ряженка 6% жирности	4,8
Сливки 10% (упаковка тетрапак), «Петмол», СПб	4
Сметана 10%, «Петмол», СПб	2,9
Сметана 15%, «Петмол», СПб	3,0
Сметана 15%, «Пискаревский молочный завод» СПб	3,0
Сметана 20%, «Петмол», СПб	3,0
Сметана 25%, «Петмол», СПб	3,1
Сметана 30%, «Петмол», СПб	3,1
Сметана 50%, «Петмол», СПб	3,3
Сыр «Адыгейский»	0
Сыр «Атлет», Эстония	0
Сыр «Брынза», Псков	0
Сыр «Вильнюс», Литва	2,2

Продукты	углеводы в у. е.
Сыр «Виола», <i>Финляндия</i>	2,0
Сыр «Вырусский»	0
Сыр «Гауда»	0
Сыр «Голландский»	0
Сыр «Домашний», <i>Швеция</i>	2,0
Сыр «Дор Блю», с плесенью, <i>Франция</i>	углеводы: следы
Сыр «Дружба», «Петмол», <i>СПб</i>	2,0
Сыр «Колбасный», копченый	1
Сыр «Костромской»	0
Сыр «Курземес», <i>Латвия</i>	0
Сыр «Ламбер», <i>Германия</i>	0
Сыр «Ламбер»	0
Сыр «Лори», <i>Армения</i>	0
Сыр «Маасдам»	0
Сыр «Миславский», <i>Украина</i>	0
Сыр «Морской»	0
Сыр «Моццарелла», <i>Греция</i>	3,2
Сыр «Натура», <i>Дания</i>	1
Сыр «Ольтермани», <i>Литва</i>	0
Сыр «Ольтермани», <i>Финляндия</i>	0
Сыр «Пармезан», <i>Литва</i>	0
Сыр «Посад»	0
Сыр «Рокфор»	<1 (менее 1)
Сыр «Рокфор», с плесенью, <i>Франция</i>	углеводы: следы
Сыр «Рокширис», <i>Литва</i>	0
Сыр «Российский»	0
Сыр «Сваля»	0
Сыр «Сигулда»	0
Сыр «Сулугуни», <i>Брянск</i>	0
Сыр «Тильзитер», <i>Германия</i>	0
Сыр «Углический»	0
Сыр «Чанах», <i>Новгород</i>	0
Сыр «Чеддер»	0

Продукты	углеводы в у. е.
Сыр «Швейцарский»	0
Сыр «Эмменталь», Латвия	0
Сыр «Эмментальский»	0
Сыр «Эстонский», Эстония	1
Сыр «Эдам», Германия	0
Сыр «Ярославский», Украина	0
Творог жирный (20%)	3,0
Творог нежирный (3,5%)	3,5
Творог полужирный (9%)	3,0
<b>Десерты молочные: йогурты, сырки глазированные и плавленые, творожки</b>	
Йогурт «Данон», черника	14,5
Йогурт «Лиассон» питьевой, шоколад с мандарином, «Петмол», СПб	13
Йогурт 2,5% «Fruttis»	17,5
Йогурт 2,5% «Fruttis» с соком	18
Йогурт 2,5% «Веселый молочник»	17,4
Йогурт 2,5% «Фругурт» клубника, «Вим-билль-данн»	15,0
Йогурт 4,7% жирности	11,8
Сыр «Советский»	2,0
Сырок плавленный диетический	2,5
Сырок плавленный неострый	2,0
Сырок с креветками, «Петмол», СПб	8,0
Сырок с луком, «Петмол», СПб	–
Сырок с овощами, «Петмол», СПб	9,0
Сырок «33 коровы»	32,0
Сырок глазированный «Винни Пух» с печеньем и лимонной начинкой	46,3
Сырок плавленный голландский	–
Творожная паста «Активия» 4,2, клубника, «Данон»	13,2
Творожок «Веселый молочник», «Вим-билль-данн»	15,2
Творожок «Домик в деревне» 0,1, «Вим-билль-данн»	14,5
Творожок «Петмолино» с апельсинами, СПб	17,6

<b>Продукты</b>	<b>углеводы в у. е.</b>
Творожок «Петмолино» с клубникой, <i>СПБ</i>	17,6
Творожок «Петмолино» с ягодами, <i>СПБ</i>	17,6
<b>Масло растительное, маргарин (спред) и жиры</b>	
Маргарин сливочный, ГОСТ	0,4
Спред (маргарин) «Моя семья», сливочный	2
Спред (маргарин) «Рама», сливочный	2
Спред (маргарин) «Woymix», сливочный,	2
Масло «Санни голд» рафинированное	0
Масло грецкого ореха рафинированное	0
Масло кукурузное «Идеал» рафинированное	0
Масло кукурузное «Натура» рафинированное	0
Масло отборное «Золотая семечка»	0
Масло подсолнечное «Золотая семечка» рафинированное	0
Масло подсолнечное «Идеал» рафинированное	0
Масло подсолнечное «Олейна» рафинированное	0
Масло подсолнечное «Филевское» рафинированное	0
Масло подсолнечное «Олеся» нерафинированное	0
Масло подсолнечное «Слобода» рафинированное	0
Масло подсолнечное «Ставрополье» нерафинированное	0
Масло подсолнечное «Урожай солнца» нерафинированное	0
Масло подсолнечное «Ясно солнышко» нерафинированное	0
Масло «Золотая семечка», полуподсолнечное, сливочный вкус	0
Масло растительное «Натура» рафинированное	0
Шпиг свиной	0

Продукты	углеводы в у. е.
<b>Сахар и сладости</b>	
Сахар рафинад прессованный быстрораст- воримый, «Ника»	99,95
Сахар песок, желтый, Украина	99,9
Зефир в шоколаде (в среднем)	72–80
Мармелад (в среднем)	25–30
Мини-рулеты, «Раменский кондитерский комбинат»	67,6
Пастила (в среднем)	75–80
Печенье «Ракушка», СПб	56,4
Печенье «Калифорнийское», СПб	72,6
Пирожное «Безе»	62–63
Пирожное заварное с кремом	52–56
Пирожное песочное с фруктовой прослойкой	60–64
Пирожное с кремом	58–62
Рулет «Дан Кейт» с абрикосом	65
Рулет «Дан Кейт» с вишней	65
Рулет «Дан Кейт» с клубникой	65
Рулет «Чипита»	56,6
Торт «Наполеон» (в среднем)	20
Торт бисквитный (в среднем)	48–55
Халва подсолнечная, ГОСТ	55
<b>Торты вафельные</b>	
Торт «Балтийский», «Пекарь», СПб	54,3
Торт «Глория», «Славянка плюс», Старый Оскол	52,9
Торт «Петербургский», «Пекарь», СПб	56,2
Торт «Полярный» «Пекарь», СПб	58,8
Торт «Сюрприз» «Пекарь», СПб	62,7
Торт «Шоколадный принц», «Пекарь», СПб	50,1
Торт «Шоколадный принц» клубничный, «Пе- карь», СПб	52,8
<b>Кетчупы, соусы, майонезы и приправы</b>	
Аджика, Грузия	5,9
Аджика «Горлодер», Тапако, СПб	6
Горчица русская	10,8

Продукты	углеводы в у. е.
Кетчуп «Краснодарский», «Балтимор»	18,1
Кетчуп «Шашлычный», «Балтимор»	14,4
Кетчуп «Чесночный», «Балтимор»	14,5
Кетчуп «Татарский», «Балтимор»	22
Кетчуп «Болгарский», Балтимор	25
Кетчуп «Острый», «Моя семья»	13,5
Кетчуп «Краснодарский», «Пикадор»	22
Кетчуп «Пикадор» лечо	19
Кетчуп «Торчин-продукт»	23
Майонез «Кальве» классический	3,3
Майонез «Мечта хозяйки» классический	3,1
Майонез «Моя семья» классический	4
Майонез «Провансаль», «Альтернативные технологии», Курск	7,3
Майонез «Провансаль», «Балтимор»	2,0
Майонез «Провансаль», «Колибри»	5,9
Майонез «Провансаль», «МЖК»	2,6
Майонез «Слобода» оливковый, «Слобода»	2,8
Соус «Балтимор Монарх»	25,1
Соус «Бешамель», Heinz	12,0
Соус «Карри», Heinz	1,5
Соус «Мексиканский», Heinz	1,7
Соус «Пикадор» острый	20
Соус «Ткемалевый»	12,0
Соус «Чили», «Стебель бамбука»	20,3
Соус Mivimex перцовый	8
Соус Mivimex перцовый с чесноком	8
Соус Mivimex шашлычный	9,7
Соус Лечо «Балтимор»	10,7
Соус «Пикадор» томатный	22
Соус «Сацебели»	14
Соус соевый «Стебель бамбука»	12,0
Соус «Цыганский», «Балтимор»	5,6
Соус чесночный, майонезный, Heinz	4,1
Томатная паста, «Балтимор»	13,74



<b>Продукты</b>	<b>углеводы в у. е.</b>
Томатная паста «Иранские томаты», <i>Иран</i>	12,7
Томатная паста «Россана», <i>Иран</i>	13,91
Томатная паста «Ружин», <i>Иран</i>	18,91
Томатная паста «Сеид», <i>Иран</i>	18,6
Хрен, <i>Украина</i>	4,6
Хрен со свеклой, «Бастсион»	6,7
Цицака (аджика) «Тапако», <i>СПб</i>	6
«Магги» «Букет приправ»	20,6
«Магги» «Десять овощей», приправа	14,0
«Кнорр», бульонный кубик	1
«Галина Бланка», бульонный кубик	1
«Santa Maria», универсальная приправа	12,3
«Индиана», приправа для говядины, «Индиана»	1
«Крошка пучок», приправа, «Кнорр»	19,0
<b>Яйца</b>	
Яйцо куриное суперотборное	0,7
Яйцо отборное	0,7
Яйцо сорт 1	0,5–0,7
Яйцо перепелиное	0,4
Яйцо утиное	0,6–0,7
Яйцо страусиное	2,8
<b>Колбасы и сосиски</b>	
Колбаса Любительская (вареная)	0,9
Колбаса Докторская (вареная)	1,0
Колбаса Краковская (полукопченая)	0
Колбаса Московская (копченая)	0
Сардельки вареные	1,3
Сосиски молочные	1,1
Окорок Тамбовский (вареный)	0
Ветчина	0
<b>Рыба, морепродукты и речные продукты</b>	
Балык осетровый холодного копчения (в среднем)	0
Белуга отварная (в среднем)	0

Продукты	углеводы в у. е.
Бычки в томатном соусе, <i>Украина</i>	3,7
Вобла каспийская вяленая (в среднем)	0
Горбуша натуральная « <i>Озернов РКЗ</i> »	0
Икра кетовая зернистая (в среднем)	0
Икра красная зернистая, « <i>Остров Сахалин</i> »	0
Икра красная зернистая, <i>Магадан</i>	0
Икра осетровая зернистая (в среднем)	0
Кальмар тихоокеанский свежемороженный (в среднем)	следы
Каракатица свежемороженая (в среднем)	следы
Килька в томатном соусе, « <i>Пищевик</i> »	0
Корюшка жареная (в среднем)	0
Крабы консервированные (в среднем)	2
Крабы свежевареные (в среднем)	0
Креветки вареные (в среднем)	следы
Креветки свежемороженые (в среднем)	следы
Лангуст вареный (в среднем)	следы
Лещ вяленый (в среднем)	0
Лягушачьи ножки (в среднем)	0
Макрель, <i>Чили</i>	0
Мидии консервированные (в среднем)	2,5–5
Мидии свежемороженые (в среднем)	1
Морская капуста, консервированная (в среднем)	3,2–3,6
Морские гребешки консервированные (в среднем)	2
Окунь морской	0
Омар вареный (в среднем)	1
Осетрина отварная (в среднем)	0
Паштет шпротный, « <i>Пищевик</i> »	0
Раки вареные	1
Раки речные	1
Сайра в масле (консервы), (в среднем)	0
Сайра с добавлением масла (в среднем)	0
Салака горячего копчения (в среднем)	0
Салака копченая (в среднем)	0

Продукты	углеводы в у. е.
Сардина натуральная	0
Сардины «Пеликан», с добавлением масла	0
Сельдь атлантическая (соленая)	0
Скумбрия в масле, <i>Калининград</i>	0
Скумбрия горячего копчения	0
Тефтели в томатном соусе рыбные, « <i>Пищевик</i> »	0
Треска копченая	0
Тунец в собственном соку кусковой, <i>Таиланд</i>	1,8
Угорь маринованный	0,5
Угорь свежемороженый	0
Улитки вареные со скорлупой	0
Устрицы ирландские (выловленные с мая по август)	3,5
Форель консервированная, <i>Дальпромрыба</i>	0
Форель отварная	0
Хек	0
Шпроты в масле, « <i>Пищевик</i> »	0
Шпроты «Прибалтийские»	0,4
Щука отварная	0
<b>Паштеты для ланчей и ланчи быстрого приготовления</b>	
«Биг ланч», <i>Тула</i>	52,7
«Бизнес ланч»	8,9
Паштет «Covi» утиный, <i>Франция</i>	0,2
Паштет «Name» птичий, <i>Молдова</i>	5,6
Паштет «Name» свиной, <i>Молдова</i>	5,6
Пюре «Экспресс»	75,3
Растворимая вермишель «Экспресс» без специй	50
Суп «Экспресс»	48
<b>Сладкие десерты и сладости к ланчу</b>	
Батончик «Баунти»	55,5
Батончик «Сникерс»	51,7
Вафли «Южные»	62,1
Вафли «Клеточка»	60,0

<b>Продукты</b>	<b>углеводы в у. е.</b>
Мороженое «Даша», <i>Хладокомбинат №1, СПб</i>	24,6
Мороженое «Митя», <i>Хладокомбинат №1, СПб</i>	19,3
Мороженое «Фруктовый лед» персиковый, «Талосто»	18,0
Мороженое «Эскимо» (в среднем)	18–20
Мороженое брикет «Пломбир» крем-брюле, <i>Хладокомбинат №1, СПб</i>	27,5
Мороженое брикет «Пломбир», <i>Хладокомбинат №1, СПб</i>	19,5
Мороженое брикет «Черное золото», «Талосто»	25,1
Мороженое трубочка «Пломбир» крем-брюле, <i>Хладокомбинат №1, СПб</i>	33,8
Мороженое трубочка «Пломбир» с джемом, <i>Хладокомбинат №1, СПб</i>	27,4
Мороженое трубочка «Пломбир», <i>Хладокомбинат №1, СПб</i>	33,3
Мороженое фруктовое (в среднем)	18–25
Печенье «Наша марка»	70,3
Шоколад «Аленка» <i>Ф-ка им. Н. К. Крупской, СПб</i>	52,8
Шоколад «Летний сад» <i>Ф-ка им. Н. К. Крупской, СПб</i>	51,0
Шоколад «Мишка на севере» <i>Ф-ка им. Н. К. Крупской, СПб</i>	54,0
Шоколад «Санкт-Петербург» <i>Ф-ка им. Н. К. Крупской, СПб</i>	43,2
<b>Консервированные продукты</b>	
Абрикосы «Виталенд», <i>Китай</i>	16,9
Ананасы «Микадо», <i>Германия</i>	15,4
Ассорти «Corrado», <i>Венгрия</i>	2,9
Белая фасоль «Бондюэль», <i>Венгрия</i>	17,4
Борщ из свежей капусты «стекло», <i>Украина</i>	9,8
Вырезка свиная «На привале», высший сорт	–
Говядина гвардейская (стекло) ТУ, <i>Синявино</i>	–
Говядина измельченная (стекло), 1 сорт, «Парнас-М», <i>СПб</i>	–

Продукты	углеводы в у. е.
Говядина Парнас-М, СПб, высший сорт	–
Говядина тушеная «Борисоглебск» высший сорт, Борисоглебск, Ярославская обл.	–
Говядина тушеная «Яловичина», высший сорт, Украина	–
Говядина тушеная высший сорт, Луга	–
Говядина тушеная высший сорт, Псков	–
Говядина тушеная, 1 сорт, «Парнас-М», СПб	–
Говядина тушеная, «Государственный резерв», высший сорт, Москва	–
Голубцы, высший сорт, Борисоглебск	5,5
Горох со свиной «Семейная трапеза» «Микоян», Москва	–
Горошек «Доси», Франция	9,5
Горошек «Фрау Марта»	6,5
Горошек зеленый (в среднем)	7,0
Горошек крымский «Кубань» 1 сорт (суповой)	5,6
Горошек мозговой высшего сорта «Бондюэль», Венгрия	10,7
Горошек с морковью «Бондюэль», Венгрия	10
Горошек, 1 сорт (суповой)	6,5
Греча с говядиной «Семейная трапеза» «Микоян» Москва	16,5
Джем «Vis», Молдова	57
Завтрак туриста, высший сорт, Луга	–
Зеленый горошек «Грин пис»	6,5
Икра кабачковая	7,0
Икра кабачковая (стекло), Украина	7
Какао со сгущенным молоком, Украина	55,1
Каша гречневая с мясным фаршем (в среднем)	11,5
Клюква тертая с сахаром, СПб	45
Компот «Глобус», Венгрия	18,9
Концентрированное молоко без сахара (в среднем)	10,3

Продукты	углеводы в у. е.
Корнишоны с чесноком «Микадо», Германия	2,3
Кукуруза «Vis», Молдова	11,2
Кукуруза «Бондюэль», Венгрия	9,7
Кукуруза «Доси», Франция	24
Кукуруза «Фрау Марта»	11,2
Кукуруза сахарная	14–16
Лечо «Погребок»	12
Маринованные огурцы «Лорадо»	3,8
Маслины «Transformados del ambor», Италия	4,78
Маслины «Иберика», Испания	4,78
Молоко сгущенное ГОСТ 2903-78, Беларусь	56
Мясо тушеное (говядина 1 сорта) (в среднем)	0,2
Огурцы «Vegda», Индия	3,8
Огурцы «Микадо», Германия	2,3
Огурцы деликатесные «Аладдин», Венгрия	2,3
Оливки «Авис», Испания	4,78
Оливки зеленые, Испания	5
Перец «Глобус» консервированный, Венгрия	4,3
Перец зеленый «Corrado» консервированный, Венгрия	1,3
Перец зеленый маринованный «Balkas», Молдова	4,0
Перец и томаты консервированный «Avispord», Молдова	3,7
Перец фаршированный, Высший сорт, Бурсоглебск	8,5
Перловка с говядиной «Семейная трапеза» «Микоян», Москва	–
Плов со свиной «Семейная трапеза» «Микоян», Москва	–
Рассольник (стекло) (в среднем)	19
Салат охотничий, Молдова	6,6
Салат свекольный (стекло) (в среднем)	8,9
Свекла маринованная (стекло) «Русь»	8
Свинина тушеная (в среднем)	0
Свинина тушеная, ГОСТ	0

Продукты	углеводы в у. е.
Свинина тушеная, высший сорт, Псков	0
Сгущенное молоко «Любимое»	55,8
Сгущенное молоко вареное «Машутка»	55,3
Сироп брусничный «Ягодный букет»	63,8
Сироп вишневый «Ягодный букет»	63,8
Сироп клубничный «Ягодный букет»	63,8
Сироп клюквенный «Ягодный букет»	63,8
Солянка (стекло) «Черемша»	6,6
Соус паста Краснодарский (стекло)	12,7
Томат «Черри», Венгрия	4,0
Томат в собственном соку «Vegda», Индия	3,5
Томат в собственном соку «Vilanta», Венгрия	3,5
Томат в собственном соку «Помидорка»	3,5
Томат консервированный «Валдай»	1,3
Томат консервированный «Кантри»	2
Томат маринованный «Глобус», Венгрия	2,7
Томаты маринованные «Vis», Молдова	4,0
Тушенка говяжья, 1 сорт, СПб	–
Тушенка закусочная, 1 сорт «Парнас», СПб	–
Тушенка свиная, 1 сорт, СПб	–
Фарш свиной сосисочный, Высший сорт, Калинин	–
Фасоль «Клево» в томатном соусе	11,6
Фасоль «Россана» в томатном соусе, Италия	15,5
Фасоль в томатном соусе «Бондюэль», Венгрия	20,3
Фасоль с говядиной	10,0
Фасоль стручковая	3,3–5
Шампиньоны «Микадо», Германия	–
Щи (стекло), Украина	8
<b>Продукты быстрой заморозки</b>	
Блины «Рабиоло» с мясом	28,3
Вареники «Мириталь» с картофелем и луком, гриль	32,0
Гавайская смесь «Hortex»	19,7

Продукты	углеводы в у. е.
Картофель с грибами «Домашний обед»	12,2
Котлеты «Колпинские»	10,0
Котлеты «Снежная страна»	5,1
Котлеты финские из индейки	5,0
Крабовые палочки	15,5
Креветки	0,8
Овощи для жарки с шампиньонами «Hortex»	19,2
Овощная смесь «Рататуй» «Hortex»	2,7
Пельмени «Государь»	7,5
Пельмени «Колпинские»	30,6
Пельмени «Малышок»	25,2
Пельмени «Мириталь»	22,0
Пельмени «Равиоли», 3-д «Равиоли», РФ	26,0
Пельмени «Равиолло» с мясом молодых бычков 3-д «Равиоли», РФ	32,7
Пельмени «Снежная страна» домашние, 3-д «Равиоли»	29,9
Пельмени «Царь батюшка» с мясом молодых бычков	34,16
Пицца «Коза ностра»	26,7
Фрикадельки колпинские	1,5
Цветная капуста «Hortex»	2,3
Шампиньоны резанные «Hortex»	0,6
<b>Овощи</b>	
Баклажаны	4–5
Дайкон	1
Кабачок	2,5–4
Капуста белокачанная	3,6–5
Капуста брокколи	4,5–4,9
Капуста квашеная	1,7–2,5
Капуста китайская	4,5–5
Капуста кольраби	6,5–7
Капуста краснокочанная	5–5,5
Капуста савойская	5,5–6,5
Капуста цветная отварная	3,5–4



Продукты	углеводы в у. е.
Картофель вареный	12–22
Картофель жареный	18–20
Картофель печеный	20
Картофель позднеспелый (позднего урожая)	16–22
Картофель раннеспелый (раннего урожая)	10
Картофель среднеспелый	12
Картофельное пюре	28–30
Кукуруза вареная	16–22
Лук зеленый, перо	3–3,5
Лук латук	8–9
Лук порей, 1 шт.	7–9
Лук репчатый	8–9
Морковь	6–7
Огурец парниковый	1,7
Огурец свежий грунтовой	1,8–2,2
Огурцы маринованные	3–4
Перец зеленый	3,5–5,5
Перец сладкий	5,5–6
Петрушка, зелень	6,5–7
Петрушка, корень	8,5–9
Помидор свежий грунтовой	2,7–3,5
Помидор свежий парниковый	2,7–3
Ревень	1,6–2
Редис	4,1–4,3
Редька	3,5–6,5
Репка	4,5
Салат листовой	2,3–3,5
Свекла	7–8
Сельдерей, зелень	3
Сельдерей, корень	5–5,5
Соевые бобы	6–6,5
Спаржа	3,5
Тыква	4,5–5,5
Фасоль стручковая	4,5–5
Хрен	6

Продукты	углеводы в у. е.
Черемша	5–5,5
Чеснок	5,5
Чечевица	13–14,4
Шпинат	3–3,5
Щавель	2,5–3
<b>Крупы, гарниры и каши</b>	
Вермишель «Лимак», <i>Макаронная фабрика №1, СПб</i>	71,5
Геркулес	49
Геркулес «Экстра», помол № 2	51,0
Геркулес «Ясно солнышко», помол № 2	51
Горох целый	46–58,8
Греча порционная в пакетах «Просто»	64
Гречневая крупа «Греча» «Ангстрем»	64
Гречневая крупа «Ядрица»	64
Гречневая крупа продел	65,9
Каша «Быстров» из геркулеса с фруктами-ассорти, быстрорастворимая	69,0
Крупа пшеничная	62,1
Крупа ячневая	67
Кукурузная крупа, <i>Украина</i>	75,8
Макароны «Макфа» (высший сорт)	71,5
Макароны «Дачные» (высший сорт)	69,7
Макароны «Знатные» группа В (высший сорт)	69,7
Макароны «Знатные» группа А (твердые сорта пшеницы)	71,5
Pasta (макароны) «Farfalle», «pasta Zara», <i>Италия</i>	75
Spagetti (макароны), <i>Италия</i>	70
Spagetti (макароны), «Raketti», <i>Финляндия</i>	69,9
Манная крупа «Манка»	67
Мусли (с повышенным содержанием фруктов и орехов)	63,1
Перловая крупа «Перловка»	73,7
Рис № 5 «Ангстрем»	74

<b>Продукты</b>	<b>углеводы в у. е.</b>
Рис длинный	77,3
Рис золотистый «Ангстрем»	78,1
Рис краснодарский «Ангстрем»	82,5
Рис круглый	77,3
Рис пропаренный «Ангстрем»	78,1
Рисовая крупа «Петрофаск», СЛБ	58,8
Спагетти «Знатные» толстые, группа В	69,7
Спагетти «Знатные» тонкие вермишелевые группа В	69,7
Сухари панировочные, Беларусь	63
Фасоль черная сушеная	50,3
<b>Фрукты и орехи</b>	
Абрикосы (свежие)	11,0
Авокадо	7,7–8
Ананасы свежие	12,0
Апельсины	9,0
Арбуз	7–9
Бананы	22,0
Виноград	15–17,0
Груша	10,5
Земляника (садовая)	9,0
Изюм	69,0
Клубника	7,7
Клюква	7,5
Курага	63,5
Лимоны	9,0
Мандарины	9,0
Маслины	11,0
Миндаль (сладкий)	9,5
Орехи грецкие	8,0
Орехи земляные (арахис)	15,0
Смородина черная	10,0
Урюк	68,0
Фисташки	11,5
Фундук	10,0

Продукты	углеводы в у. е.
Хурма	15,0
Чернослив	65,0
Яблоки	11,5
<b>Грибы</b>	
Грибы белые свежие	2,2–3,0
Грибы белые сушеные	7,5–8
Сыроежки	1,2
Лисички	2,26
Подосиновики	1,2
Подберезовики	1,5
Грузди	1
Трюфели	2–3
Шампиньоны	0
<b>Супы</b>	
<i>(порция из расчета на глубокую тарелку в 500 мл)</i>	
Борщ вегетарианский	15,5
Борщ на мясном бульоне	16,0
Бульон куриный, мясной	0
Бульон с пельменями	40,0
Окрошка мясная	12,0
Окрошка овощная	11,5
Рассольник на мясном бульоне	14,5
Рассольник с курицей	15,0
Свекольник	20,5
Солянка из осетрины	2,8
Солянка сборная мясная	3,3
Суп вермишелевый вегетарианский	22,0
Суп вермишелевый на курином бульоне	22,0
Суп геркулесовый	12
Суп геркулесовый слизистый с протертым мясом	15
Суп гороховый	11,6–18
Суп грибной	15–16
Суп картофельный вегетарианский	17,0
Суп картофельный с мясом	18

<b>Продукты</b>	<b>углеводы в у. е.</b>
Суп картофельный с рыбой	17
Суп молочный с лапшой или крупами	23,7
Суп мясной с домашней лапшой	20,5
Суп овощной вегетарианский	10–12
Суп овощной на костном бульоне	12,0
Суп перловый на костном бульоне	12,5
Суп протертый картофельный с мясом	12,5–14
Суп рисовый вегетарианский	12-14
Суп томатный	17,5
Суп фруктовый	12,0
Суп-гуляш	12–13
Суп-лапша грибная	15,0
Суп-пюре геркулесовый	48-50
Суп-пюре картофельный	19–24
Щи зеленые	10–12
Щи из квашеной капусты на мясном бульоне	1,2–3,0
Щи со свежей капустой вегетарианский	3–3,8
<b>Бутерброды на скорую руку</b>	
Булка пшеничная с маслом и икрой красной 30/20/10	16,0
Булка пшеничная с маслом и икрой черной 30/20/10	16,0
Булка с майонезом, салатным листом, колбасой и кружочком помидора с 30/5/5/20/20	18,0
Булка с майонезом, салатным листом и кру- жочками огурца с 30/5/5/15	17,0
Хлеб пшеничный с маслом 30/10	16,0
Хлеб пшеничный с маслом и сыром 30/10/20	16,0
Хлеб пшеничный с маслом и колбасой ва- реной 30/10/20	18,0
Хлеб пшеничный с маслом и колбасой полу- копченой 30/10/20	17,0
Хлеб пшеничный с маслом и ветчиной 30/20	16,0
Хлеб пшеничный с маслом и колбасой полу- копченой 30/10/20	16,0

Продукты	углеводы в у. е.
<b>Салаты и закуски</b>	
<i>(На 100 г продукта)</i>	
Анчоусы в винном соусе	1
Винегрет с вымоченной сельдью	7,0
Винегрет с зеленым луком	12,0
Грибы белые маринованные со сметаной	5,0
Икра из баклажанов с луком	6,5
Паштет из сельди	3,7
Салат из б/к капусты с растительным маслом	5,0
Салат из квашеной капусты	1,5–3,0
Салат из редиса со сметаной	6,0
Салат из свежей моркови и яблок	6,5
Салат из свежих огурцов и томатов со сметаной	5,0
Салат из свеклы	9,0
Салат овощной с отварным мясом	19,0
Сельдь, вымоченная с картофелем и маслом	18,0
Студень	1,5
Треска заливная	2,3
Яйцо под майонезом	1,5
<b>Вторые блюда</b>	
<i>(на 150 г основного блюда и 200 г гарнира)</i>	
Баранина отварная с овощами	26,0
Баранина, козлятина духовая	0
Баранина, козлятина тушеная	0
Бефстроганов с подливкой	3,0
Бефстроганов из отварного мяса с подливкой	3,0
Бифштекс с подливкой	7,5
Блинчики с творогом и сметаной	37,0
Брюква в молочном соусе	18,0
Вермишель молочная	90,0
Вермишель отварная	90,0
Говядина отварная	0

Продукты	углеводы в у. е.
Говядина, отварная с овощами	20,0
Говядина, тушенная с овощами	8–16
Голубцы с мясом и рисом	25,0
Голубцы, фаршированные овощами, со сметаной	28,0
Гуляш из говядины (основная калорийность— соус)	7,5
Гуляш из отварного мяса	5,0
Гуляш из свинины	7,5
Жаркое из говядины по-домашнему	0
Жаркое по-домашнему из свинины	0
Запеканка картофельная с мясом и сметаной	45,0
Запеканка манная с фруктовой подливкой ( из 100 г сухой крупы)	35,0
Индейка жареная	0
Кабачки тушеные	8,5
Капуста б/к отварная	11,0
Капуста запеченая	11,0
Капуста отварная, тушенная	10,5
Капуста тушенная квашеная	6,0
Капуста тушенная свежая	11,0
Картофель жареный	32
Картофель молодой отварной с маслом	24,0
Картофель, тушенный с отварным мясом	32,0
Каша геркулесовая вязкая со сливочным маслом (из 50 г сухого продукта)	25,5
Каша геркулесовая протертая	25,5
Каша гречневая вязкая	60,0
Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	61,0
Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	61,0
Каша манная вязкая со сливочным маслом	34,0
Каша манная жидкая со сливочным маслом	30,0
Каша овсяная вязкая со сливочным маслом	26,0
Каша овсяная жидкая со сливочным маслом	23,0

Продукты	углеводы в у. е.
Каша перловая рассыпчатая	35,8
Каша пшеничная	35,0
Каша пшенная	33,0
Каша пшенная вязкая со сливочным маслом	35,0
Каша пшенная рассыпчатая со сливочным маслом	33,0
Каша рисовая (из 100 г крупы)	35,0
Каша рисовая молочная со сливочным маслом	36,0
Каша рисовая рассыпчатая со сливочным маслом	33,0
Каша ячневая	31,0
Каша ячневая рассыпчатая со сливочным маслом	30,0
Котлеты рыбные (из трески)	1,0
Котлеты капустные, жаренные со сметаной	5,0
Котлеты картофельные, жаренные со сметаной	27,0
Котлеты куриные жареные	7,5
Котлеты куриные паровые	8,0
Котлеты манные	97,0
Котлеты морковные, жареные со сметаной	25,0
Котлеты мясные паровые	7,0
Котлеты натуральные из баранины	3,2
Котлеты натуральные из свинины	3,1
Крупеник	40,0
Кукуруза отварная с маслом	22,0
Курица жареная	0
Курица, отварная	0
Индейка отварная	0
Лапшевик с творогом	89,0
Макаронник	70,0
Макароны (или лапша) отварные со сливочным маслом	55,0
Макароны с сыром	55,0
Морковь в молочном соусе	19,0
Морковь тушеная	10,0
Морской окунь отварной	0



Продукты	углеводы в у. е.
Окунь морской припущенный с соусом	5,8
Омлет белковый	2,5
Омлет натуральный паровой из 2 яиц	1,5
Осетрина, севрюга, кета отварная, соус белый	1,0
Пельмени без масла	40,0
Пельмени с маслом	40,0
Пельмени с уксусом	41,0
Печенка тушеная говяжья	13,0
Плов с отварным мясом	53,0
Плов с сухофруктами	70,0
Плов фруктовый	54,0
Пончики с мясом	55,0
Пудинг вермишелевый с мясом и сметаной	71,0
Пудинг рисовый с мясом, запеченый	30,2
Пудинг рисовый с яблоками, запеченый	62,5
Пудинг творожный со сметаной	41,0
Пюре из картофеля	33
Пюре из свеклы	12
Рагу овощное	40,0
Рожки, макароны, лапша отварная	56,0
Рулет мясной паровой с сухарями	10,0
Рыбные тефтели из судака, трески с красным соусом в панировке	17,0
Рыбные тефтели с белым соусом	12,0
Свекла, тушенная в сметанном соусе	18,0
Свинина духовая	0
Свинина тушеная	0
Солянка с мясом	17,0
Сом, припущенный с соусом	2,8
Судак, щука, соус польский	1,0
Судак, щука, треска отварная	0,2
Суфле из говядины, мясное пюре	6,0
Сырники, жаренные со сметаной	12
Тефтели из баранины (с добавлением мучного закрепителя, хлеба или булки)	15,0

<b>Продукты</b>	<b>углеводы в у. е.</b>
Тефтели из говядины	15,0
Тефтели из свинины	20,0
Треска жареная, обваленная в муке или сухарях	3,0
Треска, камбала, судак, тушенные в соусе	4,0
Тыква отварная	15,0
Филе хека, жаренное в панировке	2,5
Филе щуки, судака, припущенное в соусе	1,0
Фрикадельки мясные паровые без добавления хлеба	0
Шашлык из баранины с луком и помидорами	3
Шашлык из свинины с луком и помидорами	3
Шашлык из осетрины	0
Эскалоп	3,0
Яичница натуральная из 2-х яиц	1,0
Яичница с колбасой	1,5
Яйца вареные всмятку 1 штука	0,5
<b>Блины и оладьи</b>	
<i>(На порцию 200 г)</i>	
Блинчики, фаршированные капустой	58,0
Блинчики, фаршированные картофелем	66,0
Блинчики, фаршированные картофелем и грибами	68,0
Блинчики, фаршированные паюсной икрой	55,0
Блинчики, фаршированные творогом	45,0
Блины без масла	55,0
Блины с красной икрой	55,0
Блины с черной икрой	55,0
Блины с маслом	55,0
Блины со сметаной	56,0
Оладьи без масла	52,0
Оладьи с вареньем	72,0
Оладьи с маслом	52,0
Оладьи с медом	70,0
Оладьи со сметаной	61,0

Продукты	углеводы в у. е.
<b>Напитки и соки к обеду и ужину</b>	
<i>(На порцию 200 мл)</i>	
Какао на молоке с сахаром (3 ч. ложки)	26,0
Квас	5,0
Кефир с сахаром	24,0
Кисель из свежих ягод	23,0
Кисель молочный	24,0
Компот из консервированных фруктов	42
Компот из свежих яблок и др. фруктов	38,0
Кофе натуральный с молоком и сахаром	19,0
Кофе суррогат со сгущенным молоком	27,0
Молоко кипяченое	7,2–10,0
Мусс клюквенный, <i>Киев</i>	27,0
Простокваша с сахаром	26,0
Сок «Абрикосовый нектар», <i>Краснодар</i>	12
Сок виноградный, <i>Молдова</i>	10–12
Сок гранатовый, <i>Грузия</i>	14,5
Сок морковно-тыквенно-яблочный, <i>Брянск</i>	11
Сок морковно-яблочный, <i>Брянск</i>	8,6
Сок морковный, <i>Москва</i>	12,0
Сок томатный, <i>Москва</i>	12,0
Сок тыквенно-персиковый, <i>Краснодар</i>	14
Сок яблочно-абрикосовый, <i>Брянск</i>	11,3
Сок яблочно-грушевый, <i>Брянск</i>	12
Сок яблочно-персиковый, <i>Брянск</i> <sup>1</sup>	12

Автор должен выразить огромную благодарность госпоже Екатерине Пищалевой за сбор и предоставление информации по углеводам с этикеток и маркировок продуктов в популярном магазине в центре Васильевского острова в Санкт-Петербурге.

---

Мы будем вам крайне признательны, если, обнаружив ошибку в заполнении таблиц-счетчиков, вы сообщите о ней на сайт «Звездные диеты». Издательство обязательно исправит ее в следующем издании.

## Счетчик расхода калорий (сводные таблицы В.И. Пищалева)

Формы ежедневной деятельности, физические нагрузки, занятия, развлечения и отдых (с учетом основного обмена)	Время	Количество ккал
1	2	3
<b>Утренние занятия и заботы</b>		
Сон	1 ч	54–63
Субботнее утреннее расслабление в постели	1 ч	60–70
Просмотр утреннего сериала в постели	1 ч	66–77
Подъем ребенка утром из постели	1 мин	10
Утренняя зарядка из 6 упражнений (6 × 2 мин)	10–12 мин	45–55
Принятие душа (энергичное)	10–12 мин	30–36
Утренний заплыв в своем бассейне (неторопливый)	10–12 мин	35–42
Завтрак (10–20 мин)	10–20 мин	18–36
Неторопливая пешая прогулка по загородному участку (4 км/ч)	15 мин	40–55
Утренняя ходьба быстрым шагом до ближайшей станции или остановки (7–8 км/ч) (стресс-фактор 1,2)	15 мин	105–126
Вождение автомобиля (в зависимости от стресс-фактора)	1 ч	110–154
Ходьба средним шагом до места работы (6 км/ч)	30 мин	150–168
Стояние в автомобильной пробке	1 час	80–110
Спуск в метро пешком по эскалатору / бегом по эскалатору	5 мин	20 / 45
Поиск места парковки	10 мин	15
Поездка в переполненном общественном наземном транспорте (стресс-фактор 1,45)	1 час	160
Разговор с инспектором ГИБДД	10 мин	25–30

1	2	3
Поездка в переполненном вагоне метро (стресс-фактор 1,25)	1 час	140
Подъем на лифте	1 мин	1,5
Подъем по лестнице (за 1 этаж из 2 пролетов)	без учета времени	8–10 ккал
Посещение визажиста (1 час)	1 час	125
Ежедневный макияж (5 мин)	5 мин	20–22
Проведение утренней пятиминутки	30 мин	60
Выслушивание инструкций/нареканий начальника (15 мин)	15 мин	45–50
Проведение рядового совещания	1 час	120–140
<b>Дневные занятия, заботы и нагрузки</b>		
Ланч (в кафе, ресторане) за 30 мин (без учета расхода энергии на переваривание пищи)	30 мин	55–60
Обед на рабочем месте (15–30 мин)	15/30 мин	25/50
Работа в офисе, усредненная, при 8 часовом рабочем дне	1 ч	90–120
Работа менеджера среднего звена, при 8 часовом рабочем дне	1 ч	110
Работа в торговом зале, стоя, при 9 часовом рабочем дне	1 ч	170
Работа за прилавком при 9 часовом рабочем дне	1/9 ч	200/1800
Работа кассира при 9 часовом рабочем дне	1/9 ч	190/1710
Работа продавца на лотке или в палатке на открытом воздухе, за 9 час	1/9 ч	220/1980
Работа бухгалтера (в середине месяца)	1ч	до 90
Работа главного бухгалтера в период квартальной отчетности	1 ч	140
Работа главного бухгалтера в период налоговой проверки отчетности	1 ч	180
Работа налогового инспектора в период проверки	1 ч	130
Дача взятки	1 мин	3
Получение взятки (данные получены эмпирическим путем)	1 мин	8–10
Работа телеведущего в прямом эфире	1 ч	180

1	2	3
Работа актрисы, -ера (во время премьеры, при заполненном зале)	1 ч	180–220
Работа актрисы, -ера (во время съемок сериала, после половины снятых серий)	1 ч	120–130
Работа официантки, -та (в заполненном зале)	30 мин	120–150
Работа бармена, (в вечернее время в час пик)	1 ч	120–150
Работа водителя-мужчины / женщины (в час пик):	1 ч	135–175/ 110–165
Выбивание денег на шопинг	1 ч	120–160
<b>Шопинг</b> (Посещение магазинов с целью развлечения или покупки)		
Выбивание денег на шопинг	1 ч	120–160
Активное объяснение с мужем (другом)	15 мин	40
Активное занятие сексом	10–15 мин	74–110
Пассивное занятие сексом	15 мин	87
Ознакомительный (экскурсионный или приценочный) шопинг	1 ч	120–140
Активный (энергичный) шопинг	1 ч	200–300
Выбор подарка	1 ч	170
Удачная покупка одежды	30 мин	250
Обсуждение, примерка и демонстрация своих новых покупок с подругами	1 ч	150
Активный разговор со свекровью	15 мин	35
Вялая перепалка с матерью	1 ч	140
Активный разговор с тещей	10 мин	30
Девичник (посиделки) в своем доме	1 ч	150
Девичник в доме подруги	1 ч	120
Обсуждение новостей, новых приобретений или потерь и неприятностей у подруг	1ч	120
Мальчишник в любом доме	1 ч	150–170
Поездка на такси (или «частнике»)	1ч	90–110
<b>Нагрузки, заботы и развлечения в вечернее время вне дома</b>		
Ходьба по ровной дороге (3–4 км/час)	1 ч	120–160
Ходьба в гору при небольшом подъеме (2 км/час)	10 мин	64–70
Бег «трусцой» по ровной дороге	30 мин	180

1	2	3
Плавание со скоростью 10 м/мин	15 мин	45
Борьба	5 мин	55–80
Верховая прогулочная езда	30 мин	120–140
Аква-аэробика	1 ч	260–280
Степ-аэробика легкая	1 ч	340–440
Бальные (спортивные) танцы (стандарт)	1 ч	180–250
Бальные (спортивные) танцы (латиноамериканские)	1 ч	480
Бальные (спортивные) танцы (школа танго)	1 ч	220–250
Восточные танцы (школа восточного или индийского танца)	1 ч	190–240
Танец живота (школа восточного или индийского танца)	1 ч	180–200
Катание на роликах	1 ч	400–440
Гольф	1 ч	280–320
Велотренажер (средняя активность)	1 ч	до 420
Велотренажер (низкая активность)	1 ч	до 300
<b>Нагрузки во время отпуска и зарубежной поездки</b>		
Шопинг в незнакомой стране (стресс-фактор 1,9)	1 ч	360–400
Экскурсия в музеи и галереи за рубежом (стресс-фактор в зависимости от музея 1,2–1,3)	1 ч	145–160
Посещение соборов и памятников искусства (стресс-фактор 1,4)	30 мин	70–80
Посещение драматического театра в городе с незнакомым языком (с наушниками синхронного перевода и участием мировых звезд)	1,5 час	165–210
Посещение мюзикла в другой стране (с участием звезд первой величины)	1 ч	120–150
Экскурсия-посещение обитаемых (жилых) дворцов аристократии и знати	1 ч	150–180
Посещение исторических замков (в мае-июне, температура в каменных помещениях 10–12°C)	1 ч	180–240
Посещение исторических замков (в июле-сентябре, температура в каменных помещениях 16–18°C)	1 ч	120–140
Экскурсия-посещение исторических развалин (летом, в жару)	1 ч	120–140

1	2	3
Принятие солнечных ванн, на пляже, в спокойной обстановке, с легким флиртом или пикировкой (стресс-фактор 1,2)	1 ч	130–150
Получение солнечного загара на пляже, при чтении книги	1 ч	110–120
Спокойный отдых под тентом на пляже, в приятной беседе	1 ч	120–135
Спокойная прогулка по пляжу с легким флиртом	1 ч	160–185
Пляжный волейбол без сетки	1 ч	240–340
Пляжный бадминтон	30 мин	180–250
Игра вдвоем с другом и с летающей тарелкой «фрисби»	1 ч	240–300
Игра вдвоем с собакой и с летающей тарелкой «фрисби»	30 мин	60
Аква-аэробика	30 мин	180–250
Игра с бумерангом	30 мин	70
Купание в реке с собакой	15 мин	70–80
Оздоровительное купание в бассейне на открытом воздухе	30 мин	150–250
Оздоровительное купание в океане в начале дня, перед завтраком	15 мин	140–150
Оздоровительное купание в океане с другом или подругой в конце дня, перед сном или другими занятиями	30 мин	270–350
Фотографирование красот и достопримечательностей	1 мин	5,0
Видеосъемка памятных мест, спутника или спутницы	1 мин	до 6,0
Прыжок с моста в ущелье на «тарзанке» (подготовка)	20 мин	150–200
Прыжок с «тарзанки»	5 сек	до 100
Гольф	1 ч	280–320
Верховая прогулочная езда	30 мин	120–140
Полет на дельтаплане	20 мин	120–130
Полет на мотоплане над морем в качестве пассажира	20 мин	100
Езда по морю на водном мотоцикле (скутере)	30 мин	250–270
Езда на водном велосипеде	1 ч	280–350
Катание на водных лыжах	1 ч	380–420
Велотренажер (средняя активность)	1 ч	до 420



1	2	3
Велосипедные прогулки на свежем воздухе (с прогулочной скоростью)	1 ч	240–420
Катание на роликах	1 ч	250–440
Серфинг	1 ч	420–450
Дайвинг (погружение при температуре воды на поверхности 28°C)	1 ч	450–550
Нырание с маской и трубкой (погружение при температуре воды на поверхности 24°C)	1 ч	340–420
Фото или киносъемка в туристическом дайвинге	1 ч	400–450
Сдача экзамена на право занятий подводным спортом (в чужой стране)	30 мин	65–90
Ловля раков ночью на реке	1 ч	180–200
Ловля крабов ночью	1 ч	220–250
Ловля бабочек на деревенском лугу	1 ч	200–220
Ловля бабочек с экзотическими названиями на далеком острове или архипелаге	1 ч	200–230
Рыбная ловля на родной реке или озере с берега	1 ч	110–130
Рыбная ловля на лодке или катере в родном водоеме или заливе	1 ч	220–250
Рыбная ловля на катере или яхте в незнакомом море	1 ч	220–260
Экскурсионное сафари на джипах турфирмы (в качестве пассажиров)	1 ч	120–150
Экскурсионное сафари на арендованных джипах	1 ч	140–180
Сафари с иностранным охотничьим клубом	1 ч	180–250
Охота по лицензии в родном лесу		160–200
Пляжный волейбол с сеткой при температуре морского воздуха 30°C в тени	1 ч	340–420
Злоупотребление спиртным (без закуски, но под хорошую беседу)	1 ч	до 120
Дискотека на открытой площадке у моря	1 ч	380–420
<b>Зимний активный отдых и активные занятия</b>		
Дискотека в горах	1 ч	420–500
Прогулка на лыжах по лесному маршруту	1 ч	280–350
Лыжный слалом	1 ч	550–600

1	2	3
Катание на сноуборде	1 ч	450–500
Зимняя рыбалка в незнакомой стране	1 ч	120–150
Зимняя рыбалка на родном озере или реке	1 ч	120–150
Зимняя охота по лицензии	1 ч	180–220
Деловые переговоры в горах, в ресторане гостиницы	1 ч	180–220
Деловые переговоры в горах, в конференц-зале	1 ч	130–140
<b>Домашние повседневные занятия и отдых</b>		
Сон	1 ч	54–63
Отдых лежа, без сна	1 ч	66–77
Прием пищи сидя	1 ч	90–110
Чтение вслух сидя	1 ч	100–110
Чтение вслух стоя	1 ч	120–140
Беседа вслух стоя	1 ч	140–170
Вязание	1 ч	120–140
Вязание на вязальной машине	1 ч	130–145
Шитье ручное	1 ч	130–145
Шитье на швейной машине	1 ч	140–145
Вышивание	1 ч	130–145
Просмотр шоу по телевидению формата «За стеклом», «Дом», «Голод», «Большой брат»	1 ч	80–90
Просмотр интеллектуальных шоу-игр по телевидению формата «Умницы и умники», «Что, где, когда» и т. д.	1 ч	120–130
Просмотр дневных ток-шоу по телевидению	1 ч	90–100
Просмотр детектива или комедии по телевидению	2 ч (включая рекламу)	170–220
Просмотр фильма с помощью видеомэгафона на экране телевизора	1 ч 40 мин	125–140
Просмотр фильма с помощью CD-проигрывателя на компьютере	1 ч 40 мин	125–140
Просмотр фильма с помощью DVD-проигрывателя на экране телевизора	1 ч 40 мин	125–140
Просмотр фильма с помощью DVD-проигрывателя на экране плазменной панели домашнего кинотеатра	1 ч 40 мин	125–140
Просмотр фильма в кинотеатре или киноцентре	1 ч 40 мин	130–150

1	2	3
Печатание письма или отчета на домашнем компьютере	1 ч	100–110
Вытирание пыли	1 ч	140–150
Стирка белья вручную	1 ч	150–180
Сортировка белья для стиральной машины	1 ч	110–115
Загрузка белья в стиральную машину	1 мин	8
Выгрузка белья из стиральной машины и сортировка его после выжимания центрифугой	15 мин	30–40
Развешивание белья на балконе	15 мин	30–40
Развешивание белья в квартире	15 мин	30–40
Глажка белья стоя	1 ч	120–130
Глажка белья сидя, посматривая на экран телевизора	1 ч	110–115
Чистка пола пылесосом	1 ч	150–160
Подметание пола веником	1 ч	140–160
Мытье посуды	1 ч	130–150
Загрузка грязной посуды в посудомоечную машину	1 мин	4
Мытье пола шваброй	30 ч	90–110
Мытье пола руками и тряпкой	30 ч	110–125
Мытье пола моющим пылесосом	1 ч	150–170
Мытье окон	1 ч	130–180
Бег трусцой за маленьким ребенком по квартире	15 мин	100
Проверка уроков у собственного ребенка	15 мин	50
Проверка уроков у брата или сестры	10 мин	40–50
Сбор ребенка в школу	10–15 мин	40
Проводы любимого мужа на работу	15–30 мин	40–80
Купание маленького ребенка	30	125
Купание домашнего кота	30	125–140
Купание большого домашнего пса	30	120–150
Принятие душа (зависит от температуры и контрастности)	15 мин	90–140
Уход за собой утром (умывание, чистка зубов)	5 мин	8–10
Лежание, сидение (в расслабленном состоянии) в кресле при просмотре телевизора	1 ч	70–90

1	2	3
Уборка в комнате ребенка (в среднем)	15 мин	75
Прогулка с ребенком в коляске	1 ч	180–200
Активные игры на детской площадке с маленькими, бегающими детьми (в среднем)	1 ч	300
Организация игры группы маленьких детей	10 мин	40
Наблюдение с лавочки (скамейки) за своими маленькими детьми или вну- ками	1 ч	120–130
Игра в бильярд	1 ч	120–180
Игра в карты	1 ч	110–120
Игра на компьютере	1 ч	90
Генеральная уборка (в одной стан- дартной комнате с мебелью, площа- дью 16 м <sup>2</sup> )	30 мин/1 ч	120/240
Приготовление стандартного празд- ничного ужина (3 вида салата, соле- ния и закуски, фирменное домашнее горячее блюдо)	3 ч	360–540
Подготовка к встрече гостей (не счи- тая генеральной уборки)	1 ч	120–130
Праздничный ужин (для гостей)	1 ч	120–130
Праздничный ужин (для хозяйки)	1 ч	150–180
Танцы во время домашней вечерин- ки или другого праздника	1 ч	180–270
Пение с помощью аппаратуры «ка- раоке»	5 мин	14
Плавание в собственном бассейне	10–12 мин	35–42
Перестановка мебели	1 ч	360–400
Выполнение уроков	1 ч	100–140
Приготовление еды (в зависимости от блюда)	1 ч	130–180
Разговор по телефону с подругой	1 ч	110–130
Разговор по мобильному телефону	5 мин	10–12
Разговор в Интернете или Рунете	1 ч	110–130
Нахождение на форуме сайта	1 ч	90–100
Поиск нужной ссылки в Интернете	1 ч	100
Чтение новостей на любимом инфор- мационном или спортивном сайте	1 ч	90
Времяпровождение на эротическом сайте	1 ч	130

1	2	3
<b>Работа и отдых в саду и на даче</b>		
Работа на грядках садового участка	1 ч	150–350 и более
Колка дров	1 ч	220–280
Вскапывание лопатой на участке	1 ч	180–310
Прополка сорняков	1 ч	220–260
Сбор урожая с грядок	30 мин	180
Сбор урожая с деревьев	1 ч	280–300
«Отдых» под машиной при ее ремонте	1 ч	180
Поливка участка водой из шланга	1 ч	110
Поливка грядок водой из ведер	1 ч	180
<b>Эротические игры и нагрузки</b>		
Эротические игры при подготовке к занятиям	10–15 мин	35–53
Активные занятия молодоженов	15 мин	112
Активные занятия (муж из командировки)	10 мин	70
Выполнение супружеского долга в стандартной позе XVII века (поза миссионера)	1 мин	5,82–6
Поза «она сверху»	10 мин	53
Поза «она — упор лежа»	5 мин	25
Поза «он сзади»	10 мин	74
Поза «он сбоку»	10 мин	55
Поза «они у стенки стоя»	10 мин	
Поза «высший пилотаж — стоя без упора или с легкой опорой одной рукой»	5 мин	200–230
Поза «она на весу, на руках мужчины» (для женщины)	10 мин	60
Поза «он на весу» или «на локтях», при излишнем весе мужчины	10 мин	66–80
Поза «легче согласиться, чем объяснить, что нельзя»	1 мин	5,0–5,5
Нестандартные экспериментальные позы	10 мин	Нет точных данных
Позы «легкая Камасутра»	10 мин	70
Нетрадиционные занятия с нетрадиционными партнерами	10 мин	Нет точных данных
Выполнение долга в пожилом возрасте (мужчины 55–90 и т. д., пока есть силы)	10 мин	88–90
Выполнение долга с помощью «виагры»	20 мин	180
Выполнение долга в очень зрелом возрасте (женщины 55 лет и более)	10 мин	80–90

1	2	3
<b>Сомнительные занятия и развлечения</b>		
Выбор спутницы на Тверской, Ленинградском шоссе (или, например, на Староневской части Невского проспекта)	15 мин	40
Знакомство с девушкой в баре для кратковременного времяпрепровождения	1 ч	140–180
Знакомство с мужчиной в баре для кратковременного времяпрепровождения	1 ч	130–150
Знакомство в ночном клубе с девушкой для кратковременного общения	1 ч	160–170
Знакомство в ночном клубе с юношей для кратковременного общения	1 ч	130–140
Уход «по-английски» (не прощаясь) после 2-часового флирта в ресторане	1 мин	8–10
Сауна с девушками сомнительного поведения	1 ч	140–200
Игра в «лохотрон»	1 ч	180–220
Игра на уличных автоматах	1 ч	150
Игра на деньги в поезде (обычно против бригады шулеров)	1 ч	180
Игра в казино с целью выиграть	1 ч	200
Игра в казино с целью отдохнуть	1 ч	130
Игра в «бесплатные» лотереи	1 ч	140
Мечтание о похудении (вместо действий)	1 ч	60

Автор обязан заметить, что без таблиц справочника «Химический состав пищевых продуктов» (под редакцией И. М. Скурихина и М. Н. Волгарева, М.: Агропромиздат, 1987), проверять данные было бы намного сложнее, хотя их графа «усвояемые продукты» и кажется мне слишком смелой в утверждениях.

В основе фундамента счетчика расхода калорий лежат таблицы учебников для институтов физической культуры и творчески переработанные и дополненные на 900 строк основы таблиц: «Энергетическая стоимость различных видов физкультурной и спортивной деятельности». Авторы: Беркович Е. М., Зимкин Н. В., Волков Н. И. и др. Коэффициенты стресс-фактора В. И. Пищалева. Наличие в графе двух цифр (8–10 и т. д.) означает, что дана оценка не только по собственным, но и другим источникам: самая низкая и самая высокая.

Уважаемые коллеги, не забывайте, что при цитировании части таблиц ссылка обязательна. Надеюсь, что в использовании авторских материалов, в том числе оригинальных названий обычных нагрузок и занятий, дел и развлечений, вы будете руководствоваться российским авторским правом и положениями права международного.

## Список литературы, сайтов Интернета и Интернет-ссылок

- Aceto, C.* Everything You Need to Know About Fat Loss. Club Creavalle Inc. 1997.
- Bahr, R.* Excess postexercise oxygen consumption: magnitude, mechanisms and practical implications. *Acta Physiol Scand.* 1992. 605(S):1–70.
- Bergman, B. C., and Brooks, G. A.* Respiratory gas-exchange ratios during graded exercise in fed and fasted trained and untrained men. *Journal of Applied Physiology.* 1999. 86:2.
- Brybner, B. W.* The effects of exercise intensity on body composition, weight loss and dietary composition in women. *Journal of American College of Nutrition.* 1997. 16:68–73.
- Landry, G.* The Metabolism System for Weight Loss. 2000.
- McDonald, Lyle.* The Ketogenic Diet. Morris Publishing. 1998.
- Biden T. J.* Signal transduction events in the regulation of insulin // *Proc. Austral. Physiol. and Pharmacol. Soc.,* 1997 – 28, № 1 стр. 84.
- Wilcox, Harford and Wedel.* *Medicine and Science in Sports and Exercise.* 1985. 17:2.
- Wilmore, J., and Costill, D.* *Physiology of Sport and Exercise.* 2nd ed. Champaign, Illinois: Human Kinetics. 1999.
- Абрамова Ж. И.* Лечебное и лечебно-профилактическое питание. Учебное пособие по курсу Физиология питания. — Л.: ЛИСТ, 1987, 40 с.
- Албертс Б., Брей Д., Льюис Дж., Рефф М., Робертс К., Уотсон Дж..* Молекулярная биология клетки. М.: Мир, 1994.
- Беркович Е. М., Зимкин Н. В., Волков Н. И. и др.* Энергетическая стоимость различных видов физкультурной и спортивной деятельности.
- Гебер Д.* Какого цвета ваша диета. — Мн.: ООО «Попурри», 2003.
- Гинзбург М. М., Козуница Г. С., Крюков Н. Н.* Ожирение и метаболический синдром. Влияние на состояние здоровья, профилактика и лечение.
- Гинзбург М. М.* Как победить избыточный вес.
- Гинзбург М. М.* Импульсная диета. СПб.: Вектор, 2005.
- Квитаницкий М.Е. и др.* Методические рекомендации к практическим занятиям по физиологии питания. — Киев: 1984, 11 с.
- Ким Н.* Фитнес от Натальи Ким.
- Колтун В. З., Лобыкина Е. Н.* Избыточный вес. Что делать?
- Крейдер Р.Б.* Новое в науке о питании, *Sportpitanie,* 2002, 2005.
- Курпан Ю. И.* Оставайся изящной. М: Советский спорт, 1991.

- Куткина М. Н.* Питание школьников отраслевого центра повышенной квалификации работников торговли, СПбТЭИ. М. 1997.
- Линич Е.П.* Разработка рационов лечебного и диетического питания. Уч. пособие. ЛИСТ, 1992.
- Марри Р., Греннер Д., Мейес П., Родуэлл В.* Биохимия человека. М.: Мир, 1993.
- Павлоцкая Л.Ф., Дуденко Н.В., Эйдельман М.М.* Физиология питания. – М.: Высшая школа, 1989, 368 с.
- Петровский К.С., Ванханен В.Д.* Гигиена питания. – М.: Медицина, 1982, 528 с.
- Ростовский В.С., Скалозуб Л.С.* Азбука детского питания. – Киев: Урожай, 1996.
- Роуз С.* Химия жизни. М.: Мир, 1969.
- Руководство по медицинской географии / Под ред. А.А. Келлера и др.* СПб.: Гиппократ, 1993. 352 с.
- Сборник рецептов блюд диетического питания для предприятий общественного питания.* – М.: Экономика, 1989, 407с.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.* – М.: Экономика, 1, 2 часть, 1994, 1997.
- Скурихин И. М., Ничаев А. П.* Все о пище с точки зрения химика. – М.: Высшая школа, 1991.
- Смолянский Б. Л., Абрамова Ж. И.* Справочник по лечебному питанию. СПб., Гиппократ, 1993.
- Смолянский Б.Л., Лифлядский В.Г.* Диетология. Новейший справочник для врачей. – М.: Эксмо, 2003.
- Смоляр В.И.* Рациональное питание. Киев. Наукова думка, 1991.
- Спортивная физиология.* Учебник для институтов физической культуры. 1986
- Справочные таблицы пищевой ценности блюд.* Методические указания для курсового и дипломного проектирования. – Л.: ЛИСТ, 1986, 25 с.
- Степанов В. М.* Молекулярная биология. Структура и функции белков. М.: Высшая школа, 1996.
- Стоянова Е. С.* Похудеть: Уроки Интернет-школы Елены Стояновой. Перспектива, 2003, 398 с.
- Страйер Л.* Биохимия. М.: Мир, 1985.
- Таблицы расхода энергии при различных видах нагрузки (включая основной обмен).* // Журнал «Muscle Nutrition», 2000, № 1.
- Федотов В. И., Куролап С. А.* Региональная оценка эколого-гигиенической комфортности территории в системе социально-гигиеничес-



## **В. Пицалёв**

---

кого мониторинга // Социально-гигиенический мониторинг в Воронежской области: (Информ.-аналит. аспекты). Воронеж: ВГУ, 1997. С. 314–345.

*Химический* состав пищевых продуктов. Кн. 1. Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов. — М.: Агропромиздат, 1987, 224 с.

*Химический* состав пищевых продуктов. Кн. 2. Справочные таблицы содержания аминокислот, жирных кислот, витаминов, макро- и микроэлементов, органических кислот и углеводов. — Л.: Агропромиздат, 1987.

*Химический* состав пищевых продуктов. Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности блюд и кулинарных изделий. — М.: Легкая и пищевая промышленность, 1984.

<http://breakfast.narod.ru>

<http://gastroportal.ru/>

[http://prevention.sph.sc.edu/tools/docs/documents\\_compendium.pdf](http://prevention.sph.sc.edu/tools/docs/documents_compendium.pdf)

<http://www.agelessnutrition.com/index.html>

<http://www.estetik-s.com/>

<http://www.estetik-s.com/rassilka.html>

<http://www.myfitness.ru/p.php/4/>

[http://www.nal.usda.gov/fnic/cgi-bin/nut\\_search.pl](http://www.nal.usda.gov/fnic/cgi-bin/nut_search.pl)

<http://www.plu.edu/~chasega/met.html>

<http://www.ulpressa.ru/>

<http://ice.spb.ru/aids/top/met63a.htm>

<http://www.forums.harbor.ru/>

<http://www.medicus.ru/dietology/>

<http://www.myfitness.ru/health/energyzatraty.html>

<http://www.zdorove.ru/articlefat4.shtml>

<http://ru-bodybuilding.lapin.ru/forum/viewtopic.php?t=18&highlight=>

<http://diabetic.narod.ru/index.html>

<http://probeg.narod.ru/>

<http://www.mama.shape.ru/default.asp>

<http://www.shape.ru/about/index.htm>

<http://www.dialand.ru/pitanie/mac.htm>

<http://www.reshu.ru/>

## Оглавление

Почему наша книга называется «Рублевская диета» .....	3
<i>Глава первая</i>	
Как работает «Рублевская диета» .....	5
<i>Глава вторая</i>	
Богатые тоже плачут .....	10
<i>Глава третья</i>	
Когда встал, тогда и утро... ..	13
<i>Глава четвертая</i>	
«И дольше века длится день...» .....	21
<i>Глава пятая</i>	
Место преступления изменить нельзя. Ланч .....	26
<i>Глава шестая</i>	
О пользе шопинга и ярых «шопингистках» .....	38
<i>Глава седьмая</i>	
«Дело было к вечеру, делать было нечего», или как согнать вес, которого нет .....	41
<i>Глава восьмая</i>	
«Я так хочу, чтобы лето не кончалось...» Отпуск и калории .	52
<i>Глава девятая</i>	
О «пьяных» калориях, культуре питья и пользе вина при похудении .....	63
<i>Глава десятая</i>	
О «пустых» углеводах и о том, чего уже не вернуть .....	71
<i>Глава одиннадцатая</i> .....	82
Вечерняя и ночная жизнь. «Бабочки», «совы» и «жаворонки» .....	82
<i>Глава двенадцатая</i>	
Для самых въедливых .....	87
Вместо послесловия .....	89
Заключение .....	90

## **В. Пицалёв**

---

Рецепты Рублевской диеты .....	92
Бутерброды .....	93
Голландские бутерброды (19 у. е.) .....	93
Сэндвичи по-датски (16 у. е.) .....	93
Булка пшеничная с маслом и красной икрой (5 у. е.) .....	94
Булка пшеничная с маслом и черной икрой (15 у. е.) .....	94
Булка с майонезом, салатным листом, колбасой и кружочками помидора (18 у. е.) .....	94
Булка с майонезом, салатным листом и кружочками огурца (17 у. е.) .....	94
Хлеб пшеничный с маслом (15 у. е.) .....	94
Хлеб пшеничный с маслом и сыром (15 у. е.) .....	94
Хлеб пшеничный с маслом и вареной колбасой (18 у. е.) .....	95
Хлеб пшеничный с маслом и полукопченой колбасой (17 у. е.) .....	95
Хлеб пшеничный с маслом и ветчиной (15 у. е.) .....	95
Хлеб пшеничный с маслом, полукопченой колбасой и вареным яйцом (17 у. е.) .....	95
Бутерброд с омлетом по-гречески (28 у. е.) .....	95
Горячие бутерброды с творогом (29 у. е.) .....	96
Блюда из яиц и молочных продуктов .....	96
Омлет с шампиньонами (9,5 у. е.) .....	96
Омлет с ветчиной (1,9 у. е.) .....	97
Зеленый салат с яйцом по-польски (6 у. е.) .....	97
Салат из яиц по-французски (16 у. е.) .....	97
Салат из яиц по-итальянски (18 у. е.) .....	98
Салат с творогом и пюре из свежего стручкового перца по-болгарски (5,5 у. е.) .....	98
Салат с яйцами по-чешски (12,5 у. е.) .....	99
Сырный салат по-французски (3 у. е.) .....	99
Салат из яиц и зеленого горошка по-французски (17,5 у. е.) .....	99
Корсиканский салат с сыром (6 у. е.) .....	100
Салат из помидоров и яиц по-французски (4 у. е.) .....	100
Палатшинкен (15 у. е.) .....	100

## Рублевская диета

Запеканка из творога с сыром (3 у. е.) .....	101
Клецки творожные (18 у. е.) .....	101
Казахские творожные вареники (39 у. е.) .....	101
Кнедлики из творога (47,5 у. е.) .....	102
Оладьи из творога и свеклы (33 у. е.) .....	102
Сырники с маково-сметанным соусом (39 у. е.) .....	103
Сырники с бананами (38 у. е.) .....	103
Французская творожная запеканка (15 у. е.) .....	104
Эстонский «Сыйр» (4 у. е.) .....	104
Японские творожные «колобки» (24 у. е.) .....	105
Брынза, запеченная в пергаменте, по-болгарски (1,1 у. е.) .....	105
Мусс сырный с крабовым мясом (9 у. е.) .....	106
Палочки из плавленого сыра (37 у. е.) .....	106
Пикантные шарики с зеленью (2,75 у. е.) .....	107
Суфле из сыра с перцем (25,5 у. е.) .....	107
Салаты народов мира .....	108
Салаты с мясом .....	108
Салат «Болгарский» (14 у. е.) .....	108
Салат-коктейль «Белорусский» (7 у. е.) .....	108
Салат «Датский» (22,5 у. е.) .....	108
Салат по-итальянски (13 у. е.) .....	109
Салат «Французский» (15,5 у. е.) .....	109
Салат «Расолс» (19 у. е.) .....	110
Салат «Нарын» (14,5 у. е.) .....	110
Салат из печени с редисом по-донецки (4,5 у. е.) .....	110
Немецкий мясной салат с картофелем (7,5 у. е.) .....	111
Салат «Казахский» (22,5 у. е.) .....	111
Салат по-римски с ветчиной и маслинами (17 у. е.) ...	111
Салат по-гречески с ветчиной и виноградом (14 у. е.) .....	112
Салат по-ямайски из ветчины с папайей и фисташками (8 у. е.) .....	112
Салат по-гавайски с ветчиной и кокосовым орехом (12,5 у. е.) .....	113
Салат по-датски (25,5 у. е.) .....	113

## **В. Пицалёв**

---

Салат по-грузински с помидорами и сладким перцем (21 у. е.) .....	114
Салат по-французски с кольраби, брокколи и шампиньонами (26,5 у. е.) .....	114
Салат по-бургундски с цветной капустой, артишоками и грибами (18 у. е.) .....	115
Салаты с птицей .....	116
Салат с цыпленком по-английски (4,5 у. е.) .....	116
Салат с домашней птицей по-английски (5,5 у. е.) .....	116
Салат из домашней птицы по-венгерски (14,5 у. е.) .....	116
Салат с домашней птицей по-итальянски (19 у. е.) .....	116
Салат с цыпленком по-карибски (19,5 у. е.) .....	117
Салат по-мексикански (11 у. е.) .....	117
Салат «Гаити» из птицы с ананасами (9,6 у. е.) .....	118
Салат «Торонто» из курицы и крабов (27 у. е.) .....	118
Салаты с рыбой .....	119
Салат с сельдью по-гречески (5,5 у. е.) .....	119
Салат из сельди по-итальянски (6 у. е.) .....	119
Салат с сельдью по-русски (20 у. е.) .....	119
Салат из сельди по-польски (10,5 у. е.) .....	120
Салат из сельди по-тирольски (10,5 у. е.) .....	120
Салат «Бельгийский» с мидиями (19 у. е.) .....	121
Салат по-марсельски с лангустом (18 у. е.) .....	121
Салат с консервированным тунцом по-македонски (8,5 у. е.) .....	121
Салаты с грибами .....	122
Салат из свежих грибов и овощей по-китайски (10 у. е.) .....	122
Салат с грибами по-армянски (6,6 у. е.) .....	122
Грибной салат по-белорусски (7,5 у. е.) .....	123
Салат с грибами и луком по-русски (11 у. е.) .....	123
Салаты-ассорти .....	124
Салат из капусты, огурцов и моркови (6,6 у. е.) .....	124
Салат из моркови, свеклы и огурцов (10 у. е.) .....	124
Салат из свежих овощей с яйцами (8,8 у. е.) .....	124
Салат «Здоровье» (13,6 у. е.) .....	125

## Рублевская диета

Салат «Русский разносол» (20 у. е.) .....	125
Супы .....	126
Брюссельский суп из шампиньонов (9,5 у. е.) .....	126
Финский суп из лисичек (10,5 у. е.) .....	126
Чешский суп «Челестине» («Панадель») (14 у. е.) ....	126
Щи зеленые (из щавеля) (8,6 у. е.) .....	127
Щи с грудинкой в горшочке (42 у. е.) .....	128
Суп из кабачков со свиной (10 у. е.) .....	128
Словацкая чечевичная похлебка (25,5 у. е.) .....	129
Айнтопф (солянка) из капусты по-швабски (60 у. е.) ....	129
Куриный суп по-китайски (22,5 у. е.) .....	130
Суп из утки с капустой (3,6 у. е.) .....	130
Шорба туркменская (17 у. е.) .....	130
Борщ «Украинский» (33 у. е.) .....	131
Норвежский пивной суп (9,8 у. е.) .....	132
Арабский рыбный суп-пюре (17,8 у. е.) .....	132
Горячие блюда и гарниры .....	133
Карп, тушеный в сметане (6,6 у. е.) .....	133
Креветки с овощами и шампиньонами (33,5 у. е.) .....	133
Кальмары по-строгановски (7 у. е.) .....	134
Мидии с белым вином (3 у. е.) .....	134
Цветная капуста отварная в сухарях (16 у. е.) .....	134
Белая спаржа под соусом винегрет (9 у. е.) .....	135
Огурцы, тушеные в пшеничном пиве (10 у. е.) .....	135
Котлеты по-киевски (4 у. е.) .....	135
Пожарские котлеты (1,5 у. е.) .....	136
Шампиньоны фаршированные (10 у. е.) .....	137
Мясо, жаренное по-венгерски (4,5 у. е.) .....	137
Счетчик углеводов (в у. е.) .....	138
Счетчик расхода калорий .....	173
Список литературы, сайтов Интернета и Интернет-ссылки .....	184