

с-диеты для стройных богинь. Быстро, безопасно, комфортно. Анна Владимировна Вишневская buckshee.petimer.ru/
Спасибо, что выбрали форум Бакши buckshee-Спорт, авто, финансы, недвижимость.
Здоровый образ жизни. Приятного чтения! <http://buckshee.petimer.ru/>

Экспресс-диеты для стройных богинь. Быстро, безопасно, комфортно. Анна Владимировна Вишневская

Предисловие

В современном мире меняется все, неизменной остается лишь высокое предназначение женщины. Ведь каждая из нас – это носительница гармонии и красоты, настоящая богиня домашнего очага, вдохновительница своего мужчины и защитница своих детей. И, наконец, это просто объект для поклонения и восхищения! И все это потому, что женщины постоянно стремятся к идеалу, постоянно меняются и никогда не бывают полностью довольны достигнутыми результатами. И самым критическим образом милые дамы постоянно оценивают свою внешность и фигуру, уделяя особое внимание лишнему весу. О борьбе с нежелательной полнотой написано, наверное, уже целые библиотеки, а панацея так и не найдена... Почему? Давайте разберемся.

Наверняка вы замечали, что все люди полнеют и худеют по-разному, испытывая различные трудности после набора веса. Современные ученые доказали, что распределение жировой ткани тесным образом связано с гормональным фоном каждой конкретной женщины, и выделили три основных гормональных типа. Речь не идет, конечно, о каких-то эндокринных патологиях, имеется в виду только соотношение гормонов в пределах нормы.

В связи с этой теорией, в основе которой лежат гормональные особенности женского организма, и родился принципиально новый взгляд на похудение.

В зависимости от особенностей гормонального фона жировые отложения у женщин того или иного типа распределены по-разному. Соответственно, и программа похудения у каждого типа должна быть своя. Диета по гормональному типу, или, как ее еще называют, диета богинь, полностью отвечает новейшим разработкам ученых, давая возможность каждой женщине быстро и эффективно расправиться с лишними килограммами.

Для того чтобы определить свой гормональный тип, достаточно пройти несложный тест. Для того чтобы вернуть былые формы или усовершенствовать уже имеющиеся, вам потребуется несколько больше времени и усилий. Трехдневная диета, предназначенная именно для вашего типа, поможет вам начать этот важный процесс. Вкусные диетические блюда, подобранные специально для этой книги, помогут вам решить проблему питания без особых затрат и усилий.

Вас ждет несомненный успех, если вы воспримете данные в этой книге диетические рекомендации как важнейшее практическое занятие, определяющее ваш дальнейший путь к стройности и красоте.

Но, как известно, любой результат не будет долговременным, если его не закрепить. Физические упражнения специально для вашего типа фигуры наряду с оригинальными дополнительными процедурами (самомассаж, талассотерапия, обертывания и др.) помогут вам в этом.

Как видите, те, кто всерьез озабочен проблемой лишних килограммов, найдут в этой книге все необходимые для решения этой проблемы сведения. Или почти все, поскольку автор оставляет за каждой женщиной право фантазировать, импровизировать, а также до бесконечности углублять и совершенствовать уже полученные знания. Удачи вам, легкого шага и исполнения всех желаний, дорогие мои богини!

Определяем свой гормональный тип

На первый взгляд, как впрочем и на все последующие, теоретическая база этой диеты достаточно проста. Ее создатели внимательно изучили три основных женских типа и разработали для каждого из них свой план – как худеть согласно своему гормональному типу.

К первому типу относятся женщины с округлыми формами, хорошо выраженными бедрами, мягкой, тонкой кожей, нежными чертами лица. Это Венеры, воплощающие собой саму женственность. Проблемой красавиц, относящихся к этому гормональному типу, чаще всего является целлюлит.

с-диеты для стройных богинь. Быстро, безопасно, комфортно. Анна Владимировна Вишневская buckshee.net
Представительницы второго типа – нимфы, хрупкие создания с небольшой грудью и узкими бедрами. У них есть своя проблемная зона – животик, который поправляется в первую очередь.

Третий тип назван по имени легендарных женщин-воительниц – амазонок. Это энергичные дамы с достаточно плотной, коренастой фигурой. У них обычно первыми полнеют лицо, плечевой пояс и грудь.

Кто вы?

Тест для определения вашего типа

Приступим к определению вашего телосложения. Внимательно прочтите все утверждения и в каждом случае выберите тот вариант, который характеризует лично вас.

Форма фигуры

1. Разденьтесь и посмотрите на себя в зеркало:

- плечи и бедра у вас одинаковой ширины, талия чуть намечена – Б;
- плечи уже бедер, талия тонкая – А;
- широкие плечи, конусообразное строение бедер и талии – В.

2. Теперь взгляните на свои ягодицы:

- плоские, втянутые – Б и В;
- более округлые, изогнутые – А.

3. Где у вас сконцентрирован жир:

- на бюсте и плечах, есть жировой пояс над талией – В;
- в ягодичной области, на бедрах – А;
- на животе – Б.

4. Заметны ли у вас отложения жира в верхних частях бедер:

- нет – Б и В;
- да – А.

5. Измерьте свою талию и бедра; ваши бедра:

- более чем на 25 см шире талии – А;
- менее чем на 25 см шире талии – Б и В.

Распределение веса

1. Когда вы набираете вес, это заметнее всего:

- когда вы стоите лицом к зеркалу – А;
- когда вы стоите боком к зеркалу – Б и В.

2. Если вы набираете 3 кг лишнего веса, они откладываются:

- в области живота и над талией – Б;
- в нижней части бедер – А;
- в области плечевого пояса – В.

3. Когда ваш лишний вес превышает 3 кг, где это больше всего проявляется:

- на животе, на внутренней стороне бедер – Б;
- в основном, в нижней части бедер – А;
- в основном, на талии, на груди, на спине, на руках выше локтя – В.

4. Если бы вы набрали еще 3 кг, то ваше лицо по полнело бы:

- да – Б;
- нет – А и Б.

5. Если бы вы набрали еще 3 кг, то у вас пополнели бы заметно ваши голени и предплечья:

- да – Б и В;
- нет – А.

Энергия и питание

1. Когда вам свойственна наибольшая умственная активность:

- вы медленно «расходитесь», наибольшая творческая энергия обурекает вас к вечеру – Б;
- физически вы в равной степени энергичны весь день, но в творческом смысле – во второй половине дня – А;
- озарения посещают вас по утрам, вы рано ложитесь спать – В.

2. Как правильнее определить вашу привычку питаться:

- вы весь день что-то «перехватываете» – Б;
- у вас зверский аппетит: начав есть, не можете остановиться – В.
- вы можете подолгу не есть, редко переедаете – А.

Физическая активность

1. Насколько спортивной вы были в школьные годы:

- вы не жаловали гимнастику и агрессивные командные игры, предпочитали теннис и спокойные игры соревнованиям – А;
- вы были большой энтузиасткой спорта, любили гимнастику, командные игры, на спартакиадах стремились участвовать во всех видах – Б;
- вы были спортивной, любили соперничество, но не в командных, а в индивидуальных видах: теннисе на очки, гимнастике, танцах – В.

2. Если вам хочется сбросить вес, то вы:

- садитесь на диету, не увеличивая физическую нагрузку – А;
- выдерживаете диету, регулярно занимаетесь физкультурой и не намерены от нее отказываться – Б;
- вы и раньше были спортивны, а теперь дополняете спорт диетой и увеличением нагрузки – В.

3. Если вы активно занимаетесь спортом, а затем бросаете занятия, начинаете ли вы стремительно набирать вес:

- да – Б и В;

с-диеты для стройных богинь. Быстро, безопасно, комфортно. Анна Владимировна Вишневская buckshee.pet
• нет – А.

Теперь посчитайте, какая буква в результатах вашего теста встречается чаще других:

если А, то вы – венера;

если Б, вы – нимфа;

если В, вы – амазонка.

Если не преобладает никакая буква, то ограничьтесь суммированием букв разделов «форма фигуры» и «Распределение веса» как наиболее показательных.

Какая вы?

Венера

Общая характеристика

Первый тип телосложения, о котором пойдет речь, называется гинекоидным. Венера – древнеримская богиня любви и красоты, воплощение женственности. На женщину этого типа телосложения больше всего влияют женские гормоны – эстрогены.

Эстрогены (с греч. «порождающий неистовое желание») – женские половые гормоны, вырабатываемые фолликулами яичников, плацентой, частично – корой надпочечников и семенниками. Эстрогены способствуют появлению либидо, развитию вторичных половых признаков, подготовке к беременности, распределению подкожного жира, характерного для женского типа.

Талия и плечи у венгр узкие, грудь чаще небольшая, зато бедра и ягодицы округлые, пышные. Дамы этого типа подвержены частым колебаниям веса, при этом талия долго остается тонкой, а страдают, в основном, бедра и нижняя часть живота. После родов живот заметно теряет форму, и приходится пересматривать свой рацион и образ жизни. Представительницы этого типа – Мерилин Монро и Элизабет Тейлор.

Здоровье

Венеру отличает своя энергодинамика: ее энергия слабее всего проявляется по утрам и сильнее – вечером. Ей не очень нравится усиленно заниматься физкультурой, однако она готова заниматься физической активностью, способствующей похудению и придающей фигуре стройность: йогой, оздоровительным плаванием и др. Если у венгры сидячая работа, и она при этом не делает упражнений, то у нее замедляются обменные процессы. Однако при эмоциональном всплеске – влюбленности, непривычном ускорении рабочего ритма или неприятной ситуации на службе – обменные процессы у нее могут настолько ускориться, что она всего за неделю потеряет килограмма три-четыре. Имейте в виду, что высокая физическая активность, ходьба, плавание, зарядка способствуют интенсификации обменных процессов.

Венеры лучше всего теряют в весе и чувствуют себя бодрыми и энергичными (а значит, обретают готовность придерживаться строгого режима) при условии следования естественному для них обменному ритму и пищевым предпочтениям. Вялые с утра, венеры довольствуются символическим завтраком (кофе), главный за сутки прием пищи устраивают в обед, а в ужин опять едят мало. Лучший для них рацион – протеины с низким содержанием жиров (творог, легкая рыба), нерафинированные углеводы (вареный картофель, хлеб из муки грубого помола, темный рис), много листового салата, овощей и фруктов.

Ваша проблема – тяжелый низ – отнюдь не редкость. Считается, что именно такое телосложение и является наиболее часто встречающимся типом женской фигуры. Вы легко прибавляете в весе, поэтому должны быть особо бдительны в отношении калорийности блюд. Остерегайтесь пищи, богатой крахмалом, но и не впадайте в крайности, потребляя только нежирную пищу. Здесь может таиться ловушка: многие обезжиренные продукты бывают очень питательными за счет высокого содержания белков или углеводов.

Венерам не следует увлекаться покупными соками, которые содержат сахар. Лучше заменить их живыми фруктами. Обманывайте свой желудок большими порциями низкокалорийных супов, ведь если начать ограничивать себя во всем, то вы

с-диеты для стройных богинь. Быстро, безопасно, комфортно. Анна Владимировна Вишневская buckshee.pet останетесь голодной. Постарайтесь включать в свой рацион приличные порции менее питательных продуктов.

Даже не будучи прирожденными спортсменками и не испытывая потребности в физических упражнениях для поддержания формы и хорошего настроения (в отличие от нимф и амазонок), вены не должны забывать, что физкультура поможет любой женщине сбросить лишний вес и почувствовать себя лучше. Например, получасовая прогулка быстрым шагом сжигает до 180 калорий; далее обменные процессы ускоряются еще на несколько часов, и калории продолжают усиленно сжигаться. Упражнения повышают тонус мышц, гибкость тела и силу. Бег – прекрасное средство для сжигания жира. При этом все зоны получают примерно одинаковую нагрузку. Но не перестарайтесь, помните, что, работая на степ-платформе или велотренажере, вы укрепите нижнюю часть туловища, а от этого она станет еще более массивной.

Физические упражнения помогают улучшить общее состояние. Если вена выполняет упражнения, соответствующие ее телосложению, то это в обязательном порядке поднимает ей настроение, примиряет с собой, с собственным телом; такая женщина вряд ли станет, махнув на себя рукой, поглощать бутерброды ускоренного уличного приготовления и допускать иные излишества. Плавание дважды в неделю, ежедневный пеший поход в магазин или, если это возможно, до работы, преодоление лестницы не в лифте, а бегом – все это поможет венге сохранить здоровье, хорошее настроение и стройность.

Нимфа

Общая характеристика

Нимфы в греческой мифологии – вечно юные божества природы, ее живительных и плодоносных сил: рек, морей, источников, озер, болот, гор, рощ, деревьев.

В нашей классификации нимфы – это женщины тиреоидного типа сложения, который получил свое название в связи с тиреоидными гормонами (их производит щитовидная железа).

Тиреоидные гормоны повышают интенсивность энергетического обмена, увеличивают расходование всех питательных веществ – углеводов, белков и жиров, повышают потребление тканями глюкозы крови.

В молодости нимфы – почти всегда стройные и хрупкие барышни с длинными пропорциональными конечностями и тонкой талией, к этому типу относятся многие модели. Обменные процессы у них на редкость активны, калории сжигаются легко. Обычно «моделям» долго сходят с рук любовь к шоколаду, кофе, острому (стимуляторы им нужны, чтобы повысить уровень сахара в крови и добавить себе энергии). Но в какой-то момент щитовидная железа дает сбой. Гормоны провоцируют отложение избыточного веса как раз на животе (в одежде еще ничего, но в купальнике очевидно, что живот превратился в кисель) и на бедрах.

Здоровье

Нимфы самой природой наделены довольно сильным телом, но оно требует постоянных интенсивных упражнений. Многие женщины этого типа испытывают депрессию и чувствуют себя вялыми, если пренебрегают регулярными тренировками. Телосложению и темпераменту нимф более всего подходят аэробика, бег, плавание, сквош, теннис. Разумно поступают те, кто отдает физкультуре полчаса в день и занимается более трех раз в неделю.

В случае сильной полноты или длительного пренебрежения физической активностью женщине следует сначала посоветоваться с врачом, а потом наращивать нагрузку постепенно, начиная с быстрой ходьбы и плавания и только через несколько недель переходя к более интенсивным упражнениям.

В сжатом виде, наилучшая диета для нимфы, поставившей цель вернуть отличавшую ее в молодости стройность, – это один полноценный прием пищи в день, чтобы не мучиться от голода. Женщины-нимфы по натуре «совы»: если дети или работа не вынуждают их рано вставать, они поздно приступают к работе, зато долго не ложатся спать. Значит, главный прием пищи должен быть отнесен на вечер.

Хочу еще раз напомнить: ключ к сохранению стройной юношеской фигуры для вас – интенсивные физические упражнения. Необходимы активные занятия аэробного

с-диеты для стройных богинь. Быстро, безопасно, комфортно. Анна Владимировна Вишневская buckshee.pet
характера не реже трех раз в неделю. Такими нагрузками для вас могут стать плавание (работают и равномерно развиваются все группы мышц), обруч, танец живота (развивается грация, силуэт делается более женственным). Возьмите за правило интенсивно плавать, бегать, заниматься теннисом или аэробикой дважды, а лучше трижды в неделю, не менее получаса. В упражнениях избегайте чрезмерных скручиваний, которые, конечно, натренируют пресс, но при этом могут слишком увеличить косые мышцы, так что фигура станет еще более «плоской». И напоминаем о диете: без этого утончить талию не удастся!

Амазонка

Общая характеристика

Амазонки в греческой мифологии – племя женщин-воительниц, проводящих свое время в битвах.

У амазонок андронидный тип строения. Это дамы с фигурами, скроенными по мужскому образцу. Их организм производит много мужских гормонов (тестостерона).

Тестостерон – стероидный гормон из группы андрогенов, вырабатываемый надпочечниками, яичниками. Тестостерон оказывает анаболические эффекты на мышечную ткань, способствует созреванию костной ткани, модулирует синтез б-эндорфинов («гормонов радости»).

У амазонок хорошо развит скелет. Плечи, грудная клетка – широкие, а таз и ягодицы узкие, расположены низко. Жировая прослойка тоньше, чем у женщин других типов. Но, если «андроидная» женщина злоупотребляет жирной и соленой пищей (чипсами, пиццей, копченостями, сырами), она резко набирает лишний вес – особенно это заметно на животе, шее, руках. Живот принимает шарообразную форму. Звездные представительницы этого типа – Синди Кроуфорд и Мадонна.

Здоровье

Наилучшая диета для амазонок – обезжиренная, так как такой тип фигуры осложняет работу сердечно-сосудистой системы. Меньше жиров, сахара, побольше клетчатки – вот формула, подкрепляемая последними открытиями в области здорового питания. Вам важно увеличить в ежедневном рационе количество пищи, содержащей грубую клетчатку, до 25–30 г (для сравнения: один плод киви содержит 4 г, а 1/2 стакана фасоли – 2 г). Амазонкам требуется больше белков, чем женщинам иного телосложения, и меньше молочных продуктов.

Амазонки обычно относятся к «жаворонкам»: наиболее энергичны с утра. Следовательно, обменный процесс таков, что им требуется обильный завтрак, плотный обед и легкий ужин. Возможно, при активном образе жизни обильно позавтракать затруднительно, но надо помнить, что это поддержит энергию на протяжении дня. Плотный обед для работающей женщины тоже может превратиться в проблему, которую можно решить, взяв из дому кусок холодной курятины, булочку, сырую морковь или другие салатные овощи.

Амазонка отлично себя чувствует, когда регулярно занимается физкультурой: аэробикой, плаванием на скорость, бегом, велосипедным спортом. Упражнения, повышающие пульс, требуются ей не меньше трех раз в неделю. Женщинам этого типа телосложения присуща хорошая координация, поэтому обычно им нравятся энергичные танцы: джаз, чечетка. Хотим напомнить: при самых активных занятиях сгорает до 10 калорий в минуту, то есть 300 калорий за полчаса. Но упражнения не только устраняют лишние калории – важнее то, что они на несколько часов ускоряют обменные процессы в организме. Физкультура помогает амазонкам чувствовать себя стройными и подтянутыми. Умеренные занятия на гребном тренажере хорошо сгоняют жир с верхней части туловища и укрепляют мышцы плеч и верхнего отдела спины, но имейте в виду: силовые упражнения со штангой могут привести к «перекачке» плеч и спины.

Женщинам этого типа присущи упорство и энергия, но им свойственно увлекаться, поэтому они могут перестараться в упражнениях. Если появляются симптомы утомления и боль в мышцах и суставах, необходимо отдохнуть. Интенсивная физкультура с перерывами на отдых – залог длительного здоровья и хорошего настроения.

Как должна питаться богиня

с-диеты для стройных богинь. Быстро, безопасно, комфортно. Анна Владимировна Вишневская buckshee.pet
Для каждого типа женщин я хочу предложить трехдневное меню, призванное помочь комфортно расстаться с лишними полтора-двумя килограммами. Если эта диета хорошо переносится, ее можно соблюдать и дольше, до полного избавления от избыточного веса.

Диета для венер
Первый день

Завтрак

- Смешайте 100 мл апельсинового сока с 2 ст. ложками грейпфрутового и таким же количеством лимонного.
- Разбавьте коктейль 100 мл негазированной минеральной воды и медленно выпейте через соломинку.
- Через 20 мин съешьте бутерброд из кусочка зернового хлеба с обезжиренным творогом, кружочком помидора и листиками базилика.

Обед

- Смешайте 50 г нежирного кефира, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, добавьте 3 ст. ложки апельсинового сока и столько же лимонного. Посолите, приправьте красным перцем.
- Нарезьте огурец, сладкий перец, маленькую луковицу. Добавьте к овощам 50 г отварной или консервированной в собственном соку фасоли. Смешайте с соусом.
- С салатом съешьте ломтик зернового хлеба. На десерт – яблоко.

Ужин

- Маленький кабачок почистите, нарежьте дольками. Порубите 80 г шампиньонов, луковичку, большой сладкий перец. Тушите овощи 3 мин. в чайной ложке оливкового масла.
- Добавьте 250 мл овощного бульона и тушите еще 5 мин. Туда же засыпьте 50 г очищенных креветок и 80 г консервированной фасоли. Через 3 мин снимите блюдо с огня, приправьте перцем, базиликом. Сюда же добавьте 2 ст. ложки смеси из пряностей.
- Для того чтобы приготовить смесь из пряностей на три дня, вам понадобится пучок базилика, пучок петрушки, 30 г сыра пармезан, 3 зубчика чеснока, 3 ст. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки бальзамического уксуса. Все смешайте в блендере, уложите в герметичную емкость и храните в холодильнике.

Второй день

Завтрак

- Цитрусовый коктейль по рецепту первого дня.
- Через 20 мин – кусочек зернового хлеба, на мазанный обезжиренным творогом и посыпанный измельченным сладким перцем.

Обед

- Нарезьте ломтиками по два огурца и помидора, покрошите луковичку и 30 г нарезанного кубиками твердого сыра.
- Заправьте салат соусом из 50 г нежирного кефира, 2 ст. ложки измельченного базилика, 2 ст. ложки лимонного сока и 3 ст. ложки апельсинового.
- К салату – ломтик зернового хлеба и небольшая груша на десерт.

Ужин

- Мелко нарежьте 50 г сельдерея, морковку, луковицу и очищенный от семян огурец.

с-диеты для стройных богинь. Быстро, безопасно, комфортно. Анна Владимировна Вишневская buckshee.pet
Выложите в сотейник, добавьте чайную ложку оливкового масла и тушите 3 мин.

- Добавьте 250 мл овощного бульона, доведите до кипения. Сразу же выложите в сотейник 80 г нарезанного кусочками лосося и готовьте еще 4 мин.
- Приправьте солью и кайенским перцем, добавьте 2 ст. ложки смеси из пряностей.

Третий день

Завтрак

- Цитрусовый коктейль.
- Через 20 мин – бутерброд из зернового хлеба с обезжиренным творогом и кусочками огурца.

Обед

- Сварите и нарежьте одно яйцо, смешайте его с измельченным редисом, луковицей. Добавьте 80 г тунца, консервированного в собственном соку.
- Заправьте блюдо соусом из 50 г нежирного кефира, 2 ст. ложек лимонного сока, 3 ст. ложек апельсинового и 1 ст. ложки измельченного зеленого лука. Не ешьте хлеб.

Ужин

- Нарежьте два сладких перца, 50 г шампиньонов и маленькую луковицу. Как и в предыдущие дни, обжаривайте их в чайной ложке оливкового масла 3 мин, затем добавьте 250 мл овощного бульона и готовьте еще 5 мин.
- После этого выложите в овощи 50 г говядины, нарезанной кусочками, и 1 ст. ложку томатной пасты. Готовьте до мягкости мяса. Приправьте по вкусу и добавьте 2 ст. ложки смеси из пряностей.

Диета для нимф

Первый день

Завтрак

100 г мюсли с орехами и сухофруктами смешайте со стаканчиком соевого йогурта.

Обед

- Перемешайте один нарезанный помидор, 125 г консервированной кукурузы и одну измельченную луковицу.
- Заправьте соусом из 1 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложки апельсинового, щепотки тертого сыра и капельки горчицы.
- К салату – кусочек зернового хлеба.
- На десерт – горсть орехов и сухофруктов.

Ужин

- Сварите 40 г коричневого риса. Порежьте четверть авокадо, помидор и сладкий перец.
- Обжарьте перец в столовой ложке оливкового масла вместе с зубком чеснока, маленькой нарезанной луковицей и 80 г говяжьего фарша в течение 4 мин.
- Добавьте четверть пучка базилика и готовьте еще 3 мин. Добавьте помидор и авокадо. Смешайте с рисом.

Второй день

Завтрак

100 г мюсли со свежими фруктами, кроме бананов и винограда, и стаканчик соевого йогурта либо молока.

Обед

- Нарезьте небольшую морковку, 50 г листового сельдерея и огурец. Смешайте с четвертью размятого авокадо, столовой ложкой лимонного и столовой ложкой апельсинового соков.
- Приправьте горчицей и солью.
- Можно съесть ломтик зернового хлеба и горсть орехов с сухофруктами.

Ужин

- Нарезьте небольшую луковицу, сладкий перец и помидор. В ложке оливкового масла обжарьте лук с зубком чеснока.
- Добавьте 80 г консервированной красной фасоли, 2 ст. ложки овощного бульона и готовьте еще 5 мин.
- Выложите помидоры и готовьте еще 3 мин.

Нарезьте кубиками 50 г сыра тофу, обжарьте его отдельно в оливковом масле и добавьте в основное блюдо. Приправьте по вкусу.

Третий день

Завтрак

То же, что во второй день.

Обед

- Салат из одной моркови, одного кабачка и 50 г листового сельдерея.
- Для соуса смешайте по 1 ст. ложке апельсинового и лимонного соков, соль, перец и немного горчицы.
- Можно съесть ломтик зернового хлеба, горсть орехов с сухофруктами.

Ужин

- Нарезьте 3 помидора, предварительно очистив их от кожицы.
- В сотейнике разогрейте 1 ч. ложку оливкового масла, обжарьте в нем помидоры, нарезанную луковицу и дольку чеснока.
- Добавьте 40 г чечевицы и 600 мл овощного бульона. Готовьте, накрыв крышкой, в течение 12 мин. Посолите и поперчите по вкусу.

Диета для амазонок

Первый день

Завтрак

Сандвич из двух кусочков черного хлеба, намазанных нежирным творогом и проложенных ломтиками филе индейки.

Обед

- Смешайте одну нарезанную луковицу, одну нарезанную вареную свеклу, одну тертую морковку, измельченные листья салата.
- Заправьте смесью из пряностей (на три дня): по 3 ст. ложки оливкового масла и овощного бульона, по 4 ст. ложки лимонного и апельсинового соков, по 1 ст. ложке бальзамического уксуса и горчицы, измельченная долька чеснока.

- К салату – кусочек зернового хлеба и киви.

Ужин

- В 1 ч. ложке оливкового масла обжарьте на резанную луковицу, зубчик чеснока и маленький кабачок.
- Добавьте 40 г чечевицы, 250 мл овощного бульона и чайную ложку лимонного сока.
- Готовьте 8 мин на среднем огне, приправьте по вкусу солью и перцем.
- Отдельно обжарьте 100 г филе лосося. На тарелку выложите сначала чечевицу, затем рыбу. Украсьте ломтиками лимона.

Второй день

Завтрак

Сандвич из зернового хлеба с нежирным творогом, кусочками огурца и листьями салата.

Обед

- Нарезьте четверть авокадо и два сладких перца. Смешайте с нарезанной луковицей и смесью из пряностей.
- Покрошите на кубики 50 г сыра моцарелла, добавьте в салат.
- К салату – ломтик зернового хлеба и мандарин.

Ужин

- Отварите 100 г куриного филе в овощном бульоне.
- Выложите мясо, в этом же бульоне отварите 40 г риса, добавьте нарезанную морковь и измельченный зубчик чеснока.
- Приправьте по вкусу, посыпьте петрушкой.

Третий день

Завтрак

Сандвич из зернового хлеба с нежирным творогом и копченым лососем.

Обед

- Смешайте измельченные небольшой огурец, морковь, 40 г копченого филе индейки и несколько листиков салата.
- Заправьте смесью из пряностей.
- К салату – ломтик зернового хлеба и грейпфрут.

Ужин

- Сварите 60 г спагетти – чтобы они оставались немного твердыми.
- Заправьте овощным соусом: обжарьте луковицу, зубчик чеснока, сладкий перец, морковь, два помидора с небольшим количеством овощного бульона и 2 ст. ложки нарезанного базилика. Приправьте по вкусу.
- К спагетти под соусом подавайте 50 г сыра моцарелла, нарезанного кубиками.

Полезные советы для всех

В напутствие хочу дать еще несколько советов. Они не только помогут вам с легкостью перенести трехдневную диету, но и дадут возможность выработать новое

с-диеты для стройных богинь. Быстро, безопасно, комфортно. Анна Владимировна Вишневская buckshee.pet
отношение к процессу похудения.

- Для начала наметьте реальную цель и настройтесь на успех. Повесьте на видном месте, например, на дверцу холодильника, одну из своих фотографий, где вы себе нравитесь, или фото актрисы либо модели, чья фигура для вас является воплощением идеала. Скептические мысли типа «Посмотрим, может, и получится...» выбросьте из головы. Думайте в позитивном направлении: «Я могу это сделать и сделаю!»
- Не думайте о себе как о голодающем человеке. Не жалейте себя и не позволяйте это делать другим. Вы просто едите столько, сколько вам необходимо, чтобы стать здоровой и стройной. Не поддавайтесь давлению со стороны родственников и друзей. У вас есть собственный режим питания и меню – помните об этом, когда вас настойчиво зовут перекусить.
- Начните утро с разминки, не дожидаясь, пока придут мысли о еде. Выполнение одного из предложенных здесь мини-комплексов взбодрит вас, ускорит обменные процессы, поднимет настроение и укрепит желание продолжать начатое дело – изменение образа жизни и системы питания.
- Постарайтесь весь день заниматься делами, для свободного времени найдите себе хобби. Если какое-то занятие полностью вас поглотит, вы будете вспоминать о еде только тогда, когда по-настоящему проголодаетесь. После еды сразу же вернитесь к прерванному занятию.
- Готовьте ровно столько пищи, сколько собираетесь съесть. Излишки, находящиеся в поле вашего зрения, непременно заставят ваш мозг просить о «добавке». Четко соблюдайте размер порций!
- Сигнал о насыщении доходит до мозга не сразу. Ешьте медленно, тщательно пережевывая пищу. После еды немедленно вставайте, вымойте посуду или займитесь каким-нибудь делом. Через 20 мин вы почувствуете сытость.
- Часто мы путаем жажду с чувством голода. Попробуйте выпивать стакан воды за полчаса до еды. Вода заполнит объем желудка, и насыщение наступит быстрее. Если вы пообедали и, выждав положенные 20 минут, обнаружили, что голодны, снова выпейте немного воды.
- Не перекусывайте на ходу, всегда сервируйте стол. Постарайтесь, чтобы пища на вашей тарелке была красиво разложена и привлекательно выглядела. Садясь за стол, расслабляйтесь и наслаждайтесь едой.
- Пользуйтесь маленькими тарелками и маленькими ложками. Так даже небольшое количество еды будет выглядеть более чем достаточным. Замените вилку китайскими палочками.
- Купите лично для себя синие или зеленые тарелки – эти цвета помогают сдерживать аппетит. Неплохо, если ваша кухня и место, где вы обычно едите, были бы выдержаны в холодных серых или голубых оттенках.
- Если вы буквально проглатываете свою порцию и после еды задаетесь вопросом «то ли кушала, то ли радио слушала», попробуйте на время стать левшой. Левая рука, не такая ловкая и быстрая, не позволит вам переесть.
- После еды прополощите рот водой. Вода смывает вкус еды, и желание есть приостановится. Старайтесь отвыкнуть постоянно снимать пробу с готовящейся еды – не раздражайте понапрасну свои вкусовые рецепторы и не возбуждайте аппетит.
- Не держите дома ничего из «запрещенных» продуктов и старайтесь делать минимум всяких запасов. Трудно избежать соблазна, зная, что где-то лежит пакетик чипсов, сухариков или быстрорастворимого пюре. Не покупайте пищу быстрого приготовления, обходите стороной кулинарии и кондитерские. Держите в холодильнике свежие овощи, а в буфете – только те продукты, которые требуют приготовления.
- Не ходите по продуктовым магазинам на голодный желудок – лучше это сделать сразу после еды. Всегда составляйте список продуктов – в соответствии со своим меню.

Амброзия и нектар для богинь

с-диеты для стройных богинь. Быстро, безопасно, комфортно. Анна Владимировна Вишневская buckshee.net
Итак, вы воспользовались предложенной вам диетой и практическими советами, сбросили ненавистные килограммы и теперь задаетесь вопросом, как снова не поправиться. Для этого вам придется несколько изменить набор привычных блюд, ориентируясь на ваш тип конституции.

Все представленные в данном разделе рецепты являются низкокалорийными, они подобраны с учетом требований именно вашего гормонального типа.

Рецепты для венер

Мы с вами уже выяснили, что главной причиной образования целлюлита является избыточное поступление в организм глюкозы. Поэтому мы подобрали для вас, дорогие венеры, только низкоуглеводные рецепты.

Блюда из овощей и грибов

Капуста китайская фаршированная

На 8 порций

1 кочан китайской капусты, по половине сладкого красного, желтого и зеленого перцев, 200 г сливочного сыра, 200 г брынзы, 100 г черных маслин без косточек, 1 зубчик чеснока.

Приготовление

Чеснок очистить, измельчить. Брынзу размять со сливочным сыром и чесноком в однородную массу. Перцы вымыть, удалить сердцевину, мякоть нарезать небольшими кубиками. Маслины нарезать кружками, добавить к сырной массе и тщательно перемешать.

Капусту ополоснуть, разрезать вдоль на две половины и, осторожно отгибая листья, выкладывать тонким слоем начинку между листьев капусты.

Сложить обе половины так, чтобы вновь получился кочан. Туго завернуть в несколько слоев пищевой пленки и положить в холодильник минимум на 2 часа.

Цукини гриль с пряными травами

На 4 порции:

3 цукини, по 1 красному, желтому и зеленому сладкому перцу, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 3 ст. ложки растительного масла, 100 мл молока, 200 г плавленого сыра с пряными травами, 2 ст. ложки сухой смеси пряной зелени (базилика, розмарина, тмина, петрушки).

Приготовление

Цукини и болгарский перец вымыть. 2 цукини разрезать вдоль пополам и, вынув сердцевину, бланшировать в соленой кипящей воде не более 3 мин. Сладкий перец и оставшийся цукини нарезать кубиками. Лук очистить и нарезать мелкими кубиками, чеснок пропустить через пресс.

Лук спассеровать в растительном масле до прозрачности, добавить чеснок и нарезанные овощи, чуть-чуть потушить на среднем огне.

Разогреть духовку до 160–180°. Смазать форму жиром и выложить в нее цукини, фаршированные овощной смесью. В горячем молоке распустить плавленый сыр, предварительно нарезав его небольшими кусочками.

Сливочную заливку посолить и поперчить по вкусу, а затем полить ею фаршированные цукини. Посыпать зеленью и поставить на 10–12 мин в духовку.

Готовое блюдо можно завернуть в фольгу и взять на пикник или барбекю, чтобы не тратить время на приготовление пищи.

Овощи, обжаренные с сыром

На 4 порции:

с-диеты для стройных богинь. Быстро, безопасно, комфортно. Анна Владимировна Вишневская buckshee.pet

250 г мягкого сыра фета, 1 красный стручок перца чили, 20 г имбиря, 3–4 ст. ложки соевого соуса, 4 ст. ложки растительного масла, 250 г стручков зеленого горошка, 250 г моркови, 1 пучок зеленого лука, 50 г мелких желтых помидоров, 1/2 пучка кинзы, соль.

Приготовление:

Сыр нарезать кубиками. Чили очистить от семян, мякоть мелко порубить. Имбирь натереть на терке и смешать с чили, 2 ст. ложками соевого соуса и 2 ст. ложками растительного масла. Замариновать в этой смеси сыр на 30 мин.

Нарезать стручки горошка и морковь, обжаривать в оставшемся масле 5 мин. Кинзу порубить, добавить в сковороду, перемешать. Затем все вынуть из сковороды.

Сыр обжарить вместе с маринадом. Добавить и вновь слегка обжарить морковь, горошек, а также зеленый лук и помидоры. Приправить соевым соусом, солью, перцем.

Ароматное овощное рагу

На 4 порции:

2 крупных помидора, 2 цукини, по 2 стручка красного и зеленого сладкого перца, 1 баклажан, 2 луковички, 2 ст. ложки растительного масла, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка тимьяна, 2 лавровых листа, соль, черный молотый перец.

Приготовление:

Овощи вымыть. Помидоры надрезать, обварить кипятком, затем обдать холодной водой и очистить от кожицы. Плоды разрезать пополам, удалить семена и нарезать мякоть кубиками.

Цукини очистить и нарезать кружочками. Сладкий перец разрезать на четвертинки, очистить и нарезать кусочками. Баклажан очистить, нарезать кубиками.

Репчатый лук очистить и нарезать кольцами. В сковороде в оливковом масле пассеровать до прозрачности репчатый лук. Чеснок очистить, измельчить с помощью пресса и добавить к луку. Добавить баклажаны, сладкий перец, цукини, зелень и лавровый лист. Тушить под крышкой около 20 мин на слабом огне.

Добавить помидоры и тушить еще 10 мин. Посолить и поперчить.

Густой овощной суп

На 4 порции:

200 г помидоров, 2 моркови, 1 цукини, 100 г клубней сельдерея, 200 г савойской капусты, 100 г шампиньонов, по 2 ст. ложки орегано и базилика, 1 луковичка, 2 зубчика чеснока, 1 ч. ложка сливочного масла, 750 мл овощного бульона из кубиков, 1 лавровый лист.

Приготовление:

Помидоры очистить от кожицы и нарезать кубиками. Овощи и грибы вымыть, очистить. Морковь, цукини и грибы нарезать ломтиками, сельдерей – кубиками, савойскую капусту – полосками. Зелень порубить.

Репчатый лук и чеснок очистить, порубить и 5 мин пассеровать в сливочном масле. Влить бульон, добавить лавровый лист. Добавить морковь и сельдерей, кипятить 4 мин, затем ввести савойскую капусту и грибы, варить еще 4 мин. Присоединить цукини с помидорами и варить еще 3 мин. Посыпать зеленью и специями. Подать на стол.

Суп холодный из ревеня

На 4 порции:

с-диеты для стройных богинь. Быстро, безопасно, комфортно. Анна Владимировна Вишневская buckshee.pet
500 г филе судака, 300 г стеблей ревеня, 3 картофелины, 2 яйца, 2 свежих огурца, пучок зеленого лука, пучок укропа, соль, сахар по вкусу.

Приготовление:

Ревень вымыть, нарезать кубиками и варить в кипящей воде в течение 5 мин, не разваривая. Закрывать крышкой и дать настояться 2 часа. Остывший отвар процедить, добавить сахар.

...

Чтобы отвар получился нежно-розового цвета, стебли ревеня чистить не нужно. Если снять верхний слой кожицы, отвар будет светло-зеленым.

Рыбу вымыть, разрезать на порционные куски и отварить в небольшом количестве подсоленной воды до готовности, 6–7 мин.

Картофель и яйца отварить, очистить и нарезать кубиками. Огурец нарезать тонкой соломкой. Лук и укроп мелко нарезать, перетереть с солью. Добавить к зелени картофель, яйца, огурцы и ревеня. Разложить овощи по тарелкам и залить отваром. В каждую тарелку положить по кусочку рыбы.

Суп из щавеля с огурцом

На 5–6 порций:

1–1,2 кг говядины, 1 морковь, 1 луковица, 500 г корневого сельдерея, 6 горошин черного перца, 500 г щавеля, 3 картофелины, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 200 мл 20 %-ных сливок, 3 яйца, 3 свежих огурца, 3 веточки укропа, соль, сметана по вкусу.

Приготовление:

Говядину вымыть, залить 2 л холодной воды, поставить на сильный огонь и довести до кипения. шумовкой снять пену. Лук, морковь и корень сельдерея очистить, нарезать крупными кусками и добавить в бульон. Посолить, накрыть крышкой и варить на небольшом огне примерно 1,5 ч (мясо должно стать очень мягким). За 10 мин до окончания варки добавить черный перец. Говядину вынуть из бульона и переложить в закрытую посуду. Бульон процедить в другую кастрюлю и поставить на средний огонь.

Картофель очистить, нарезать тонкой соломкой и добавить в бульон. Варить 7 мин.

Тем временем щавель перебрать, вымыть, обсушить бумажными салфетками. Половину щавеля нарезать, положить в ситечко, залить небольшим количеством бульона и довести до кипения.

...

Интенсивный кислый вкус щавеля можно смягчить, добавив в суп шпинат или молодую капусту.

Просеять муку. Сливочное масло нагреть до комнатной температуры. Перетереть его с мукой, добавить сливки и размешать, слегка взбивая, до получения однородной массы.

Влить сливочную смесь в суп, перемешать. Готовить без крышки 7–10 мин на среднем огне.

Яйца сварить вкрутую, обдать холодной водой и очистить от скорлупы. Огурцы вымыть, нарезать тонкой соломкой. Отваренную говядину нарезать небольшими кусочками.

Оставшийся щавель без черенков нарезать очень тонкими полосками. Добавить в суп. Перемешать и сразу же снять с огня. Разлить суп по тарелкам. В каждую тарелку положить несколько кусочков говядины, половину яйца и нарезанные свежие огурцы. По желанию добавить сметану и мелко нарезанную зелень укропа.

Фаршированные помидоры с шампиньонами

с-диеты для стройных богинь. Быстро, безопасно, комфортно. Анна Владимировна Вишневская buckshee.pet
На 4 порции:

8 средних помидоров, 250 г свежих шампиньонов, 100 г тертого сыра эменталь, 1 пучок петрушки, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки сливочного масла, 4 ст. ложки сливок, 2 ломтика хлеба для тостов, 1 яйцо, 1 яичный желток, тертый мускатный орех, соль, молотый черный перец.

Приготовление:

Помидоры вымыть, срезать с каждого «крышечку», выбрать мякоть. Грибы очистить, нарезать кубиками. Петрушку порубить. Лук и чеснок нарезать кубиками.

Нагреть духовку до 200°. В 1 ст. ложке сливочного масла спассеровать лук. Добавить чеснок, петрушку и грибы и, помешивая, жарить 2 мин. Развести сливками, слегка уварить и приправить специями.

Хлеб поджарить в тостере и нарезать мелкими кубиками. Смешать с грибной массой, яйцом, яичным желтком и двумя третями сыра. Фарш посолить, поперчить и приправить щепоткой мускатного ореха.

Заполнить фаршем помидоры и поставить их в смазанную жиром форму для запекания. Вокруг распределить остатки сыра и сливочного масла. Запекать 20 мин. Украсить петрушкой.

Салат из брюссельской капусты

На 4 порции:

500 г замороженной брюссельской капусты,

1 спелый плод манго, 250 г зеленого салата, 100 г копченого шпика, 2 ст. ложки белого винного уксуса, сахар, 3 ст. ложки масла из грецких орехов, 100 г ядер грецких орехов, соль, черный молотый перец.

Приготовление:

Капусту отварить в подсоленной воде. Откинуть на дуршлаг. Манго очистить, дольками срезать с косточки мякоть. Зеленый салат вымыть, разорвать на небольшие кусочки.

Шпик нарезать узкими полосками, обжарить в сковороде до золотистого цвета, затем выложить на бумажное полотенце и дать стечь излишкам жира. Оставшийся в сковороде жир приправить уксусом, солью, молотым черным перцем и сахаром. Помешивая, ввести масло из грецких орехов.

Капусту, манго и шпик залить маринадом и подать, посыпав грецкими орехами.

Лодочки из огурцов

На 4 порции:

4 небольших огурца, 200 г творога, 2 зубчика чеснока, 4 веточки петрушки, 2 веточки кинзы, 2 веточки мяты, соль, перец по вкусу.

Приготовление:

Огурцы вымыть, отрезать кончики (если кожура очень грубая, ее лучше удалить). Разрезать каждый огурец вдоль пополам. Чайной ложкой или ножом вынуть из огурцов сердцевину, сохранить ее.

Зелень вымыть, обсушить, измельчить. Чеснок очистить и порубить. Огуречные сердцевинки мелко нарезать. Добавить все в творог и тщательно перемешать.

Посолить, поперчить по вкусу. Каждую половинку огурца наполнить получившейся творожной массой. Сверху украсить тонкими кружочками редиса, кусочками сельди или тонко нарезанной ветчиной.

...

с-диеты для стройных богинь. Быстро, безопасно, комфортно. Анна Владимировна Вишневская buckshee.pet
Сельдь или ветчину можно не выкладывать сверху, а мелко нарезать и добавить в творожную массу, уменьшив количество других ингредиентов.

Салат под пикантным маринадом

На 4 порции:

2 ст. ложки ядер лесных орехов, 150 г бекона, 1 луковица, 1 ст. ложка белого винного уксуса, 3 ст. ложки яблочного уксуса, 1 ст. ложка смородинового конфитюра, 1 ст. ложка растительного масла, 1 кочан салата рэдиччио, 2 кочана салатного цикория, 1 большое кисло-сладкое яблоко, соль, молотый черный перец.

Приготовление:

Орехи порубить и обжарить без добавления жира. Выложить. Бекон нарезать полосками, обжарить и выложить на бумажное полотенце, чтобы стекли излишки жира.

Лук очистить, порубить и спассеровать в жире от жаренья. Приправить обоими сортами уксуса.

Посолить, поперчить, добавить конфитюр и масло.

Рэдиччио и цикорий очистить, вымыть и разорвать на кусочки. Яблоко вымыть, очистить и нарезать дольками. Разложить по тарелкам вместе с салатом и беконом. Посыпать орехами. Сбрызнуть маринадом.

Блюда из мяса и птицы

Рулетики из телятины по-итальянски (с сыром и ветчиной)

На 4 порции:

8 кусков филе телятины, 1/2 пучка базилика, 2 ст. ложки горчицы, 4 ломтика ветчины, 100 г сыра гауда, 2 ст. ложки оливкового масла, 250 мл бульона из кубиков, 100 мл белого вина, 750 г помидоров, соль, молотый черный перец.

Приготовление

Мясо вымыть, слегка отбить. Базилик вымыть, оборвать листики. Мясо посыпать специями и смазать горчицей. Ломтики ветчины разрезать пополам, сыр натереть, то и другое выложить на куски филе, добавив по 4 листика базилика. Свернуть мясо рулетиками и скрепить их.

Рулеты в масле обжарить. Влить бульон, вино и 20 мин тушить под крышкой.

Помидоры вымыть, разрезать на четвертушки. Листики базилика порубить. То и другое за 15 мин до окончания тушения добавить к рулетам.

Рулеты вынуть из сковороды, приправить помидоры специями, то и другое разложить по тарелкам. Украсить листиками базилика. Хорошо подать с широкой лапшой.

Филе говядины в грибном соусе

На 4 порции:

200 г сморчков (свежих или консервированных), 200 г вешенок, 400 г зеленой спаржи, 4 ломтика филе говядины (по 200 г), 4 ломтика копченого шпика, 2 ст. ложки сливочного масла, 4 ст. ложки коньяка, 250 мл говяжьего бульона, 100 мл сливок, соль, черный молотый перец.

Приготовление

Сморчки и вешенки нарезать. Спаржу очистить в нижней трети и разрезать на кусочки. Около 12 мин отваривать в подсоленной воде.

Филе обернуть шпиком и сколоть. Жарить 2–3 мин в сливочном масле, приправить специями. Затем поставить в теплое место. Сок от жаренья довести до кипения вместе с коньяком, влить бульон и слегка уварить.

Соус заправить сливками, наполовину уварить и приправить специями. В сливочном масле обжарить грибы и добавить спаржу. Смешать с луком. По желанию украсить зеленью.

Котлетки на шпажках с баклажанами и маслинами

На 4 порции:

1 черствая булочка, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 500 г смешанного фарша, 2 яйца, 3 ст. ложки рубленой петрушки, 4 ст. ложки растительного масла, 1 баклажан, 150 г твердого овечьего сыра, 1/2 кочана салата, 12 маслин, соль, молотый черный перец.

Приготовление

Замочить булочку в теплой воде. Лук и чеснок очистить и порубить. Вымесить с мясным фаршем, яйцами, петрушкой, отжатой булочкой, солью и молотым черным перцем. Разделить на 12 котлеток и обжарить их в 2 ст. ложках масла.

Баклажан очистить, разрезать по длине на 12 ломтиков. Посолить, через 10 мин промыть и обсушить. Порциями обжарить в оставшемся масле.

Сыр нарезать кубиками. Салат выложить на блюдо. Каждую котлетку обернуть ломтиком баклажана. По центру воткнуть шпажки с нанизанными кусочками сыра и маслинами. Выложить на листья салата.

Запеченные ломтики свиного филе

На 4 порции:

4 ломтика свиного филе, 1 луковица, 370 г помидоров, нарезанных кубиками, веточка базилика, 75 г сыра моцарелла, несколько маслин без косточек, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки оливкового масла, 4 ломтика черствого хлеба, 2 ст. ложки сливочного масла, соль, молотый черный перец.

Приготовление

Лук очистить, нарезать мелкими кубиками. Около 10 мин тушить с кусочками помидоров и рубленым базиликом. В конце тушения посолить и поперчить.

Сыр нарезать мелкими кубиками. Маслины разрезать пополам. Чеснок очистить.

Мясо вымыть, слегка отбить и по 3–4 мин обжаривать с обеих сторон в оливковом масле. Затем посолить, поперчить, выложить на блюдо. Покрыть сверху томатным соусом, кубиками сыра и маслинами.

Разогреть гриль духовки. Ломтики хлеба с обеих сторон обжарить в сливочном масле, выложить и натереть очищенным зубчиком чеснока. Сверху положить ломтики филе и запекать под грилем, пока сыр не расплавится. Украсить базиликом.

...

Для приготовления томатного соуса нужно уварить в кастрюле или сковороде все ингредиенты на сильном огне без крышки. Затем приправить специями.

Свинина, запеченная с капустой

На 3 порции:

3 круглых кусочка постной свинины (по 150 г), 400 г квашеной капусты, 200 мл сливок, 1 пакетик готового лукового соуса, 1–2 щепотки сахарного песка, 500 г тертого сыра, соль, черный молотый перец.

Приготовление

Духовку нагреть до 200°. Глубокую форму для запекания тщательно смазать жиром. Кусочки свинины слегка отбить и выложить в форму. Квашеную капусту промыть кипяченой водой, откинуть на дуршлаг, затем отжать руками.

В небольшую кастрюлю влить сливки, всыпать луковый соус и взбить с помощью венчика. Постоянно помешивая, довести до кипения, добавить капусту и дать закипеть еще раз. Приправить по вкусу молотым черным перцем и сахаром.

Капустную массу выложить на кусочки свинины, посыпать тертым сыром и запекать в духовке в течение 20 мин. Подать на стол, по желанию украсив зеленью.

Свинина в свекольной ботве с грибной начинкой

На 4 порции:

400 г свиного филе, 200 г ботвы свеклы, 50 г шампиньонов, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 помидор, 1 луковица, 1 пучок петрушки, 1 желток, 2 ст. ложки панировочных сухарей, тертая лимонная цедра, соль, молотый черный перец.

Приготовление

Свекольную ботву бланшировать около 1 мин в подсоленной воде. Разложить на полотенце внахлест.

Грибы обтереть и мелко порубить. Сбрызнуть соком. Помидор очистить от кожицы, мякоть нарезать кубиками. Луковицу очистить, нарезать кольцами. Петрушку вымыть, оборвать листики, треть смешать с помидором, луком и грибами. Добавить желток, сухари, цедру и поперчить.

Духовку нагреть до 180°. Филе поперчить, посолить, положить на него. Выложить на свекольную ботву, завернуть. Запекать на смазанном жиром противне 30 мин.

Люля-кебаб

На 4 порции:

1 кг баранины без костей, 100 г курдючного сала, 4 луковицы, 1 ч. ложка сушеного базилика, соль по вкусу, 1 ч. ложка черного молотого перца.

Приготовление

Лук очистить, вместе с половиной сала измельчить в мясорубке. Оставшееся сало нарезать небольшими кусочками.

Баранину вымыть, нарезать кусками и тоже измельчить в мясорубке. Добавить смесь лука и сала, еще раз все вместе пропустить через мясорубку.

Фарш приправить перцем, базиликом и солью. Вымешивать 7–8 мин. Затем как следует отбить, накрыть пищевой пленкой и поставить на 1 ч в холодильник.

Вылепить из охлажденного фарша колбаски длиной 12–14 см, нанизать их на шампуры, прокладывая кусочками сала. Жарить на углях или на раскаленной сковороде, постоянно переворачивая, 20 мин.

Кролик с маслинами

На 4 порции:

1 кролик, 1 лимон, 2 зубчика чеснока, 1 ч. ложка розмарина, 6 ст. ложек оливкового масла, 2 ст. ложки томат-пасты, 250 мл белого вина, 2 анчоуса, 50 г маслин, 2 ст. ложки каперсов, соль, 6 горошин черного перца, молотый черный перец.

Приготовление

Кролика разрезать на куски. Кожуру лимона натереть, сок отжать. Чеснок, розмарин, перец-горошек измельчить, добавить цедру, соль и 2 ст. ложки растительного масла. Смесью натереть кролика, оставить на 30 мин.

В 4 ст. ложках масла обжарить мясо, выложить. В сковороду добавить томат-пасту, сок с вином, довести до кипения. Добавить мясо, тушить под крышкой 40 мин.

Анчоусы и маслины нарезать. То и другое, а также каперсы добавить в мясо. Посолить и поперчить. Готовое блюдо посыпать зеленью.

Индейка с морковью

На 4 порции:

Около 1 кг голени индейки, 1/2 ч. ложки сушеного тимьяна, 2 ст. ложки растительного масла, 250 мл овощного бульона из кубиков, 100 мл белого вина, 20 г очищенных кедровых орешков, 750 г моркови, 1 ст. ложка сливочного масла, 1,5 ст. ложки сахарного песка, 125 мл белого винного уксуса, 1 ст. ложка горчицы, 100 мл сливок, 1 ст. ложка загустителя соуса, соль, молотый черный перец.

Приготовление

Нагреть духовку до 190°. Индейку вымыть и обсушить. Слегка отделить кожу и вложить под нее тимьян. Голень натереть солью и молотым черным перцем, обжарить в растительном масле, выложить на противень и жарить 75 мин в духовке, время от времени подливая бульон и вино. Кедровые орешки подрумянить без добавления жира.

Морковь очистить и потушить в сливочном масле. Добавить соль, молотый черный перец, сахар и уксус и тушить под крышкой 10 мин. Посыпать кедровыми орешками.

Мясо вынуть из духовки и поставить в тепло. Оставшийся от жаренья сок перелить в кастрюлю, заправить горчицей и сливками. Всыпать загуститель и проварить около 3 мин, приправить специями. Мясо нарезать ломтиками и подать с соусом и морковью.

Шницель из индейки с соусом из авокадо

На 4 порции:

По 1 ч. ложке меда, хереса и томат-пасты, 2 ч. ложки молотого перца чили, 4 ст. ложки растительного масла, 4 шницеля из индейки, 2 спелых авокадо, 1 ст. ложка лимонного сока, 4 помидора, соль.

Приготовление

Смешать мед, херес, томат-пасту, 1 ч. ложку молотого перца чили и 2 ст. ложки растительного масла. Шницели смазать маринадом и выдержать 20 мин.

Плоды авокадо очистить, удалить косточки, сразу сбрызнуть лимонным соком, чтобы они не потемнели, затем измельчить в пюре с помощью миксера. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и семян, нарезать мякоть кубиками и добавить к авокадо. Соус посолить, поперчить и приправить 1 ч. ложкой молотого чили.

Шницели из индейки вынуть из маринада. Остатки растительного масла разогреть в сковороде и обжаривать мясо по 4 мин с каждой стороны. Выложить, посолить и подать на стол с соусом из авокадо. По желанию украсить листиками кинзы или петрушки.

Индейка с капустой брокколи

На 4 порции:

500 г филе индейки, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 3 помидора, 250 г брокколи, соль, 2 ст. ложки растительного масла, молотый черный перец, 1 ст. ложка сливочного масла, 200 мл белого вина, 300 мл сливок, 4 ст. ложки уксуса «Бальзамико», 1–2 ст. ложки светлого загустителя соуса, 3 веточки базилика.

Приготовление

Мясо вымыть, обсушить, нарезать кусочками. Репчатый лук и чеснок очистить и нарезать мелкими кубиками. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы, разрезать на четвертушки, удалить семена и нарезать мякоть крупными кубиками. Брокколи очистить, вымыть и разделить на соцветия.

Брокколи около 4 мин бланшировать в подсоленной воде, затем откинуть на дуршлаг.

с-диеты для стройных богинь. Быстро, безопасно, комфортно. Анна Владимировна Вишневская buckshee.pet
Хорошо разогреть растительное масло и порциями обжарить в нем мясо. Затем вынуть, посолить, поперчить по вкусу и поставить в тепло. Добавить в сковороду сливочное масло. Спассеровать в нем до прозрачности репчатый лук и чеснок, затем влить вино, сливки и уксус. Соус слегка выпарить и заварить загустителем.

В соус добавить помидоры, брокколи и мясо, разогреть 4 мин. Базилик вымыть, полосками нарезать листья и перемешать с содержимым сковороды. Посолить и поперчить. Подавать на стол, украсив, по желанию, базиликом.

Фаршированные шницели

из индейки

На 4 порции:

4 шницеля из индейки, по 1 пучку петрушки и базилика, 2 ч. ложки горчицы, 750 г савойской капусты, 3 моркови, 300 мл овощного бульона из кубиков, 2 ч. ложки растительного масла, 100 г жирной сметаны, соль, молотый черный перец.

Приготовление

Мясо вымыть, обсушить, посолить и поперчить. Зелень вымыть, отряхнуть от капель, оборвать листики и мелко порубить. Перемешать зелень с горчицей, смазать шницели, сложить их пополам и скрепить с помощью деревянных зубочисток.

Савойскую капусту и морковь очистить, вымыть, то и другое нашинковать узкими полосками. Овощи по 10 мин отваривать по отдельности в половине бульона.

В сковороде с антипригарным покрытием разогреть растительное масло, обжарить в нем фаршированные шницели по 5 мин с обеих сторон.

В морковь и савойскую капусту добавить сметану, посолить и поперчить. Приправленные сметаной овощи разложить по тарелкам вместе со шницелями.

...

Шницели предварительно нужно слегка отбить. Для этого покройте мясо пищевой пленкой и отбейте деревянным молотком.

Куриные ножки в маринаде из томатного соуса

На 4 порции:

8 куриных ножек, 150 мл растительного масла, 1,5 ч. ложки сахара, 1/2 ч. ложки молотого кориандра, 4 ст. ложки вишневого джема, 4 ст. ложки соевого соуса, 2 ч. ложки горчицы, 3 луковички, 400 г протертых помидоров, 1 ст. ложка томат-пасты, соль, молотый черный перец.

Приготовление

Мясо на 3 ч замариновать в смеси из 125 мл масла, 1/2 ч. ложки сахара, кориандра, джема, соевого соуса, горчицы, соли и перца.

Лук очистить, нарезать кубиками, потушить в оставшемся масле. Добавить помидоры, томат-пасту, 1 ч. ложку сахара и дать 5 мин покипеть. Измельчить в пюре, посолить, поперчить. Духовку нагреть до 200°.

Противень смазать жиром. Куриные ножки посолить, запекать на противне 30 мин. Смазать мясо маринадом, довести до готовности под грилем. Подать с соусом.

Курица в пикантном соусе

На 4 порции:

2 яйца, 4 куска филе куриной грудки, соль, черный молотый перец, кайенский перец, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки растительного масла, 2 крупных маринованных огурца, 150 г сметаны, 300 г сливочного йогурта, листья салата.

Приготовление

Сварить вкрутую яйца, затем обдать их холодной водой, очистить от скорлупы и остудить.

Филе куриной грудки вымыть, хорошо обсушить с помощью бумажного полотенца и нарезать узкими полосками. Мясо посолить и поперчить кайенским перцем, обвалить в муке, стряхнуть ее излишки и около 5 мин обжаривать со всех сторон в разогретом растительном масле до образования хрустящей золотистой корочки.

Разрезать яйца на ломтики и затем мелко их порубить. Маринованные огурцы обсушить и нарезать мелкими кубиками. Сметану тщательно перемешать с йогуртом, яйцом и огуречными кубиками. Соус посолить и поперчить по вкусу.

Выложить на тарелку салатные листья, сверху – полоски куриной грудки и соус.

...
Соус будет менее калорийным, если сливочный йогурт заменить тем же количеством йогурта из обезжиренного молока.

Курица с капустой брокколи

На 1 порцию:

1 филе куриной грудки, 1 морковь, 125 г брокколи, 1 луковица, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 20 г ядер миндаля, 1 щепотка сахара, 1 ч. ложка тертого имбиря, 1 ст. ложка соевого соуса, 50 мл бульона, 10–20 г сушеных помидоров (по желанию), соль, молотый черный перец.

Приготовление

Куриное филе вымыть, обсушить бумажным полотенцем, нарезать крупными кусками. Морковь вымыть, очистить и нарезать кружочками. Брокколи очистить, вымыть, разделить на соцветия. Лук очистить, нарезать кубиками.

Подсолнечное масло разогреть в сковороде, потушить в нем, помешивая, лук. Затем выложить мясо птицы и обжарить со всех сторон. Добавить брокколи, морковь и миндаль. Приправить щепоткой сахара, имбирем, солью и молотым черным перцем.

Влить соевый соус с бульоном, тушить под крышкой в течение 10–15 мин. По желанию добавить сушеные помидоры и еще немного потушить. Блюдо можно подать на стол в сковороде.

К этому блюду хорошо подать вишневый соус: около 1/2 стакана свежей вишни растереть в пюре, добавить 2 ст. ложки сахара, 1/2 стакана куриного бульона, по 1/2 ст. ложке крахмала и винного уксуса. Уваривать в течение 5 мин.

Рецепты для нимф

Здоровье и красота нимф напрямую зависит от гормонов щитовидной железы, нормальное функционирование которой связано с достаточным поступлением в организм йода. Поэтому нимфам мы предлагаем почаще использовать в своем рационе рыбу и морепродукты.

Рыба свежая и копченая в пряных травах

На 5 порций:

500 г филе трески, 500 г сига или скумбрии горячего копчения, по 1 ст. ложке укропа, орегано, розмарина, базилика, 1 лимон, 1 яйцо, 100 мл сливок, 100 мл сухого белого вина, соль, молотый черный перец.

...
Можно использовать свежее или свежемороженное филе другой рыбы – судака, сома. Но вторая рыба должна быть обязательно горячего копчения.

Приготовление

Лимон вымыть, нарезать тонкими кружками. Свежую и копченую рыбу нарезать на куски, соразмерные кружкам лимона.

Всю зелень перебрать, вымыть, обсушить и мелко нашинковать; перемешать. Миксером взбить яйцо со сливками и вином; посолить, поперчить по вкусу. Духовку разогреть до 200°.

На дно формы для запекания уложить половину нашинкованной зелени. Затем положить куски свежей рыбы, кружки лимона, сверху – куски копченой рыбы и оставшуюся зелень. Залить рыбу соусом и готовить в разогретой духовке 10 мин.

Рыба ледяная по-северо-американски

На 4 порции:

4 некрупных рыбины, 1 лимон, 100 г овсяных хлопьев, 3 ст. ложки растительного масла, соль, молотый черный перец.

Приготовление

Рыбу тщательно вымыть; сделать разрез вдоль брюшка и удалить внутренности. Положить на разделочную доску спинкой вниз, с помощью острого ножа или ножниц удалить спинной хребет. Вырезать жабры. Перевернуть рыбу брюшком вниз и прижать ее к столу. Распластанную таким образом рыбу сбрызнуть с обеих сторон лимонным соком. Посолить, поперчить.

Разогреть на сковороде растительное масло. Обвалить каждую рыбку в овсяных хлопьях. Обжаривать по 4–5 мин с каждой стороны до золотистого цвета.

...

Овсяные хлопья можно предварительно измельчить в блендере или растолочь пестиком. В этом случае панировка получится более плотной.

Судак в панировке

На 4 порции:

4 куска филе судака, 1 цукини, 2 луковицы лука-шалота, 2 моркови, 200 г сельдерея, 4 ст. ложки сливочного масла, 250 мл рыбного бульона, 200 мл сливок, 3 ст. ложки лимонного сока, 250 г зеленой спаржи, 1 пучок купыря, 3 ст. ложки муки, 1 яйцо, 100 г панировочных сухарей, соль, черный молотый перец.

Приготовление

Шалот порубить и пассеровать в 2 ст. ложках сливочного масла. Залить рыбным бульоном, влить сливки и уварить наполовину. Купырь мелко нарезать, отложить 2 ст. ложки, остальное добавить в соус, растереть все в пюре, посолить, поперчить и добавить 1 ст. ложку лимонного сока. Поставить соус в тепло.

Спаржу очистить. Морковь, сельдерей и цукини очистить и мелко нарезать. Спаржу отваривать в подсоленной воде 10 мин, остальные овощи – 8 мин.

Филе приправить специями, сбрызнуть 2 ст. ложками лимонного сока, обвалить в муке, обмакнуть во взбитое яйцо, затем обвалить рыбу в панировочных сухарях и жарить в 2 ст. ложках сливочного масла по 4 мин с обеих сторон.

Овощи откинуть на дуршлаг, разложить по тарелкам с филе и соусом.

Лосось под соусом с креветками

На 4 порции:

100 г ядер фисташек, 1 луковица, 2 помидора, 600 г филе лосося, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 зубчик чеснока, 100 г очищенных креветок, 1 ст.

ложка томат-пасты, 300 мл бульона, 200 мл сливок, 2 ст. ложки рубленого базилика, 3 ст. ложки загустителя соуса, соль.

Приготовление

с-диеты для стройных богинь. Быстро, безопасно, комфортно. Анна Владимировна Вишневская buckshee.pet
Порубить фисташки. Лук и помидоры очистить, вымыть. Нарезать то и другое небольшими кубиками.

Лосося разрезать на куски, посолить, обжарить в масле.

В жире от жаренья обжарить лук. Добавить измельченный чеснок, креветки, томат-пасту, бульон и сливки. Накрыть крышкой, дать покипеть 2–3 мин.

Добавить 75 г фисташек, помидоры и базилик, загуститель соуса и приправить специями. Томить около 5 мин.

Подать с лососем, посыпав оставшимися фисташками.

фаршированное филе лосося

На 4 порции:

2 луковицы, 1 морковь, 2 стебля сельдерея, 1 ч. ложка тмина, 600 г филе лосося, 30 г кураги, 20 г имбиря, 30 г грецких орехов, 20 г сливочного масла, 2 зубчика чеснока, 30 мл растительного масла, 500 г помидоров, 1/2 ч. ложки сушеной душицы, 1 апельсин, соль, молотый черный перец.

Приготовление

Луковицу, морковь и стебель сельдерея порубить и 15 мин отваривать в 1 л подсоленной воды с добавлением тмина.

Рыбу разделить на 4 части и сделать надрезы в виде кармашка. Измельчить курагу, имбирь, стебель сельдерея и орехи, перемешать со сливочным маслом, посолить и заполнить этой массой кармашки. Куски рыбы обернуть пергаментом, перевязать и варить в бульоне 15 мин на малом огне.

Чеснок и луковицу нарезать мелкими кубиками и спассеровать в растительном масле. Добавить мелко нарезанные помидоры, посыпать душицей. Тушить 10 мин.

Цедру апельсина натереть, а мякоть нарезать кусочками и добавить к помидорам. Слегка потушить, посолить и поперчить по вкусу. Соус сервировать вместе с лососем. Блюдо можно украсить дольками апельсина, помидора и зеленью.

форель с помидорами

На 4 порции:

1 разделанная форель (около 800 г), 1 кг помидоров, 2 луковицы, 1 пучок пряных трав, 2 ст. ложки оливкового масла, сахар по вкусу, 2 зубчика чеснока, сок 1/2 лимона, соль, молотый черный перец.

Приготовление

Духовку нагреть до 200°. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и семян, мякоть нарезать небольшими кубиками. Лук очистить и мелко порубить. Зелень вымыть, отряхнуть от капель и также мелко порубить.

Лук обжарить в оливковом масле. Добавить помидоры и зелень, тушить 10 мин. Приправить солью, перцем, сахаром.

Чеснок очистить. Рыбу вымыть, обсушить, сбрызнуть лимонным соком, посолить и поперчить. Чеснок измельчить и распределить внутри рыбы. Форель выложить в форму, полить приготовленным томатным соусом и запекать в духовке под крышкой 30 мин. По желанию украсить лимоном и зеленью.

Жареная рыба

На 4 порции:

4 стакана зерен кукурузы, 3 яичных белка, 1/2 стакана снятого молока, 450 г филе морского окуня или другой белой рыбы.

с-диеты для стройных богинь. Быстро, безопасно, комфортно. Анна Владимировна Вишневская buckshee.pet
Приготовление

Нагреть духовку до 200°. Измельчить кукурузные зерна в кофемолке до консистенции пудры. Выложить в мисочку. В другой миске взбить молоко и белки.

Опустить кусочки филе в приготовленную смесь и обвалить в кукурузной панировке.

На противень с антипригарным покрытием налить чуть-чуть воды, выложить филе и побрызгать водой. Выпекать 20 мин.

Зубатка по-креольски

На 4 порции:

450 г филе зубатки, 1 банка соуса сальса с овощами.

Приготовление

Разогреть духовку до 200°. Выложить филе на противень, сверху полить соусом.

Выпекать на открытом противне до мягкости. Подавать с горячим рисом.

Горбуша, жаренная на решетке

На 8 порций:

1 горбуша весом 1 кг, лимонный сок, 2 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки, соль, молотый черный перец.

Приготовление

Горбушу разделить на филе и нарезать кусочками. Затем посолить, поперчить, сбрызнуть соком лимона, смазать растительным маслом и поставить на 30 мин в прохладное место.

После этого жарить на решетке по 3 мин с каждой стороны при температуре 190°.

Лосось с зеленью

На 10 порций:

1 кг филе лосося, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ч. ложки лимонного сока, 2 дольки чеснока, 1 ч. ложка измельченного эстрагона, соль.

Приготовление

Рыбу разрезать на порционные куски. Смешать оливковое масло, лимонный сок, мелко нарезанный чеснок и эстрагон. Полученной смесью обмазать рыбу и поместить в холодильник на 25–30 мин.

В течение этого времени один раз рыбу перевернуть.

Сбрызнуть нижнюю решетку противопригарным спреем, положить на нее рыбу и жарить 15 мин при температуре 190°. Спустя 6 мин полить рыбу соком.

Скумбрия, жаренная в фольге

На 4 порции:

500 г филе скумбрии, 2 луковицы, 1 лимон, мята, кинза, зелень петрушки, соль, молотый черный перец.

Приготовление

Лук нарезать кольцами и половину его выложить на фольгу.

Филе скумбрии посолить, поперчить и поместить на лук.

с-диеты для стройных богинь. Быстро, безопасно, комфортно. Анна Владимировна Вишневская buckshee.net
Сверху положить ломтики лимона, веточки зелени и остальной лук.

Все плотно завернуть в фольгу и запекать на решетке, поворачивая два раза, в течение 15 мин при температуре 180°.

Судак в фольге

На 8 порций:

1 кг филе судака, 4 свежих помидора, 2 луковицы, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 2 лавровых листа, 1 ч. ложка сахар, 1 ч. ложка растительного масла, соль, молотый черный перец.

Приготовление

Рыбу разрезать на части, посолить и поперчить.

Лук нашинковать кольцами, залить кипятком с растворенным в нем сахаром, дать постоять 20 мин и откинуть на дуршлаг.

Фольгу расстелить на столе, смазать маслом, сверху положить лук, нарезанные кружками помидоры, лавровый лист и запанированную в сухарях рыбу.

Все плотно завернуть в фольгу и жарить по 5 мин с каждой стороны при температуре 200°.

Рецепты для амазонок

Для амазонок я подобрала самые низкокалорийные рецепты. Ведь вопрос лишнего веса связан у прекрасных воительниц не только с внешней привлекательностью, но и со здоровьем. Ожирение по верхнему типу опасно для нашего «вечного двигателя» – для сердца.

Я хочу предложить вам блюда, которые содержат не больше 300 килокалорий (для сравнения: 100 г столичного хлеба содержат 214 килокалорий).

Рецепты до 100 килокалорий

Салат из помидоров, огурцов и сладкого перца

100 г томатов, 50 г перца зеленого сладкого, 100 г огурцов, 1 луковица, по 10 г кориандра, петрушки, базилика, чеснока (перо), 1 ч. ложка соли, 1 ст. ложка уксуса, перец молотый красный.

Приготовление

Вымыть в холодной воде огурцы и помидоры. Огурцы очистить от кожицы. У сладкого перца вырезать плодоножку и тщательно удалить семена. Промыть в холодной воде очищенный от кожуры репчатый лук.

Нарезать огурцы и помидоры кружочками, а перец и лук – кольцами. Промыть и мелко нарезать пряную зелень – кинзу (листья кориандра), базилик, петрушку, перо чеснока.

Выложить овощи рядами в салатнике, посолить, посыпать перцем, украсить кольцами репчатого лука, залить уксусом и посыпать измельченной пряной зеленью.

В одной порции (250 г) 60 ккал.

Суп из говядины

500 г говядины (1 кат.), 2 ст. ложки животного жира, 1,5 л воды, 1 морковь, 1 луковица, корень петрушки, 0,3 стакана ягод можжевельника, 2 ст. ложки пшеничной муки высшего сорта, 1 ст. ложка томат-пасты, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки укропа, 1 ст. ложка соли, молотый черный перец.

Приготовление

Промытые куски говядины обжарить в жире, поместить в кастрюлю, залить водой и

с-диеты для стройных богинь. Быстро, безопасно, комфортно. Анна Владимировна Вишневская buckshee.pet
варить 1,5 часа. Добавить коренья, измельченный лук и продолжать варку до готовности мяса. Затем добавить соль, перец, ягоды можжевельника.

Мясо из супа вынуть, освободить от костей и снова положить в суп. Заправить суп пассерованной мукой.

В готовый суп ввести пассерованную томатную пасту, сметану. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

В одной порции (250 г) 100 ккал.

Жареный салат «Универсал»

1 большая луковица, 0,5 кочана капусты белокочанной, 1 морковь, 1 кабачок, 3 яблока, 4 перца красных сладких, 80 г томатного соуса, 0,5 ч. ложки соли, кориандр, перец душистый.

Приготовление

Обжарить в растительном масле большую луковицу, добавить нашинкованную капусту и морковь кружочками и тушить 30–35 мин.

Добавить яблоки, кабачки, сладкий перец (все вместе или что есть под рукой), потушить еще 10 мин.

Заправить томатным соусом типа «Краснодарский» и специями (душистый перец, кориандр), посолить, поперчить; если нужно, добавить сахар по вкусу.

Держать на небольшом огне еще 5–7 мин.

В горячем виде подается к мясу, сосискам. В холодном виде – как салат. Если добавить картошку и зеленый горошек, получается превосходное рагу.

В одной порции (200 г) 55 ккал.

Суп из черники с макаронами

300 г черники, 50 г макаронных изделий, 1 л воды, 50 г сахара, 30 г сметаны.

Приготовление

Перебранные и промытые ягоды посыпать сахарным песком, залить кипятком и кипятить в течение 8 мин.

Одновременно варить макароны до готовности. Затем опустить их в ягодный суп и заправить сметаной.

В одной порции (250 г) 85 ккал.

Грибы по-деревенски

4 картофелины, 1 ст. ложка жира животного, 400 г соленых шампиньонов, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 2 луковицы, 1 ст. ложка пшеничной муки, 0,5 стакана сметаны, укроп, 0,5 ч. ложки соли, молотый черный перец, 1 л воды.

Приготовление

Картофель отварить в мундире, охладить, очистить, нарезать кружочками, уложить на дно сковородки, смазанной жиром.

Соленые грибы отделить от рассола, промыть, нарезать соломкой, обжарить в растительном масле, соединить с обжаренным в растительном масле нашинкованным репчатым луком, поперчить, положить в сковородку поверх картофеля и покрыть еще одним слоем картофеля.

Грибы с картофелем залить сметаной, перемешанной с мукой, и запечь в духовке до готовности.

с-диеты для стройных богинь. Быстро, безопасно, комфортно. Анна Владимировна Вишневская buckshee.pet
Блюдо подать горячим, посыпав зеленью укропа, в той же посуде.

Для приготовления можно использовать керамические горшочки. Грибы можно взять любые, но обязательно соленые.

Соль и черный молотый перец добавлять в блюдо по вкусу.

В одной порции (200 г) 100 ккал.

Салат из яблок и тыквы

3 яблока, 200 г тыквы, 1 стакан смородины красной.

Приготовление

Приготовить из красной смородины желе обычным способом.

Очищенные яблоки и тыкву натереть на терке стружкой, добавить смородиновое желе и все перемешать.

В одной порции (200 г) 72,4 ккал.

Рецепты до 200 килокалорий

Ассорти фруктовое

1 банан, 2 киви, 2 мандарина, 1 апельсин, 100 г натурального йогурта.

Приготовление

Банан очистить и нарезать кружочками. Киви тоже очистить и нарезать кружочками, каждый из которых разделить на четвертинки.

Мандарины очистить от кожуры и прожилок, затем аккуратно разделить на дольки. Аналогично очистить апельсин, затем каждую дольку аккуратно порвать поперек на три части.

Фрукты сложить в глубокую, желательно фарфоровую, посудину, добавить к смеси весь йогурт и тщательно перемешать.

...

Для того чтобы это блюдо получилось вкусным и красивым, необходимо знать два секрета его приготовления. Во-первых, мандарин нужно разделить на дольки очень аккуратно. Прорвавшиеся дольки, из которых течет сок, или бракуются, или обмываются водой. Сока быть не должно! То же самое касается и апельсина. Его надо именно порвать на части, а не нарезать. Если сок все-таки выступил, его тоже желательно смыть водой, после чего дольки нужно подсушить салфеткой. Дело в том, что кислота, попавшая в йогурт с соком, вызовет его сворачивание. Получится творог, что убьет и вкус, и вид блюда. По той же причине перемешивать салат нужно после добавления йогурта. Чем меньше сока в блюде, тем дольше оно может простоять перед употреблением.

Во-вторых, чтобы почувствовать всю прелесть фруктового букета, недостаточно одного лишь тщательного и аккуратного смешивания ингредиентов. Этот салат нужно есть так, чтобы каждый раз в ложке по возможности оказывались все фрукты.

В одной порции (200 г) 120 ккал.

Суп картофельный с мясными фрикадельками

300 г картофеля, 40 г моркови, 10 г корня петрушки, 40 г лука репчатого, 20 г лука-порея, 10 г томат-пасты, 10 г маргарина, 75 г мясных фрикаделек, 800 мл воды, специи, соль.

Приготовление

В кипящий бульон или воду положить картофель, нарезанный кубиками, брусочками или дольками, довести до кипения, добавить нарезанные ломтиками или брусочками

с-диеты для стройных богинь. Быстро, безопасно, комфортно. Анна Владимировна Вишневская bucshee.pet
пассерованные овощи. Варить до готовности.

За 5–10 мин до окончания варки добавить пассерованную томат-пасту, специи, соль.

Фрикадельки припустить отдельно в небольшом количестве бульона или воды до готовности, положить в суп перед подачей на стол. Бульон, образовавшийся при припускивании фрикаделек, также добавить в суп. Этот суп можно готовить без томат-пасты.

В одной порции (250 г) 145 ккал.

Суп-салат «Садовый»

500 г говядины (1 кат.), 1 морковь, 2 свеклы, свекольная ботва, 1 луковица, 2 перца красных сладких, 4 томата, сметана для заправки, специи, зелень, соль.

Приготовление

Отварить говядину. В конце варки в бульон добавить соль, репчатый лук, специи. Из готового бульона вынуть мясо, лук и специи.

В кипящий бульон всыпать мелко нарезанные морковь, свеклу и такое количество свекольной ботвы, чтобы суп получился достаточно густым. Довести до кипения и выключить огонь. Кастрюлю укрыть чем-нибудь теплым и оставить на 10–15 мин.

В суповую тарелку положить кусочки холодного мяса и горчицу по вкусу, влить суп и сверху выложить горкой смесь мелко нарезанной зелени (листья салата, зеленый лук, петрушка, сельдерей, укроп, базилик и т. д.).

Сверху положить нарезанный соломкой перец и крупные продольные кусочки томатов. Заправить суп густой сметаной.

В одной порции (250 г) 157 ккал.

Суп из свежих фруктов

160 г яблок, 180 г груш, 120 г слив, 20 г крахмала картофельного, 120 г сахара, 650 мл воды, корица.

Приготовление

Яблоки и груши очистить от кожицы и семенного гнезда, у слив вынуть косточки. Очистки яблок и груш залить водой, варить до готовности, после чего охладить.

Отвар процедить, добавить воды, положить сахар, корицу и довести до кипения. Затем положить в отвар нарезанные плоды, еще раз довести до кипения, после чего варить 3–4 мин.

Заварить смесь крахмалом и вновь довести до кипения.

В одной порции (250 г) 160 ккал.

Солянка сборная мясная

60 г телятины, 80 г говядины (1 кат.), 40 г окорока варено-копченого, 100 г почек говяжьих, 40 г сосисок, 100 г лука репчатого, 60 г соленых огурцов, 20 г каперсов, 50 г маслин, 50 г томат-пасты, 25 г масла сливочного, 750 мл воды, 10 г лимона.

Приготовление

Соленые огурцы нарезать ломтиками или ромбиками. Огурцы с грубой кожицей и зрелыми семенами очистить от кожицы и семян. Огурцы с тонкой кожицей нарезать вместе с кожицей и семенами. Подготовленные огурцы припустить. Лук репчатый нашинковать и спассеровать с добавлением томат-пасты. Томат-пасту можно пассеровать отдельно.

У оливок вынуть косточки, а маслины промыть. Лимон очистить от кожицы и нарезать

с-диеты для стройных богинь. Быстро, безопасно, комфортно. Анна Владимировна Вишневская buckshee.pet
кружочками. Мясные продукты (мясо, окорок, почки, сердце, птицу и др.) отварить
и нарезать тонкими ломтиками.

В кипящий бульон заложить пассерованные лук и томат-пасту, припущенные огурцы,
каперсы (вместе с рассолом), подготовленные мясные продукты, специи и варить
5–10 мин.

Перед подачей на стол в солянку положить маслины или оливки, кружочек лимона (по
вкусу), сметану и посыпать рубленой зеленью петрушки.

Для придания более острого вкуса в солянку в конце варки можно добавить
процеженный огуречный рассол. При изготовлении солянок вместо масла сливочного
можно использовать масло топленое или маргарин столовый. При отсутствии маслин
их можно заменить каперсами.

В одной порции (250 г) 170 ккал.

Перец с грибами

1 луковица, 50 г жира животного, 250 г белых грибов, 2 помидора, 8 перцев
зеленых сладких, петрушка.

Приготовление

Лук мелко нарезать, обжарить со шпиком, соединить с грибами, очищенными и
порезанными дольками помидорами, очищенным от семян и нашинкованным перцем.

Все перемешать, посолить и потушить в духовке.

Готовое блюдо обильно посыпать рубленой зеленью петрушки.

В одной порции (200 г) 150 ккал.

Рагу из грибов с яйцами

600 г белых грибов (или любых других), 150 г белого сухого вина, 3 ст. ложки
очищенных грецких орехов, 6 яиц, зелень сельдерея, петрушки, эстрагона, чабера,
соль, молотый черный перец.

Приготовление

Грибы мелко нарезать, залить небольшим количеством воды, довести до кипения и
варить, пока не размягчатся.

Влить вино, посолить, добавить перец, грецкие орехи, снова довести до кипения и
варить 3 мин.

Яйца отварить вкрутую, очистить, крупно порубить, выложить на блюдо, сверху
положить грибы и украсить зеленью.

В одной порции (200 г) 175 ккал.

Рыба в яблочном соусе

1 кг судака, 5 яблок, 2 луковицы, 50 г сметаны, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ст.
ложка оливкового масла, соль.

Приготовление

Рыбу очистить, нарезать на куски, сбрызнуть лимонным соком, оставить на 10–15
мин.

Репчатый лук мелко нарезать, слегка обжарить в растительном масле, добавить
яблоки, нарезанные кусочками, тушить 10 мин.

Рыбу посолить, поместить в кастрюлю вперемешку с яблоками и луком, тушить на
слабом огне, затем добавить сметану и тушить под крышкой еще 10–15 мин.

с-диеты для стройных богинь. Быстро, безопасно, комфортно. Анна Владимировна Вишневская buckshee.pet
В одной порции (200 г) 175 ккал.

Бозбаш

500 г баранины (1 кат.), 1 стакан гороха, 500 г картофеля, 2 яблока, 2 луковицы, 2 ст. ложки томат-пасты, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 3 стакана воды, зелень петрушки, соль.

Приготовление

Промытую баранину нарезать или нарубить на куски весом 30–40 г, положить в кастрюлю, залить водой так, чтобы она только покрыла баранину, посолить и, накрыв кастрюлю крышкой, варить на слабом огне, периодически снимая пену.

В отдельной кастрюле поставить варить перебранный и промытый горох, залив его 2–3 стаканами холодной воды. Варить горох надо на медленном огне.

Примерно через 1–1,5 часа в горох переложить сваренные кусочки баранины, отделив все мелкие косточки. После этого добавить процеженный бульон, мелко нарезанный, поджаренный на масле лук, нарезанный картофель и яблоки, томат-пюре, соль, перец и, накрыв крышкой, тушить 20–25 мин.

Перед подачей на стол посыпать бозбаш мелко нарезанной зеленью петрушки.

В одной порции (200 г) 175 ккал.

Рецепты до 300 килокалорий

Жаркое из фаршированной свинины

1 кг свинины (1 кат.), 8 картофелин, 8 яблок, 250 г пшеничного хлеба, 4 луковицы, 4 яблока, 100 г изюма, 100 г сливочного масла, зелень петрушки, 3 бутончика гвоздики, соль, молотый черный перец.

Приготовление

Свиную корейку (мясо на ребрышках) промыть, обсушить, выложить на противень вертикально, ребрами вверх так, чтобы образовалось кольцо. Между ребрами мясо надрезать, начало и конец кольца перевязать. На ребра, чтобы они не подгорели, нанизать половинки очищенного картофеля. Посыпать мясо солью, перцем, переложить тонкими ломтиками сала.

Жарить в духовке около часа, обильно поливая бульоном.

Когда мясо будет наполовину готово, заполнить образованный им круг фаршем. Фарш приготовить из белого хлеба, нарезанных яблок, репчатого лука, масла и вкусовых приправ. Картофель с ребер снять и наколоть на них четвертушки яблок.

Противень с мясом снова поместить в духовку и жарить мясо до готовности. Подавать с картофелем.

В одной порции (200 г) 200 ккал.

Редька в сметане

2 редьки, 100 г сметаны, соль.

Приготовление

Очищенную редьку натереть на крупной терке или нарезать тонкими пластинками, положить в миску, посыпать солью, накрыть крышкой и хорошенько встряхнуть.

Перед подачей полить сметаной.

В одной порции (200 г) 225 ккал.

Салат фруктовый со сметанным соусом

с-диеты для стройных богинь. Быстро, безопасно, комфортно. Анна Владимировна Вишневская buckshee.pet
20 г апельсинов, 20 г груш, 20 г яблок, 20 г винограда, 30 г сметаны, 10 г соуса земляничного, малинового или вишневого.

Приготовление

Апельсины, очищенные от цедры, груши и яблоки, очищенные от кожицы и семенного гнезда, нарезать ломтиками.

Подготовленные плоды и виноград (без косточек) уложить слоями в фужер и полить соусом.

Соус готовят из смеси сметаны или сливок, ягодного сиропа и апельсинового сока. В соус можно добавить ликер или коньяк (5 г на порцию).

В одной порции (120 г) 165 ккал.

Калаатикко (из картофеля)

600 г картофеля, 150 г свежей сельди атлантической, 1 луковица, 50 г рапсового масла, 100 г молока, 1 яйцо.

Приготовление

Картофель нарезать ломтиками, положить на разогретую сковороду с растительным маслом, сверху уложить тонкие ломтики свежей сельди, посыпать измельченным луком, сбрызнуть маслом и поставить в духовку.

Когда картофель станет мягким, залить смесью молока и яиц и запечь до готовности.

В одной порции (200 г) 240 ккал.

Винегрет с сельдью

200 г маринованной сельди атлантической, 2 свеклы, 4 картофелины, 1 зеленое яблоко, 0,5 луковицы, 2 ст. ложки уксуса, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 головка чеснока, 2 ст. ложки очищенных грецких орехов, сахар, соль, молотый черный перец.

Приготовление

Маринованную сельдку нарезать кубиками (1 x 1 см). Отварить свеклу и картофель, очистить и нарезать кубиками. Яблоко также нарезать кубиками, вместе с кожурой.

Подготовленные ингредиенты осторожно смешать.

Подготовить заправку. Для этого смешать уксус, оливковое масло, измельченный чеснок, соль, перец, сахар.

Заправить винегрет этой смесью и еще раз перемешать. Посыпать винегрет орехами.

В одной порции (200 г) 240 ккал.

Винегрет из фруктов и овощей

100 г яблок, 100 г груш, 100 г моркови, 105 г огурцов, 350 г картофеля, 50 г корня сельдерея, 50 г петрушки, 80 г горошка зеленого, 30 г сахара, 120 г майонеза, 15 г салата садового, 75 г апельсинов, 40 г лимонного сока, соль по вкусу.

Приготовление

Очищенные яблоки и груши (с удаленным семенным гнездом), морковь и вареный картофель, огурцы с кожицей нарезать тонкими ломтиками.

Подготовленную зелень петрушки и корень сельдерея мелко нарезать.

Фрукты, овощи, зелень соединить и смешать с горошком зеленым консервированным,

с-диеты для стройных богинь. Быстро, безопасно, комфортно. Анна Владимировна Вишневская buckshee.pet
добавить соль, сахар, сок лимона и заправить майонезом.

Салат уложить горкой и оформить листьями салата, дольками апельсина.

В одной порции (200 г) 260 ккал.

Горячий паштет из печени

500 г печени говяжьей, 2 луковицы, 200 г пшеничного хлеба, 2 яйца, 0,5 стакана молока, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ч. ложка соли, молотый черный перец.

Приготовление

Ломтики хлеба без корки залить молоком, после набухания размешать в однородную массу.

Печень и лук пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, хлеб, яйца.

Подготовленную массу выложить в смазанную жиром форму и запечь в духовке.

В одной порции (200 г) 240 ккал.

Острый рис с помидорами

200 г риса, 2 луковицы, 2 головки чеснока, 200 г лука-порея, 4 томата, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки зелени петрушки, 2 ст. ложки томат-пасты, 1 ч. ложка перца красного жгучего.

Приготовление

Рис довести до кипения в 0,5 л подсоленной воды и варить до готовности 20–30 мин. Лук нарезать мелкими кубиками, чеснок измельчить. Лук-порей нарезать кольцами. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожуры и мелко нарезать.

Репчатый лук и чеснок пассеровать до прозрачности в растительном масле. Добавить лук-порей и тушить еще 2 мин. Помешивая, ввести томат-пасту. Разбавить 125 мл бульона, добавить помидоры.

Заправить молотым красным перцем, соусом «Табаско» и солью. Добавить рис. Подать, посыпав петрушкой.

В одной порции (200 г) 260 ккал.

Судак в соусе «Рокфор»

800 г судака, 200 г твердого сыра («Рокфор»), 600 г сливок, 1 лавровый лист, соль, молотый черный перец.

Приготовление

Разрезать на куски одну рыбу средних размеров. Отварить ее, посолив и поперчив, с лавровым листом.

Приготовление соуса. Сыр натереть и смешать со сливками. Отварную горячую рыбу залить соусом и поставить на 5 мин в горячую духовку, чтобы зарумянилась. Сразу подавать на стол.

В одной порции (200 г) 260 ккал.

Салат «Осенний» из свежих овощей с рыбой

380 г капусты белокочанной, 110 г капусты брюссельской, 120 г редиса, 100 г моркови, 110 г яблок, 180 г окуня морского горячего копчения, 120 г лимонного сока, 100 г майонеза, 40 г зелени петрушки.

Приготовление

Подготовленную белокочанную капусту нашинковать, кочанчики брюссельской капусты

с-диеты для стройных богинь. Быстро, безопасно, комфортно. Анна Владимировна Вишневская buckshee.pet
нарезать на 2–4 части, редис и морковь – соломкой. Промытые яблоки очистить от
кожицы, удалить семенное гнездо и нарезать соломкой. Рыбу разделить на филе
(мякоть) и нарезать кусочками.

Овощи, яблоки, рыбу соединить, добавить отжатый из лимона сок, майонез, соль и
перемешать. Салат уложить горкой, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

В одной порции (200 г) 250 ккал.

Салат из разных фруктов

70 г апельсинов, 100 г яблок, 30 г мандаринов, 70 г груш, 0,3 лимона, 50 г
майонеза, 5 г сахара.

Приготовление

Вымыть фрукты, очистить от кожицы, нарезать дольками (без зерен и сердцевин) и
сложить в миску.

К моменту подачи на стол фрукты посыпать сахарной пудрой и, слегка посолив,
смешать с майонезом и лимонным соком. Затем все это сложить горкой в салатник и
посыпать цедрой апельсина, нарезанной очень тонкой соломкой. Украсить салат
можно теми же фруктами.

В зависимости от сезона фрукты можно подобрать различные, но обязательно в
сочетании с яблоками. Подается салат к холодному жареному или вареному мясу,
телятине, баранине, птице или дичи, а также как самостоятельное блюдо.

В одной порции (200 г) 295 ккал.

Запеканка из кабачков

1200 г кабачков, 500 г сметаны, 4 яйца, 200 г твердого сыра, 2 головки чеснока,
зелень базилика, 0,5 ч. ложки соли, молотый черный перец.

Приготовление

Кабачки очистить от кожицы и семян. Разрезать их на тонкие ломтики и отварить на
пару до полуготовности. Откинуть на дуршлаг и остудить.

Тем временем растереть листья базилика с чесноком деревянным пестиком. Взбить
яйца и соединить их со сметаной. Чесночную смесь смешать с яйцами и сметаной.
Посолить и поперчить.

Кабачки выложить в смазанную маслом форму, сверху посыпать тертым сыром и залить
яично-сметанной смесью. Запекать в духовке до золотистого цвета.

В одной порции (200 г) 185 ккал.

Запеканка рисовая (манная, пшенная, пшеничная)

45 г риса (манки, пшена, пшеничной крупы), 65 мл воды, 100 мл молока, 10 г
сахара, 0,3 яйца, 10 г изюма, 3 г маргарина, 4 г сухарей пшеничных, 33 г
сметаны.

Приготовление

Сварить на воде и молоке вязкую кашу, охладить до 60–70°, добавить в нее сырые
яйца, подготовленный изюм, маргарин и перемешать.

Приготовленную массу выложить на противень, смазанный маргарином и посыпанный
сухарями. Поверхность массы смазать смесью яйца со сметаной и запечь.

Запеканку подают со сметаной, сливочным маслом, с абрикосовым или клюквенным
соусом.

В одной порции (200 г) 295 ккал.

с-диеты для стройных богинь. Быстро, безопасно, комфортно. Анна Владимировна Вишневская buckshee.pet
Запеканка из яблок

4 яблока, 4 ст. ложки сахарного сиропа, 2 ст. ложки сливочного масла.

Приготовление

Приготовление сиропа. На 250 г сахара взять 0,5 стакана воды.

Очистить яблоки, нарезать ломтиками и положить часть яблок на сковороду, смазанную маслом. Полить сахарным сиропом.

Сверху на этот слой выложить остальные яблоки, полить маслом и сахарным сиропом. Выпекать в духовом шкафу.

В одной порции (200 г) 295 ккал.

Морковь, тушенная с черносливом или яблоками

1 кг моркови, 50 г маргарина, 200 г чернослива или яблок, 25 г сахара.

Приготовление

Морковь, нарезанную кубиками или дольками, припустить в небольшом количестве воды с добавлением маргарина до полуготовности.

Чернослив залить водой и варить до полуготовности, после чего удалить косточки.

В морковь положить подготовленный чернослив или яблоки, очищенные от кожицы, с удаленным семенным гнездом, нарезанные кубиками или ломтиками, добавить сахар и тушить до готовности 12–15 мин.

В одной порции (200 г) 293 ккал.

Похлебка грибная (карельское национальное блюдо)

60 г сушеных белых грибов, 150 г пшеничного хлеба, 100 г лука репчатого, 30 г маргарина, 700 мл воды, 20 г сметаны.

Приготовление

Подготовленные грибы залить холодной водой, оставить на 3–4 ч для набухания и затем варить в той же воде до готовности.

Полученный отвар процедить, грибы промыть, нарезать соломкой, черствый хлеб мелко нарезать или натереть на терке. Измельченный репчатый лук спассеровать.

Смешать подготовленные хлеб и лук, добавить часть грибного отвара и прогреть.

В грибной бульон положить приготовленную смесь и грибы, проварить 2–5 мин. Похлебку подать со сметаной.

В одной порции (250 г) 205 ккал.

Универсальные экспресс-диеты

Голливудская диета

Эта диета получила свое название благодаря популярности среди американских кинозвезд. Диета рассчитана на 18 дней. Характерным для нее является ограничение приема сахара, жиров и соли. Вся пища готовится без жира, сахара, муки. Полностью исключается хлеб. Среднесуточное количество калорий составляет около 800–1000 ккал. Меню на неделю выглядит следующим образом.

Завтрак, ежедневно, состоит из половинки грейпфрута и чашки чая без сахара. Прочие трапезы отличаются разнообразием.

Понедельник

Обед: 1 яйцо, помидор, черный кофе.

с-диеты для стройных богинь. Быстро, безопасно, комфортно. Анна Владимировна Вишневская buckshee.pet
Ужин: 1 яйцо, зеленый салат, грейпфрут.

Вторник

Обед: 1 яйцо, черный кофе, грейпфрут.

Ужин: говядина, испеченная на решетке без жира, огурец, черный кофе.

Среда

Обед: 1 яйцо, помидор, тушеный шпинат.

Ужин: телятина, испеченная на решетке без жира, огурец, черный кофе.

Четверг

Обед: зеленый салат, черный кофе, грейпфрут.

Ужин: 1 яйцо, творог, тушеный шпинат, чай.

Пятница

Обед: 1 яйцо, тушеный шпинат, черный кофе.

Ужин: нежирная пресноводная рыба, испеченная на решетке, зеленый салат, черный кофе.

Суббота

Обед: фруктовый салат из яблок, апельсинов, грейпфрутов.

Ужин: говядина, испеченная на решетке без жира, огурец, чай.

Воскресенье

Обед: овощной суп, курица, испеченная на решетке, чай, апельсин.

Ужин: фруктовый салат.

Чешская диета

Рассчитана на суточное потребление 1200–1300 ккал. Рацион содержит достаточное количество белков и минеральных веществ (мясо, рыба, нежирные молочные продукты) и витаминов (овощи, фрукты), а прием углеводов (мука, сахар, крахмал) ограничен до минимума. Весь дневной рацион поделен на шесть приемов пищи. Примерное меню на день выглядит следующим образом.

Завтрак (7.00): чай или кофе с заменителем сахара, 1 яйцо либо 50 г нежирного мяса, 50 г сыра, 70 г нежирного творога, 50 г черного хлеба.

Второй завтрак (9.30): яблоко (либо банан, либо апельсин, либо грейпфрут).

Обед (12.00): 100 г нежирного мяса (отварного, тушеного или приготовленного на гриле), 150 г отварного картофеля или 200 г салата из овощей, минеральная вода, кофе или чай с заменителем сахара.

Полдник (15.00): 100 г фруктов или овощей.

1-й ужин (17.30): 100 г сыра (либо 2 яйца, либо 100 г нежирного мяса), 100 г нежирного йогурта, 50 г черного хлеба.

2-й ужин (20.30): 50 г диетической колбасы (либо 50 г сыра, либо 1 яйцо, либо 50 г нежирного творога), 1 яблоко (либо апельсин, либо помидор, либо банан).

В этой диете полностью исключен сахар, количество жира снижено до 10 г в день.

Польская низкокалорийная диета

Рассчитана на один месяц. Меню «А» необходимо чередовать через день с меню «Б». Среднесуточное количество калорий составляет около 1000 ккал.

Первая неделя

Завтрак:

Вариант А: стакан теплого обезжиренного молока с ложечкой меда, черствый рогалик.

Вариант Б: чашка чая, кусок черного хлеба, посыпанный петрушкой.

Второй завтрак:

Вариант А: стакан чая, 2 куса черного хлеба с тонким слоем масла и двумя листьями салата.

Вариант Б: стакан обезжиренного кефира, черствый рогалик, 10–12 слегка посоленных редисок.

Обед :

Вариант А: отварная рыба с хреном, 2–3 картофелины, посыпанные зеленью, зеленый салат с лимонным соком и оливковым маслом.

Вариант Б: овощной суп с зеленым горошком, кусок постной говядины, 2–3 картофелины, фруктовый салат.

Полдник:

Вариант А: два помидора или стакан томатного сока с сухариком.

Вариант Б: фрукты или стакан фруктового сока с бисквитом.

Ужин:

Вариант А: стакан обезжиренного кефира, 2 куса черного хлеба с тонким слоем меда, посыпанных петрушкой.

Вариант Б: стакан обезжиренного молока, 2 маленькие плетенки, подсушенные в духовке и слегка помазанные медом.

Вторая неделя

Завтрак:

Вариант А: стакан фруктового или овощного сока, 1 сухарик.

Вариант Б: стакан чая с молоком, кусок черного хлеба с медом.

Второй завтрак:

Вариант А: 2 куса черного хлеба, немного масла и брынзы, стакан чая.

Вариант Б: 2 куса черного хлеба с нежирным мясом, 2 помидора, стакан чая.

Обед:

Вариант А: 2 котлеты из мяса, салат из моркови, кисель.

Вариант Б: борщ с вареным яйцом, отварная рыба, 2 картофелины, зеленый салат.

Полдник:

Вариант А: фрукты, бисквит.

Вариант Б: обезжиренный кефир и сухарик.

Ужин:

Вариант А: обезжиренный кефир, черный рогалик с джемом.

Вариант Б: стакан чая, 2 кусочка нежирного сыра.

Третья неделя

Завтрак:

Вариант А: чашка кофе, кусок черного хлеба с медом.

Вариант Б: стакан обезжиренного молока с медом, сухарик.
Второй завтрак:

Вариант А: обезжиренный кефир, кусок черного хлеба с маслом, яйцо всмятку, редис.

Вариант Б: стакан чая, 2 куса хлеба с постной ветчиной, 2 помидора.
Обед:

Вариант А: бифштекс, жаренный без масла, шпинат со сметаной, стакан сока.

Вариант Б: рис, тушеные грибы, стакан бульона, 2 печеных яблока.
Полдник:

Вариант А: фрукты, сухарик.

Вариант Б: фрукты, бисквит.
Ужин:

Вариант А: стакан обезжиренного молока, черствый рогалик, творог.

Вариант Б: стакан чая, кусок хлеба с холодной телятиной, яблоко.

Четвертая неделя
Завтрак:

Вариант А: чашка чая, сухарик с медом.

Вариант Б: стакан обезжиренного молока, черный хлеб с маслом.
Второй завтрак:

Вариант А: 2 куса хлеба с маслом и нежирным сыром, 2 яблока.

Вариант Б: черствый рогалик с маслом, 2 яйца всмятку, чай, яблоко.
Обед:

Вариант А: порция куриной грудки с овощами, 2 ложки картофельного пюре, зеленый салат, кисель.

Вариант Б: чашка бульона без жира, фасоль с томатным соусом, 2 картофелины с зеленью, яблоко.
Полдник:

Вариант А: морковный сок, бисквит.

Вариант Б: чашка кофе, сухарик.
Ужин:

Вариант А: стакан обезжиренного кефира, черствый рогалик.

Вариант Б: 2 куса хлеба с печеночным паштетом, редис.

Японская диета
Диета, разработанная в японской клинике «Яэло», гарантирует потерю 7–8 килограммов за две недели.

Принципы:

- Рис отлично заменяет хлеб. Сделайте выбор в пользу коричневого и тайского риса.
- Не ограничивайте себя в рыбе и морепродуктах.
- Компенсируйте недостаток молочных продуктов минеральной водой с высоким содержанием кальция.
- Будьте осторожны с солью – морепродукты и так содержат ее в достаточном количестве.

- Ежедневно съедайте по два фрукта, чтобы восполнить недостаток витаминов и кальция.
- Пейте зеленый чай, он богат антиоксидантами и витаминами С и Е.

1-й день

Завтрак: черный кофе.

Обед: 2 яйца вкрутую, салат из вареной капусты с растительным маслом, стакан томатного сока.

Ужин: жареная или вареная рыба.

2-й день

Завтрак: черный кофе, немного отварного риса.

Обед: жареная или вареная рыба, салат из овощей с растительным маслом.

Ужин: 200 г вареной говядины.

3-й день

Завтрак: черный кофе, немного отварного риса.

Обед: один большой жареный кабачок в растительном масле, яблоки.

Ужин: 2 яйца вкрутую, салат из морских водорослей и огурцов.

4-й день

Завтрак: черный кофе.

Обед: чашка японского супа из морепродуктов.

Ужин: фрукты.

5-й день

Завтрак: сырая морковь с соком лимона.

Обед: большая жареная или вареная рыба (500 г), стакан томатного сока.

Ужин: фрукты.

6-й день

Завтрак: черный кофе.

Обед: 0,5 кг вареной курицы, салат из свежей капусты и/или моркови.

Ужин: японское жаркое (репчатый лук, капуста и травы с маленькими кубиками говядины).

7-й день

Завтрак: чай, немного отварного риса.

Обед: 200 г морепродуктов, фрукты.

Ужин: ужин любого дня, кроме третьего.

Диета Кима Протасова

Одна из самых популярных диет среди россиянок благодаря своей простоте и эффективности. Ее длительность – пять недель.

Первая и вторая недели

Вы питаетесь сырыми овощами и всевозможными сырами и йогуртами пятипроцентной жирности. Выбор продуктов сильно ограничен, зато все эти продукты вы можете есть в любое время суток и в любом количестве!

Также в день вы можете съесть одно вареное яйцо и три зеленых яблока. Кофе, чай, вода – всего два литра в день.

с-диеты для стройных богинь. Быстро, безопасно, комфортно. Анна Владимировна Вишневская buckshee.pet

Диета переносится не так мучительно, как может показаться на первый взгляд. Часто со второй недели пропадает охота питаться чем-либо, кроме овощей и молочных продуктов. Многие женщины, испробовавшие на себе эту диету, через неделю смогли даже отказаться от вареного яйца.

Третья, четвертая, пятая недели

Все тоже самое плюс кусок мяса, птицы или рыбы (300 г). Немного сократите сыры и йогурты.

Интенсивное сбрасывание веса происходит на четвертой и пятой неделе.

Диета болгарских целителей

Чтобы подстегнуть «заснувший» обмен веществ – ускорить энергетические процессы в организме – необходимо время от времени проводить чистку организма от вредных веществ. Болгарский целитель Петр Димков разработал собственную систему очищения организма, которая не только улучшает работоспособность организма и увеличивает усвояемость съеденных продуктов, но и приводит к снижению веса и оздоровлению организма в целом. Диета, которую он предлагает, очень проста.

Натрите на терке свежую сырую морковь, добавьте мед, лимонный сок и любой из фруктов. Съедайте это блюдо на завтрак, обед и ужин в течение трех дней. На четвертый день включите в рацион вареный или печеный картофель, хлеб, яблоки. На пятый день можно переходить к обычному питанию.

Для очищения организма целитель предлагает каждое утро и каждый вечер перед сном медленно выпивать 6 чайных ложек горячей воды. Эта процедура способствует потоотделению, а с потом выделяются из организма вредные вещества. После питья нужно принять душ и хорошо растереться полотенцем.

Гречневая диета: до 10 кг за две недели!

Эта диета на сегодняшний день является одной из самых популярных. И это вполне объяснимо: именно гречневая диета дает максимальный эффект при минимальных усилиях с вашей стороны.

Плюсы гречневой диеты

Как известно, греча – продукт весьма калорийный. Если вы будете придерживаться этой диеты, то ежедневный рацион составит почти тысячу калорий. Это дает чувство сытости на долгое время, и чувство голода почти не знакомо тем, кто выбирает этот путь к стройности. Вы не будете испытывать слабости, вялости и общей усталости.

Греча богата витаминами и минералами, она улучшит обмен веществ, что практически сразу скажется и на вашем облике: уйдут отеки, волосы станут более блестящими, кожа буквально засветится изнутри.

Еще один огромный «плюс» гречи – это единственная крупа, в которой очень высок процент растительного белка и низкий гликемический индекс (именно поэтому, кстати, греча рекомендована для питания диабетиков). Вы легко откажетесь от употребления мяса, рыбы и животных жиров.

Меню гречневой диеты

Гречу приготавливают особым образом. Тщательно промойте 2 стакана гречи в проточной воде, подсушите и засыпьте в небольшую кастрюлю. Залейте крупу 4 стаканами кипящей воды, плотно закройте крышкой и хорошенько укутайте в полотенце или одеяло так, чтобы каша оставалась горячей как можно дольше. Если у вас есть термос с широким горлом, используйте его смело – результат будет превосходным. Главное – гречу не варить. И я бы не советовала использовать обработанную гречу (из пакетиков, так называемые «быстрые каши»). И, конечно, никакой соли! В первые дни. Если будет очень тяжело и совсем невкусно, можно добавить на этот объем крупы 4–5 ягод чернослива.

Обязательным требованием похудеть на гречневой диете является полный отказ от каких-либо приправ, специй и соусов. Зато разрешен кефир – не более 1 литра и не более 1 % жирности.

Еще одно требование гречневой диеты – полный отказ от еды за 3–4 часа до сна. Если совсем невмоготу, можете выпить стакан кефира перед тем, как отправиться спать.

И естественно, пейте, пейте и еще раз пейте... Не менее 2 литров в день зеленого чая (без сахара, меда и других сладостей!), минеральной или просто очищенной воды.

Если вы не достигли желаемого веса, гречневую диету можно повторить не раньше, чем через месяц.

Кефирно-яблочная диета: потеря веса до 6 кг за 7 дней

Одна из самых любимых диет наших бабушек, мам... Ее эффективность, как говорится, проверена не одним поколением: за неделю на этой строгой диете можно избавиться от 5–7 лишних килограммов! Плюс кефирно-яблочной диеты в том, что яблоки содержат весь набор необходимых человеку витаминов и минералов. Кроме того, если вы проводите эту диету летом или осенью, используя местные (не привозные) яблоки, вы сможете существенно поправить свой бюджет. Яблоки лучше выбирать зеленые и менее сладкие: симиренко или антоновку.

Меню кефирно-яблочной диеты

Меню очень простое: на день вам понадобится литр кефира жирностью не более 1 % и 1 кг яблок (6–7 помельче или 5–6 покрупнее). Разделите эти продукты на 7–8 порций.

Внимание: кефир выпиваете через полчаса после того, как съели яблоко!

Капустная диета

Диета на основе капустных супов в последние годы стала настоящей сенсацией. Чтобы похудеть на пять килограммов, вам понадобится всего неделя-полторы. В ее основе лежит очень полезный и вкусный овощной суп, который и составит основу вашего нового рациона. Кроме того, вы можете разнообразить свое питание овощами и фруктами. Вы можете съесть их столько, сколько захочется. Сегодня вы сможете съесть печеный картофель, а завтра – полакомиться бананами. Кроме того, каждый день можно пить немного обезжиренного молока или нежирного йогурта.

Правила капустной диеты

- Перед тем как решите сесть на диету, не забудьте посоветоваться с врачом. Не забывайте, что на этой диете вы будете стремительно терять вес, и ваш организм может тяжело перенести эту потерю.
- Каждый день съедайте не меньше двух порций капустного супа. Если вам надоест оригинальная версия капустного супа, вы сможете его разнообразить различными приправами. Не пропускайте ни одного блюда из меню. Для регулирования и сбрасывания веса важны все ингредиенты диеты.
- Вы можете есть столько овощей и фруктов, сколько захочется, но не стоит переедать до ощущения тяжести в желудке.
- Воздержитесь от алкоголя.
- Если вы готовите курицу, обязательно снимите с нее кожу. Все жиры, которые нам не нужны, содержатся именно в коже.
- Каждый день вы можете пить обезжиренное молоко или нежирный натуральный йогурт. Однако их нельзя смешивать. Например, если утром вы выпили 100 г низкокалорийного йогурта, то в этот день вам уже нельзя пить молоко. Единственное исключение из этого правила – день номер 4. В этот день можно заменить одну порцию (200 г) обезжиренного молока на 200 г низкокалорийного йогурта.
- Не добавляйте в пищу приправы или добавки с калорийностью более 25 килокалорий на чайную ложку. В качестве приправы к некоторым блюдам можно использовать лимонный сок. Лимонный сок некалориен, его можно использовать даже в те дни, когда запрещены фрукты.

- На капустной диете нельзя готовить на сливочном или растительном масле.
- Не бойтесь съесть утром что-нибудь необычное, на ваш взгляд. Так, например, рыба или суп из капусты, съеденный на завтрак, даст вам хороший заряд энергии на целый день.
- Многие рецепты капустной диеты рассчитаны на приготовление в микроволновой печи. Однако вы вполне можете воспользоваться духовкой.
- Большинство рецептов приводятся из расчета на одного человека.

Основное блюдо: варим суп

Как вы уже поняли, основное блюдо этой диеты – суп из капусты, его можно есть и теплым, и холодным. Можно сварить суп на несколько дней и хранить в холодильнике.

Для приготовления 5–6 л супа вам понадобится: небольшой кочан капусты, 6 морковин, 6 средних луковиц, 6 стеблей зеленого лука или стебель лука-порея, 2 зеленых или красных сладких перца (семечки надо удалить), 3 больших помидора, 5 стеблей сельдерея, 110 г сырого коричневого риса, а также соль и молотый черный перец.

Разрежьте овощи на небольшие кусочки. Положите их в большую 5-литровую кастрюлю, добавьте холодную воду так, чтобы овощи были закрыты полностью, доведите до кипения, а затем оставьте суп вариться на медленном огне около 10 мин. Варить овощи нужно до тех пор, пока они не станут мягкими. Пока варится суп, сварите рис. Когда суп будет почти готов, добавьте в него вареный рис.

Посолите и поперчите.

Меню на две недели

1-й день

Завтрак:

- Жаркое из цитрусовых

Очистите и нарежьте 1 апельсин, 1 розовый грейпфрут и 1 мандарин, все разогрейте в жаркой духовке или микроволновке.

- Тропический пунш (4 порции)

Половина большого спелого ананаса, 4 сочных апельсина, 4 киви, лед.

Фрукты очистите и измельчите в кухонном комбайне, добавьте лед.

Обед:

- Суп из капусты по-бенгальски

Небольшой кочан капусты, 6 морковин, 6 средних луковиц, 6 стеблей зеленого лука или стебель лука-порея, 2 зеленых или красных сладких перца, 3 больших помидора, 5 стеблей сельдерея, 2 очищенных от кожи огурца, 2 ч. ложки молотого тмина, 2 ч. ложки молотой куркумы, шафран на кончике ножа, соль и черный молотый перец.

Все овощи мелко нарезать, залить водой, довести до кипения и варить на медленном огне около часа. Отдельно сварите рис, добавьте его и приправы в суп. Эта порция супа рассчитана приблизительно на 5–6 л.

- Пирог с яблоками и ежевикой

1 большое сладкое яблоко, 50 г ежевики, немного лимонного сока.

Яблоко очистите от кожуры, вырежьте семечки, разрежьте пополам и сбрызните лимонным соком. Одну половинку яблока потушите в формочке, добавив немного воды, пока оно не превратится в пюре. На яблочное пюре положите слой ежевики, а сверху

с-диеты для стройных богинь. Быстро, безопасно, комфортно. Анна Владимировна Вишневская buckshee.pet
вторую половинку яблока, поставьте в печь. Подавайте горячим.

Ужин:

- Суп из капусты.
- Ананасно-клубничный сюрприз

Смешайте 2 ломтика свежего ананаса и 1/2 чашки клубники. Украсьте листиком мяты.

- Пунш из горячего молока

Разогрейте 220 мл обезжиренного молока, добавьте ваниль и посыпьте мускатным орехом. Пить горячим.

2-й день

Завтрак:

- Овощное трио по-французски

Побеги цветной капусты, морковь, молодые кабачки, сельдерей, грибы.

Для соуса: 1 молодой кабачок, 2 ст. ложки любых овощей, 1/4 л. тмина, 1/4 л. кориандра, щепотку кайенского перца, соль и молотый черный перец.

Овощи и грибы мелко нарежьте и потушите без масла. Полейте острым соусом.

Кабачки очистите, нарежьте на кусочки и смешайте с овощами, добавьте специи по вкусу.

- Пунш из горячего молока.

Обед:

- Суп из капусты по-мексикански

Готовится так же, как и обычный суп из капусты, но с добавлением перца чили.

- Печеные луковицы

1 большая очищенная луковица, 25 г грибов, пара зубчиков чеснока, 1 ст. ложка рубленой петрушки, 1 ч. ложка кетчупа, 75 г любых овощей.

Разогрейте духовку. Вырежьте сердцевину луковицы. Сердцевину луковицы порежьте и смешайте с остальными овощами. Часть смеси положите внутрь полой луковицы, а оставшуюся смесь разложите вокруг луковицы.

Запекайте в духовке около 20 мин, пока луковица не станет мягкой.

Ужин:

- Суп из капусты.
- Картошка в мундире с мятой

1 большая картофелина, 1 мелко порезанный стебель зеленого лука, мелко нарезанная половинка огурца, 1 ч. ложка свежей мелко порубленной мяты, 1 ч. ложка низкокалорийной приправы, соль, молотый черный перец, немного кресс-салата.

Смешайте лук, огурец, сельдерей, мяту и приправы. Испеките картофелину, добавьте гарнир и украсьте кресс-салатом.

- Салат из шпината

3 горсти шпината без стеблей, 1 пучок кресс-салата, 6 редисок, четверть огурца, 2 ч. ложки лимонного сока, 1/2 ч. ложки французской горчицы.

Промойте шпинат и кресс-салат, тщательно посушите и перемешайте на большой тарелке. Добавьте нарезанный на дольки огурец и редис, лимонный сок и горчицу.

3-й день

Завтрак:

- Коктейль «Флорида»

Очистите и порежьте 1 апельсин и половинку грейпфрута. Добавьте 1 ч. ложку низкокалорийной приправы и 1 ч. ложку мяты.

Обед:

- Суп из капусты.
- Салат из зеленой спаржи

6 стеблей спаржи, 1 молодой кабачок, 2 ч. ложки любых овощей, 1 ч. ложка лимонного сока, соль и молотый черный перец, салат-латук.

Очистите стебли спаржи, поместите их в кастрюлю с горячей водой и кипятите 1 мин. Выньте спаржу (воду из кастрюли на выливайте!) и сразу же охладите ее под холодной водой. Снова доведите воду в кастрюле до кипения, бросьте туда спаржу и еще минуту кипятите. Вновь выньте спаржу и охладите. Бланшированная таким образом спаржа сохранит зеленый цвет и свежесть. Очистите и порежьте кабачок, потушите его вместе с другими овощами. Добавьте по вкусу лимонный сок, соль, перец. Охладите. Положите в тарелку пюре из кабачков, сверху холодную спаржу и зеленые листья салата.

- Горячий фруктовый салат

На 2-4 порции – 110 г клубники, 110 г вишен, 110 г слив, 55 г красного винограда без косточек, 2 ч. ложки апельсинового сока.

Разогрейте духовку, разрежьте большие ягоды клубники и сливы пополам, у слив удалите косточки, смешайте с остальными ягодами, добавьте апельсиновый сок. Готовьте в огнеупорной посуде до тех пор, пока фрукты не пустят сок.

Ужин:

- Суп из капусты.
- Салат из савойской капусты и зеленой фасоли

225 г зеленой фасоли, 150 г овощей, 2 ч. ложки порубленной зеленой фасоли, 1 столовая ложка нежирного йогурта, черный молотый перец.

Потушите фасоль с овощами и положите готовые овощи на теплую тарелку, приправьте перцем и украсьте йогуртом и савойской капустой.

На десерт можно выпить оставшуюся порцию йогурта и съесть немного свежих фруктов.

4-й день

Завтрак:

- Бананово-молочный шейк

Смешайте в миксере нарезанный на дольки банан и 220 мл обезжиренного молока.

Обед:

- Суп из капусты.
- Банановый микс

Смешайте два нарезанных на дольки банана со 110 мл обезжиренного йогурта. Добавьте немного ванили.

- 440 мл обезжиренного молока.

Полдник: • 440 мл обезжиренного молока.

Ужин:

- Капустный суп.
- Печеные бананы

Разогрейте духовку, положите на противень 2–3 банана и запекайте около 15 мин. Кожа банана должна почернеть. Когда бананы будут готовы, выньте их из духовки, разрежьте вдоль и ешьте ложкой.

- Пунш из горячего молока.

5-й день

Завтрак:

- Форель на гриле с печеными помидорами

1 тушка форели, 3 дольки лимона, сок 1 лимона, 2 помидора.

Разогрейте духовку. Помидоры положите на огнеупорное блюдо и тушите до готовности (около 15 мин). Почистите тушку форели, отрежьте голову. Положите дольки лимона внутрь рыбины. Тщательно обжарьте рыбу с обеих сторон. Когда тушка станет коричневатой, дольки лимона удалите. Подавайте с печеными помидорами и подливой.

Обед: • Суп из капусты.

Ужин:

- Суп из капусты.
- Цыпленок в фольге

225 г грудки цыпленка, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка мелко порубленного тимьяна, несколько стебельков зеленого лука, несколько листиков базилика, 1 ч. ложка низкокалорийной приправы, соль и молотый черный перец.

Разогрейте духовку. Посолите и поперчите цыпленка, обрызгайте его лимонным соком, посыпьте тимьяном и луком, оберните цыпленка фольгой или специальной бумагой, запекайте около 20 мин.

- Пунш из горячего молока.

6-й день

Завтрак:

- Испанский салат

На 3 порции – 225 г спелых помидоров, 1/2 большого зеленого болгарского перца, 1/2 маленького огурца, несколько редисок, порезанных на четвертинки, 2 маленьких головки чеснока, 3 ч. ложки томатного соуса, 1 ч. ложка красного винного уксуса.

Помидоры очистите от кожуры и нарежьте кубиками. Удалите из перца семечки и порежьте его тонкой соломкой, нарежьте соломкой огурцы. Добавьте мелко порубленный чеснок, томатный соус, уксус, кайенский перец, перец-чили, соль и перец. Украйте салат дольками редисок.

Обед:

- Суп из капусты.
- кебаб из цыпленка по-русски

225 г грудки цыплят без кожи, 6 шт. молодой свеклы, 6 помидоров, 1 красная луковица, порезанная вдоль на четвертинки, 1/2 красного перца, порезать на 6 кусочков, 2 шампура.

с-диеты для стройных богинь. Быстро, безопасно, комфортно. Анна Владимировна Вишневская buckshee.pet
Отварите свеклу. Нарежьте грудку цыпленка на небольшие кусочки, поочередно следует нанизать на шампуры кусочки цыпленка, свеклу, помидоры, перец и лук, жарьте на гриле до готовности.
Ужин:

- Зимний салат

110 г побегов брюссельской капусты, 110 г белой мякоти лука-порея, 3 абрикоса, 1 яблоко, сок и цедра 1/2 лимона, 1 ч. ложка свежей мелко нарезанной петрушки, 1 ч. ложка низкокалорийной приправы, 2 ч. ложки апельсинового сока, соль, молотый черный перец.

Тонко порежьте побеги брюссельской капусты и положите их в большую салатную миску. Порежьте кольцами лук-порей. Порежьте яблоки и полейте их лимонным соком. Мелко нарежьте абрикосы. Все выложите в миску. Посыпьте салат петрушкой. Добавьте апельсиновый сок и цедру лимона. Перемешайте.

- 110 мл нежирного натурального йогурта.

7-й день

Завтрак:

- «Дынный остров»

Удалите семечки из половинки дыни. Внутрь положите 50 г вишен и 50 г винограда, полейте апельсиновым соком (1 ч. ложка).

Обед:

- Суп из капусты.
- Восточная смесь

1 крупная морковь, 1 кабачок, 2 стебля сельдерея, 1 стебель лука-порея, небольшой кусочек имбиря, 2 ч. ложки соевого соуса, 1 ч. ложка смеси из пяти основных специй, сок и мякоть цедры 1/2 лимона, соль и перец, 1/2 ч. ложки свежего рубленого кориандра.

Овощи почистите и нарежьте соломкой, лук кольцами и сварите в микроволновой печи до полной готовности. Смешайте имбирь и специи с соевым соусом. Добавьте цедру и сок лимона. Посыпьте этой смесью горячие овощи и украсьте кориандром.

- Пунш из тропических фруктов

На 4 порции – 1/2 спелого ананаса, 4 крупных сочных апельсина, 4 киви, колотый лед, дольки апельсинов.

Очистите ананас, выньте середину и порежьте на кусочки. Очистите и порубите киви.

Положите ананас и киви в соковыжималку и отожмите сок.

Выжмите сок из апельсинов. Смешайте весь полученный сок, добавьте колотый лед, украсьте дольками апельсина.

Ужин:

- Суп из капусты.
- Тушеный сельдерей с апельсином

На 2 порции – 1 корень сельдерея, 1 большой апельсин без кожуры, сок 1/2 апельсина, 50 г овощей, 1 ч. ложка мелко порубленного розмарина.

Почистите корень сельдерея, разрежьте его пополам и положите в блюдо для микроволновой печи, туда же положите дольки апельсинов, полейте апельсиновым соком и добавьте овощи. Перед подачей на стол посыпьте розмарином.

- Клубничный молочный коктейль

Смешайте и взбейте при помощи кухонного комбайна горсть клубники и 220 мл обезжиренного молока. Подавайте в высоком бокале.

1-й день (меню № 2)

Завтрак:

- Освежающий фруктовый коктейль

50 г клубники и 50 г малины смешайте с 220 мл нежирного натурального йогурта.

- Грейпфрут на гриле

Запеките грейпфрут при средней температуре, он должен пойти пузырями и стать коричневым. Посыпьте его корицей и имбирем, украсьте листиком мяты.

Обед:

- Китайский капустный суп

На 5–6 л супа: 1 кочан капусты, 6 морковин, 5 средних луковиц, 2 зеленых или красных болгарских перца без семечек, 3 больших помидора, 5 стеблей сельдерея, 110 г сырого коричневого риса, 6–8 тонко нарезанных луковиц, 2–4 ч. ложки соевого соуса, 1 ч. ложка китайской пасты чили, соль и молотый черный перец.

Овощи порежьте на небольшие кусочки и положите в большую кастрюлю. Добавьте лук, соевый соус, пасту чили, соль, перец и холодную воду так, чтобы она полностью закрывала овощи. Доведите до кипения и варите еще 10 мин. Уменьшите температуру на плите, закройте крышкой и дайте супу немного покипеть до тех пор, пока овощи не станут мягкими.

Суп варится около часа. Пока суп варится, приготовьте рис. Когда суп будет готов, добавьте рис и специи по вкусу.

Подсказка: если вам не захочется готовить большое количество китайского супа, просто добавьте в обычный суп из капусты побег лука, соевый соус и пасту чили.

- Китайский салат из киви

1/2 маленького ананаса, порезанного на кубики, 1 мандарин, порезанный на части, 6 ягод клубники, 1 киви, сок 1/2 апельсина.

Нарежьте фрукты, сложить в салатницу и полейте апельсиновым соком.

- Чай со льдом и мятой.

Ужин:

- Суп из капусты.
- Фруктовый пудинг

На 2 порции – 2 персика, 2 нектарина, 150 мл апельсинового сока, 1/2 стручка ванили, несколько побегов мяты.

Подогрейте апельсиновый сок с ванилью. Добавьте фрукты (предварительно удалив косточки), закройте кастрюлю крышкой и тушите до тех пор, пока фрукты не станут мягкими. Украсьте мятой.

2-й день (меню № 2)

Завтрак:

- Суп из капусты.
- Пунш из горячего молока.

Обед:

- Суп из капусты.

- Картофель в мундире, запеченный с овощами

Большая картофелина, белая часть стебля лука-порея, 1 стебель лука, 1/4 болгарского перца, 1 ч. ложка низкокалорийной приправы, соль, молотый перец.

Порежьте лук и овощи, смешайте с приправой, выложите смесь на картофелину и запекайте в духовке.

Ужин:

- Русский салат

1 большая свекла, 1 красная луковица среднего размера, 2 ч. ложки красного винного уксуса, 110 мл нежирного натурального йогурта, 1 ч. ложка мелко нарезанного зеленого лука.

Отварите свеклу, очистите от кожицы и охладите. Очистите и нарежьте на маленькие кусочки красную луковицу, положите ее в миску с водой и доведите до кипения. Кипятите не более 1 минуты! Слейте воду. Нарежьте свеклу на мелкие кусочки или натрите на терке, перемешайте с луком, добавьте уксус. Украсьте салат йогуртом и посыпьте зеленым луком.

3-й день (меню № 2)

Завтрак:

- Классический фруктовый салат

1 ломтик дыни, 1 нектарин, 1/2 мандарина, 1/2 яблока, 8 ягод клубники, 8 ягод винограда без косточек, сок 1 апельсина, 1 ст. ложка свежей мяты.

Все ингредиенты порежьте на кубики и смешайте в салатнице. Перед подачей на стол полейте апельсиновым соком и украсьте мятой.

Обед:

- Суп из капусты.
- Свекла с розмарином

На 4 порции – 3 свеклы средних размеров, очищенных и порезанных на четвертинки, 6 средних красных луковиц, очищенных и порезанных на четыре части, 4 побега розмарина, 450 мл овощей, 2 ч. ложки яблочного уксуса, соль, молотый черный перец, 1 ч. ложка нежирного натурального йогурта, побеги розмарина.

Потушите лук в микроволновой печи до полуготовности. Положите в кастрюлю овощи и полейте уксусом, добавьте свеклу и лук с розмарином. Доведите до кипения и оставьте вариться на медленном огне в течение часа, пока свекла не станет мягкой. Снимите крышку и кипятите до тех пор, пока жидкость не испарится. Переложите все на теплое блюдо, полейте йогуртом и украсьте побегами розмарина.

- Пряное овощное рагу

110 г брокколи, 110 г цветной капусты, 110 г брюссельской капусты, 150 мл нежирного натурального йогурта, 1/2 ч. ложки молотого тмина, 1/2 ч. ложки молотого кориандра, 1 ст. ложка свежего кориандра.

Потушите овощи до готовности. Смешайте специи с йогуртом и полейте этой смесью овощи. Добавьте молотый свежий кориандр.

- Печеное яблоко

Удалите сердцевину яблока, положите яблоко на огнеупорное блюдо, добавьте немного воды или натурального несладкого яблочного сока. Смешайте 1 ст. ложку черники с 1 ч. ложкой подсластителя и 1/2 ч. ложки корицы, смесь положите внутрь яблока. Запекайте так, чтобы яблоко стало мягким, но сохранило форму.

Ужин:

- Суп из капусты.

- Салат из грибов и консервированных артишоков

4 консервированных артишока, 225 г грибов, 2 ч. ложки лимонного сока, 1 ч. ложка семян кориандра, 1/4 ч. ложки семян тмина, 1 зубчик чеснока, 1 ч. ложка уксуса, 1 абрикос, кольца красного и белого лука, рубленые листья кориандра.

Шампиньоны промойте в воде и разрежьте пополам. Артишоки выложите в большую кастрюлю. Вскипятите кастрюлю с водой, добавьте в воду 1 ч. ложку лимонного сока, положите грибы и варите в течение 1 мин. Промойте грибы холодной водой и добавьте в артишоки.

Сделайте пюре из абрикоса, добавьте растолченный в ступке кориандр, семена тмина и чеснок, перемешайте и прокипятите около 1 мин. Добавьте оставшийся лимонный сок и уксус и готовьте еще минуту или две. Приготовленную смесь выложите на грибы и артишоки. Переложите салат в салатницу и охладите в течение 4 часов.

Перед подачей на стол украсьте салат кольцами лука и кориандром.

- Запеченный ананас

С половинки ананаса срежьте кожуру, вырежьте сердцевину, порежьте ананас на дольки и выложите в огнеупорное блюдо. Запекайте на среднем огне или в микроволновой печи.

Перед подачей на стол полейте ананас 55 мл разогретого апельсинового сока и украсьте листочками мяты.

4-й день (меню № 2)

Завтрак:

- 2–3 запеченных банана.
- Пунш из горячего молока.

Обед:

- Суп из капусты.
- 2 банана.
- Индийский йогуртовый напиток

220 мл нежирного натурального йогурта, 220 мл обезжиренного молока, 4 капли розовой воды, 1/2 ч. ложки корицы, немного подсластителя, 4 кубика льда.

Положите все составляющие в кухонный комбайн. Добавьте 50 мл холодной воды, перемешайте и налейте в высокий стакан. Подавать охлажденным.

Полдник: • 440 мл обезжиренного молока.

Ужин:

- Суп из капусты.
- Банановый молочный шейк

Смешайте нарезанный на дольки банан и 220 мл обезжиренного молока и налейте в высокий бокал.

- Пунш из горячего молока.

5-й день (меню № 2)

Завтрак:

- Суп из капусты.

Обед: • Суп из капусты.

с-диеты для стройных богинь. Быстро, безопасно, комфортно. Анна Владимировна Вишневская buckshee.pet
Ужин:

- Шашлык из цыпленка с помидорами

225 г грудки цыпленка без кожи, 8 мелких зеленых помидоров, несколько свежих лавровых листьев, 2 шампура, 2 спелых помидора, несколько листьев базилика, 1 ч. ложка низкокалорийной приправы. Для маринада: 1 ч. ложка нежирного натурального йогурта, 1 ч. ложка лимонного сока, соль, молотый черный перец, 1/2 ч. ложки смеси сухих трав.

Грудку цыпленка порежьте на небольшие куски. Смешайте все ингредиенты для маринада, залейте маринадом цыпленка и поставьте в холодильник на пару часов.

Нанизать куски цыпленка, небольшие помидоры и лавровые листья на шампуры и жарить на гриле до готовности.

Тем временем порежьте большие помидоры и приготовьте салат с приправой из листьев базилика.

Шашлык подавайте вместе с салатом.

- Пунш из горячего молока.

6-й день (меню № 2)

Завтрак:

- Салат из тунца

1 небольшая банка консервированного тунца, 1/2 красного болгарского перца, 1/2 зеленого болгарского перца, 1/2 оранжевого болгарского перца, 3 редиски, 1 полная чашка грибов, половинка небольшого огурца, 1/2 стебля сельдерея, 1 ч. ложка низкокалорийной приправы, листья салата, шпинат, кресс-салат.

Слейте жидкость из тунца. Смешайте тунца, нарезанный соломкой перец, нарезанные редис, отварные грибы, огурец и сельдерей, добавьте приправы. Подавайте эту смесь вместе с листьями салата и шпинатом.

Обед:

- Суп из капусты.
- Печеная рыба по-итальянски

2 толстых куска белой рыбы, 1/2 средней луковицы, 1 зубчик чеснока, 200 г консервированных итальянских помидор, 1/2 ч. ложки сушеного базилика, 50 г тонко порезанных грибов, сок 1/2 лимона, соль и перец, свежие листья базилика.

Заранее разогрейте духовку до 180°. Поджарьте лук и чеснок в микроволновой печи в закрытой посуде до мягкости. Положите в сковородку с тефлоновым покрытием помидоры, добавьте лук, чеснок сушеный базилик, посолите, поперчите. Доведите до кипения и готовьте на медленном огне 10 мин, время от времени помешивая. Положите рыбу на мелкую тарелку для печи, посолите и поперчите. Каждый кусочек рыбы сбрызните лимонным соком. Положите равное количество смеси из помидор на каждый кусок рыбы. Закройте тарелку фольгой и запекайте около 15 мин. Время готовки зависит от толщины рыбы. Украсьте рыбу свежим базиликом. Подавайте вместе с салатом из свежей зелени.

- Салат из свежей зелени

2 помидора средних размеров, огурец средних размеров, 1/2 оранжевого болгарского перца, 1/2 желтого болгарского перца, 1 ч. ложка свежей мелко порубленной зелени, 2 ч. ложки лимонного сока, 2 ч. ложки воды, немного подсластителя, 1/2 пучка кресс-салата, немного базилика.

Выложите кресс-салат на тарелку. Порежьте помидоры, огурец, перец. Выложите овощи на салат. Приготовьте салатную заправку, смешав зелень с лимонным соком, водой и подсластителем. Украсьте салат побегом базилика.

Ужин:

- Суп из капусты.
- Йогурт (можно выпить дневную порцию).

7-й день (меню № 2)

Завтрак:

- Мандариновая мечта

На 2–4 порции – 1 очищенное яблоко без сердцевины, разрезанное на дольки, 1 ч. ложка черники, 2 нектарина и 2 персика без косточек, порезанные на дольки, 7 ягод клубники, разрезанных пополам, 1 мандарин, очищенный и нарезанный на кусочки, 6 вишен, сок 2 мандаринов, 1 ст. ложка мелко порезанного лимонного тимьяна.

Все ингредиенты разомните в кастрюле до состояния пюре. Посыпьте сверху лимонным тимьяном и подавайте на стол.

Обед:

- Суп из капусты.
- Спаржа с йогуртово-лимонной приправой

6 стеблей спаржи, 150 мл йогурта, цедра и сок 1/2 лимона. Осторожно обрежьте стебли спаржи.

Положите в кастрюлю с водой и бланшируйте около 1 мин. Выньте спаржу и охладите ее под холодной водой. Снова вскипятите воду и бланшируйте спаржу еще 1 мин. Смешайте йогурт с лимонным соком, полейте спаржу, сверху посыпьте цедрой лимона.

- Йогурт 75 мл и кусочек фрукта.

Ужин:

- Суп из капусты.
- Салат из свеклы с апельсином

225 г свеклы, 1 большой апельсин, 1 ч. ложка семян сельдерея, 2 ч. ложки белого винного уксуса, 75 мл воды, немного подсластителя, сок 1/2 апельсина, соль и молотый черный перец.

Отварите свеклу, очистите и охладите ее. Потолките семена сельдерея в ступке и положите в кастрюлю. Добавьте уксус, воду, апельсиновый сок и подсластитель. Кипятите до тех пор, пока не выкипит около 2 ч. ложек жидкости. Снимите с огня и охладите. Очистите кожуру с апельсина, порежьте апельсин колечками, сок слейте в миску и добавьте к приправе. Порежьте свеклу на тонкие кусочки и выложите ее в центр тарелки. Разложите по краям тарелки кусочки апельсина. Полейте салат приправой и украсьте цедрой апельсина.

- Смесь из шпината

Горсть молодого шпината без стеблей, 50 г грибов, порезать кубиками, 1/2 красного и 1/2 желтого болгарского перца, порезанных кубиками, 8 зеленых виноградин без косточек, 1 мандарин, сок 1/2 апельсина, 1 ч. ложка низкокалорийной приправы, соль, молотый черный перец.

Промойте шпинат и промокните специальной кухонной бумагой. Разложите шпинат на тарелке. Смешайте грибы, перец, виноград и порезанный на дольки мандарин с апельсиновым соком и приправой. Посолите, поперчите и положите в середину тарелки на шпинат.

Сезонные диеты

Весенняя огуречная неделя

Свежие огурцы очень полезны, они стимулируют пищеварение, чистят кишечник, нормализуют водно-солевой баланс, очищают кожу, действуют как мочегонное и стимулирующее обмен веществ средство. А огурец в сочетании с жиросодержащими продуктами (майонез, сметана, растительное масло) обеспечивает ощущение сытости

с-диеты для стройных богинь. Быстро, безопасно, комфортно. Анна Владимировна Вишневская buckshee.pet
на 3-4 часа.

Утро начните со стакана питьевой или минеральной воды (без газов).

Через 15-30 мин завтрак – белковый или углеводный на 200 ккал – по вашему усмотрению: яйцо (сыр, каша, творог, птица, рыба, тосты).

Далее в три приема нужно съесть салат из 1 кг огурцов (мелко не резать):

- в 12-14 часов;
- в 16-17 часов;
- в 19-20 часов.

Можете добавить в салат свежую зелень и немного низкокалорийного майонеза или сметаны. С салатом можно съесть кусочек черного хлеба (50 г).

На ночь (22-23 часа) съешьте большое яблоко, апельсин или грушу, можно сделать фруктовый салат из расчета 100 ккал.

Калорийность этой диеты 900-1000 ккал.

Летняя диета

Летняя диета включает семь приемов пищи.

Завтрак

(выберите одно блюдо из трех вариантов):

- стакан молока, 2 стандартных кусочка черного хлеба с тонким слоем легкого масла;
 - кофе с молоком (без сахара), 2 зерновых хлебца с тонким слоем легкого масла;
 - чай (без сахара), сырые овощи с 1 ч. ложкой нежирной сметаны + маленький банан.
- Второй завтрак: яблоки, апельсины или груши (1-2 шт.).

Обед:

(выберите одно блюдо из трех вариантов):

- постные щавелевые щи с яйцом и ст. ложкой сметаны;
- 300 г картофельного пюре с сырыми овощами;
- 100 г постного мяса, или 150 г цыпленка, или 150 г отварной рыбы с гарниром из сырых овощей (не более 300 г).

К основному блюду можно добавить 1 кусочек ржаного хлеба.

Полдник: Салат из любых овощей, кроме картофеля (редис, огурцы, помидоры, зеленый лук, болгарский перец, капуста, морковь).

Ужин:

- в 5-6 часов вечера (4 варианта на выбор):
- 50 г нежирного сыра;
- 100 г нежирного творога;
- 1 крутое яйцо;
- 2 вареные картофелины (можно сделать картофельный салат).

К основному блюду можно добавить 1 кусочек черного хлеба + 300 г любых сырых овощей.

После шести вечера: два раза с интервалом в два часа: яблоки, апельсины или груши (по 1 шт.).

Напитки в течение дня: зеленый чай, любая минеральная вода, диетические газированные напитки, квас. Жидкости надо выпивать до 2 л в день.

Осенняя диета

Как правило, в холодное время года мы едим более калорийную и питательную пищу. Организм готовится к зиме, и худеть в осеннее время надо осторожно. В первую очередь стоит воздержаться от ярко выраженных низкокалорийных диет и уменьшить потребления жидкости (уже не 2 л в день как летом, а не более 1,5 л).

- Если чувство холода и голода досаждают вам, можно вспомнить про супы. Особенно хороши теплые, но не горячие супы, содержащие много овощей, в том числе и картофель. Но помните, что супы не должны быть слишком солеными! Соль препятствует снижению веса, задерживая воду в организме.

- Очень полезен в это время года картофель, но не заправленный сливочным маслом. Сваренный в мундире картофель и небольшое количество обезжиренного творога с добавлением укропа – очень вкусное, питательное и низкокалорийное блюдо. С картофелем хорошо идет квашеная капуста. В ней содержится много витамина С и очень мало калорий.

- Осенью нужно стараться есть только подо гретую еду. Ограничьте закуску. При желании вы можете перекусить сырой морковью, яблоком или каким-нибудь другим фруктом, но не больше.

- Осенью особо тянет на сладкое. Съев его, мы испытываем временное улучшение настроения, но при этом незаметно прибавляем в весе. Поэтому лучше сознательно ограничивать себя в сладостях.

Осеннее меню

Завтрак:

Горячий бутерброд с тонким ломтиком сыра (хлеб – многозерновой или с отрубями) и зеленью, кофе с молоком без сахара.

Обед:

На первое (4 варианта на выбор):

- постный борщ;
- щи постные;
- овощной суп;
- суп из кабачков с брынзой.

На второе (5 вариантов на выбор):

- карп с квашеной капустой;
- курица с салатом из болгарского перца с простоквашей;
- запеканка из шпината с рисом;
- запеченный со сметаной и зеленью картофель;
- запеканка из баклажанов с сыром.

На десерт: компот из яблок, апельсинов, груш без сахара.

Ужин: (4 варианта на выбор):

- тушеная капуста;
- творожная запеканка;

с-диеты для стройных богинь. Быстро, безопасно, комфортно. Анна Владимировна Вишневская buckshee.pet

- омлет из двух яиц с мелко нашинкованной капустой;
- фруктовый салат с медом и/или изюмом, можно заправить нежирным йогуртом.

Перед сном: стакан нежирного кефира, йогурт либо большое яблоко или груша.

Зимняя диета

На этой диете можно сбросить до 10 килограммов.

- 1-3-й дни: кефир.
- 4-6-й дни: отварная куриная грудка без кожи.
- 7-9-й дни: овощи.
- 10-12-й дни: сухое красное вино с сыром (вина – до 350 г в день, сыр лучше твердых сортов).

Количество потребляемых продуктов и калорий не ограничено. Вы можете съесть столько, сколько захотите. Легкое чувство голода обычно испытывается только в кефирные дни, причем только вечером.

После окончания диеты можете переходить на обычный рацион, однако не увлекайтесь, избегайте переедания.

Звездные диеты

Диета Ларисы Долиной

По поводу способов, с помощью которых Лариса Долина за короткий срок из пышнотелой дамы превратилась в изящную леди, ходили самые невероятные слухи. Утверждали, что певица сидит на «Гербалайфе», что она сделала липосакцию и даже ложилась под нож пластического хирурга. Однако, как утверждает певица, никаких операций не было.

«Я начала худеть не потому, что мечтала стать, как девушка с обложки, а потому, что мне надоело быть той Долиной. Мой образ меня совсем не устраивал, захотелось стать совершенно другой и начать новую жизнь. Отказ от пищи не был для меня насильем, насильем первое время были занятия спортом. Но пришлось себя заставить, потому что если бы я только сидела на диете, то, конечно, скинула бы какое-то количество килограммов, но от этого мышцы не стали бы упругими. А мне очень хотелось летом надеть открытый купальник, чтобы на меня обращали внимание не только потому, что я Лариса Долина, но и потому, что у меня красивое тело. В итоге я добилась своего, похудела на 26 килограммов, 50-й размер сменила на 42-й и теперь чувствую себя летящей ласточкой, помолодевшей на несколько лет».

Итак, диета Ларисы Долиной.

Правила

- В день должно быть 6 приемов пищи. Все приемы пищи проводятся в определенное время: в 8, 10, 12, 14, 16, 18 часов.
- После 7 дней диеты неделю питаетесь, как обычно, но с ограничением сладкого, жирного, острого и мучного – это необходимо для закрепления веса. Возможно, за эту неделю вы прибавите 0,5–1 кг веса, но это не страшно, потому что после 7 дней «закрепления» необходимо вновь приступить к диете. Чередовать диету с «закрепляющей» неделей необходимо до тех пор, пока не достигните желаемого веса.
- Перед диетой необходимо провести разгрузочный день.
- Каждый день очищайте кишечник при помощи клизмы (можете воспользоваться слабительными средствами).
- Перед каждым приемом пищи необходимо выпивать настой зверобоя, ромашки, календулы (по 1 пакету каждой травы на 200 мл кипятка).
- В день выпивайте около 0,5 л кипяченой воды (ограничение жидкости необходимо для того, что бы организм использовал накопленную воду в жировых отложениях).

с-диеты для стройных богинь. Быстро, безопасно, комфортно. Анна Владимировна Вишневская buckshee.pet
Меню

1-й день: 400 г печеного картофеля без соли и 500 г кефира 1 %-ной жирности (на весь день);

2-й день: 400 г творога обезжиренного и 500 г кефира;

3-й день: 400 г фруктов (любых, кроме бананов и винограда) и 500 г кефира;

4-й день: 400 г отварной куриной грудки без соли и 500 г кефира;

5-й день: 400 г фруктов и 500 г кефира;

6-й день: 1,5 л минеральной воды без газа;

7-й день: 400 г фруктов и 500 г кефира.

Диета Лаймы Вайкуле

«4 килограмма плюс к моему нормальному весу – это для меня очень много, – жалуется певица. – Тогда я начинаю принимать активные меры, ведь при небольшом весе сбросить 4 кг гораздо сложнее, чем при 100 килограммах. Иногда я пару дней голодаю – пью только воду, чай и кофе и не ем вообще ничего. Если это не помогает, сажусь на 9-дневную диету».

1-3-й дни: только рис, причем пустой, без соли, без масла, можно с соевым соусом и низкокалорийными приправами.

4-6-й дни: только белое куриное мясо. Ни в коем случае не окорочка!

7-9-й дни: только яблоки.

Секрет стройной фигуры Софи Лорен

Софи Лорен за семьдесят, но она по-прежнему очаровательна и стройна. И это несмотря на то, что актриса обожает макароны!

По мнению Софи Лорен, главный секрет ее эффективной и полезной диеты – не потреблять слишком много калорий и контролировать размер порций. Вместо того, чтобы злоупотреблять сырными и сметанными соусами, лучше сбобрить спагетти соусом с низким содержанием жира.

Чтобы сохранить фигуру, актриса ест три раза в день, причем понемногу. В перерывах не перекусывает. Каждый день выпивает стакан йогурта с ложкой пивных дрожжей, через день съедает по ананасу.

Разгрузку с очищением организма актриса устраивает каждые три месяца: ест только свежие фрукты и пьет натуральные соки без сахара. Она не курит, не употребляет спиртное.

Спать Софи, как правило, ложится в 9 часов вечера, а встает в 6 утра. Делает зарядку, потом идет в сад, чтобы подышать ароматом цветов. Каждый день в течение 10 мин она занимается гимнастикой с гантелями при открытом окне. Потом встает под холодный душ – это поддерживает тонус мышц и помогает сохранить форму бюста. Софи очень много ходит пешком.

Трехдневная диета от Софи Лорен

1-й день

Завтрак: 170 г апельсинового сока, сваренное вкрутую яйцо.

Обед: салат из любых овощей с 60 г нарезанной ломтиками индейки и нежирным сыром, уложенным на листья салата.

Ужин: 115 г макарон с креветками по вкусу, салат из шпината с низкокалорийной заправкой.

Десерт: 1 яблоко.

с-диеты для стройных богинь. Быстро, безопасно, комфортно. Анна Владимировна Вишневская buckshee.pet
2-й день

Завтрак: чашка злаковых грубого помола с обезжиренным молоком.

Обед: салат из свежих фруктов и полчашки пресованного творога.

Ужин: 115 г спагетти с фрикадельками из постной индейки, листья салата, смешанные с постной заправкой.

Десерт: 1 груша.

3-й день

Завтрак: половина подсушенного бейгале (соленого бублика из муки грубого помола) с нежирным сыром.

Обед: 115 г зеленого салата с вареной курицей.

Ужин: 170 г лазаньи из нежирного сыра, большой салат из различной зелени с постной заправкой.

Десерт: 2 персика.

«Неделька» от Петы Уилсон

Модель и актриса Пета Уилсон может послужить наглядным примером пагубности жестких диет. Как-то у очаровательной исполнительницы роли Никиты ни с того ни с сего начался «комплекс толстушки», и она доголодалась до анорексии (болезненное стремление похудеть и почти полный отказ от пищи), что привело к истощению организма. Но Пета сумела преодолеть свой недуг. Теперь она не отказывает себе в еде, лишь раз в два месяца садится на свою любимую диету.

1-й день: 5 вареных картофелин и 1,5 л кефира.

2-й день: 100 г вареной курицы и те же 1,5 л кефира.

3-й день: 100 г отварного мяса плюс 1,5 л кефира.

4-й день: 100 г вареной рыбы с кефиром.

5-й день: фрукты и овощи (кроме бананов и винограда!) и 1,5 л кефира.

6-й день: только кефир.

7-й день: только минеральная вода.

Недельное мероприятие Пета рекомендует предварять очисткой кишечника, а все блюда следует готовить без сахара и соли.

Экспресс-диета от Маргариты Королевой

Диета состоит из трех этапов продолжительностью по три дня. Каждый из этих этапов представляет собой монодиету, основанную на каком-то одном продукте. В принципе монодиеты (кефирная, рисовая, капустная и т. п.) считаются очень вредными, но в этом случае благодаря тому, что они короткие по продолжительности и сменяют друг друга в определенной последовательности, негативные последствия для здоровья значительно меньше.

Этап первый – рисовый

В течение трех дней вы можете есть только рис (250 г в день), пить воду (как и положено, по 2,5 л) и немного добавлять в рацион мед (3 ч. ложки).

Итак, вечером перед первым днем диеты замочите рис в холодной воде. Утром хорошо промойте его (это позволяет удалить крахмал), залейте горячей водой и варите 15–20 мин. Рис можно использовать любой – шлифованный, бурый или смесь. Готовый рис делится на 6 равных частей, которые съедаются в течение дня (с учетом, что последний прием пищи должен быть не позднее 19.00). Между приемами риса съедайте немного меда и запивайте его водой.

с-диеты для стройных богинь. Быстро, безопасно, комфортно. Анна Владимировна Вишневская buckshee.pet
Такая рисовая детоксикация (а рис – очень хороший энтеросорбент) позволяет вывести из организма шлаки и очистить кишечник.

Этап второй

– куриный

Если вы не любите курицу, ее можно заменить нежирной рыбой. Дневная норма мяса – 800 граммов в чистом виде. Курица отваривается без соли и специй, перед приготовлением нужно обязательно удалить кожу и жир. Так же как и на первом этапе, дневная норма съедается равномерно, чтобы не испытывать чувства голода. Вода и мед употребляются также в течение дня.

Рыбные и куриные дни можно чередовать, но не совмещая в один день рыбу и курицу.

Этап третий

– овощной

На завершающем трехдневном этапе диеты вам нужно будет съесть по 1 килограмму овощей, которые делятся на две равные части – одна отваривается или тушится (без соли, специй и масла), а из второй делается салат (в него можно добавить чуть-чуть оливкового масла). Из овощей запаситесь морковкой, свеклой, капустой, луком, кабачками.

В течение дня чередуются вареные и свежие овощи. Вода и мед – как и на двух предыдущих этапах. Эта заключительная фаза диеты позволяет насытить организм микроэлементами и витаминами и стимулировать работу желудочно-кишечного тракта.

Чтобы результаты были более заметными, устраивайте каждый день прогулки на свежем воздухе или выполняйте легкие упражнения. Тяжелая нагрузка противопоказана. В качестве расслабляющих процедур делайте самомассаж, принимайте теплые ванны с ароматическими маслами.

Вместо заключения: как не набрать вес вновь после диеты?

Дело в том, что, как правило, экспресс-диеты не в состоянии обеспечить устойчивую потерю веса. Рано или поздно потерянные килограммы возвращаются. И частенько даже в большем количестве, чем были. В диетологической практике это явление получило название маятника или качелей. После нескольких таких «качков» туда-сюда вы можете прочно обосноваться в категории «бегемотов».

Причина очень проста и уже упоминалась на страницах этой книги. Когда вы садитесь на низкокалорийную диету, то ваш организм «полагает», что это вынужденное недоедание из-за отсутствия еды, и начинает истово копить жирок и экономить расход энергии, снижая уровень метаболизма: организм стремится создать внутренние запасы. А когда вы сходите с диеты, то уровень метаболизма остается низким, хотя калорий в организм поступает намного больше. И все эти калории прямиком идут во внутренние жировые накопления. Вот почему после прекращения диеты вес набирается очень быстро.

Существенное дополнение. Если диета оказалась несбалансированной или чрезмерно жесткой, то она, как правило, приводит к потере мышечной и жировой массы примерно в равных долях. А когда вы набираете свой сброшенный вес обратно, то увеличивается жировая масса, а отнюдь не мышечная, что еще больше снижает уровень метаболизма. Теперь у вас и большой лишний вес, и менее привлекательный внешний вид.

Поэтому если вы решили сесть на диету, то рано или поздно для вас остро встанет вопрос: как увеличить рацион и не набрать вес вновь?

Вот две возможные модели поведения, разработанные французскими диетологами. Вы выбираете одну из них и следуете ей всю оставшуюся жизнь.

Модель первая

Каждые две недели увеличивайте суточную калорийность за счет углеводов и/или жиров (смотря что было урезано во время диеты и чего вам сейчас остро не хватает) на 150–200 ккал. Например, если вы сидели на диете в 1400 ккал, то через две недели вы перейдете на 1550–1600 ккал. Если в течение следующих двух

с-диеты для стройных богинь. Быстро, безопасно, комфортно. Анна Владимировна Вишневская buckshee.pet
недель ваш вес не увеличится, вы добавите еще 150–200 ккал, и далее в том же духе пока не достигнете обычной физиологической нормы потребления калорий для своего пола, возраста, телосложения и образа жизни. Что такое 150 ккал? Это, к примеру, 40 г хлеба с 5 г сливочного масла, или 200 г бананов, или 5 г (1 ч. ложка) растительного масла. Если на каком-то из этих этапов вы обнаружите, что пополнили, нужно незамедлительно вернуться к предыдущему этапу.

Модель вторая

Вы продолжаете диету, которая вам позволила сбросить вес. Ничего в ней не меняете, но пару раз в неделю позволяете себе какие-то блюда, которых вы вынуждены были избегать: соусы, выпечка, мороженое, мясо. Частота и количество таких нарушений должны строго контролироваться. Если в течение двух недель ваша фигура не пострадала, начиная с третьей недели можете нарушать диету уже 3–4 раза в неделю. Однако теперь вам придется следить за своим весом. Независимо от того, какую модель вы выберете, сигналом тревоги послужит прибавка веса на полтора килограмма в течение двух недель. Ну и, конечно, очень помогает физическая активность (ходьба, бег, фитнес). Она не столько помогает похудеть, сколько препятствует нарастанию веса после окончания диеты.

Спасибо, что читали книгу на форуме Бакши buckshee-Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни. Приятного чтения!

<http://buckshee.petimer.ru/>

<http://petimer.ru/> Интернет магазин, спортивное питание, косметика, сайт

Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин

<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.

<http://filosoff.org/> Философия, философы мира, философские течения. Биография

<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!

сайт <http://petimer.com/>