

Готовить — легко!

Узнайте, как легко и вкусно сбросить лишний вес!

С помощью представленных в книге рецептов вы сможете изменить привычный рацион и оздоровить себя. Аппетитные супы, сочные стейки и шницели, овощные гарниры, легкие салаты и десерты — благодаря этим блюдам вы научитесь питаться не только с удовольствием, но и с пользой для своего организма.

Каждый рецепт содержит:

- ✦ перечень необходимых ингредиентов
- ✦ расчет количества порций
- ✦ точное время приготовления
- ✦ указание калорийности одной порции
- ✦ цветную фотографию готового блюда

www.ksdbook.ru

ISBN 978-5-9910-2595-9



www.bookclub.ua

ISBN 978-966-14-5700-2



Вкусные блюда для стройной фигуры



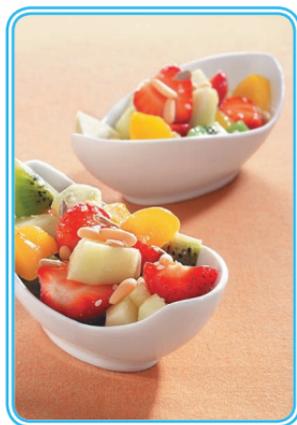
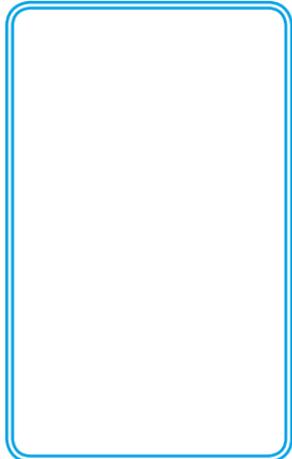
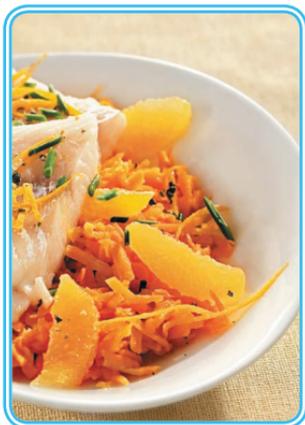
Вкусные блюда для стройной фигуры

КОПИЛКА
ЛУЧШИХ
РЕЦЕПТОВ

Золотая коллекция рецептов

КЛУБ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА





ВКУСНЫЕ БЛЮДА ДЛЯ СТРОЙНОЙ ФИГУРЫ

Золотая коллекция рецептов

ХАРЬКОВ  КЛУБ
БЕЛГОРОД СЕМЕЙНОГО
2013  ДОСУГА

УДК 641/642
ББК 36.991
В56



Никакая часть данного издания не может быть
скопирована или воспроизведена в любой форме
без письменного разрешения издательства

Переведено по изданию:

Die Mini-Diät. — Köln : Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH, 2012. —
240 S.

Перевод с немецкого *Алексея Неделько*

Дизайнер обложки *Сергей Мисьяк*

Видання для організації дозвілля

Издание для досуга

Смачні страви для стрункої фігури.
Золота колекція рецептів
(російською мовою)

Головний редактор *С. С. Скляр*
Завідувач редакції *К. В. Новак*
Відповідальний за випуск *І. Г. Веремій*
Редактор *І. Г. Близнюкова*
Художній редактор *С. В. Мисьяк*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *О. В. Супрунюк*
Підписано до друку 06.08.2013.
Формат 70x100/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Literatuma». Ум. друк. арк. 9,67.
Наклад 10000 Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: cor@bookclub.ua

Віддруковано на ПП «ЮНІСОФТ»
Свідцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р.
www.ftomado.com.ua
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б

Вкусные блюда для стройной фигуры.
Золотая коллекция рецептов

Главный редактор *С. С. Скляр*
Заведующий редакцией *Е. В. Новак*
Ответственный за выпуск *И. Г. Веремей*
Редактор *И. Г. Близнюкова*
Художественный редактор *С. В. Мисьяк*
Технический редактор *В. Г. Євлахов*
Корректор *О. В. Супрунюк*

Підписано в печать 06.08.2013.
Формат 70x100/32. Печать офсетная.
Гарнітура «Literatuma». Усл. печ. л. 9,67.
Тираж 10000 экз. Зак. № .

ООО «Книжный клуб "Клуб семейного досуга"»
308025, г. Белгород, ул. Сумская, 168

Отпечатано на ЧП «ЮНИСОФТ»
Свидетельство ДК №3461 от 14.04.2009 г.
www.ftomado.com.ua
61036, г. Харьков, ул. Морозова, 13Б

- © NGV Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH, a subsidiary of VEMAG Verlags- und Medien Aktiengesellschaft, Cologne/Germany, 2012
- © DepositPhotos.com / rtgquest, обложка, 2013
- © Hemirow Ltd, издание на русском языке, 2013
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», перевод и художественное оформление, 2013
- © ООО «Книжный клуб "Клуб семейного досуга"», г. Белгород, 2013

ISBN 978-966-14-5700-2 (Украина)
ISBN 978-5-9910-2595-9 (Россия)

СОДЕРЖАНИЕ



ВВЕДЕНИЕ 7



ЗАВТРАК..... 23



ЛЕГКИЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ 65



ОБЕД..... 131



УЖИН..... 185





ВВЕДЕНИЕ



Вы хотели бы чувствовать себя лучше? Хотели бы снова надеть старые джинсы? Снова ловить восхищенные взгляды или просто просыпаться в хорошем настроении? Тогда сделайте это! Это просто! С помощью рецептов из этой книги вы сможете без стрессов достичь нужного вам веса. А если потом вы внесете в свою жизнь чуть больше движения, у вас появится новое ощущение жизни. Полученный результат вы сможете взвесить, измерить и увидеть. С нашей коллекцией рецептов вы достигнете желаемого единственным действенным способом — с помощью сбалансированных вкусных блюд, которые помогут легко изменить и оздоровить ваш привычный рацион.

Шаг за шагом к успеху

Эта книга не пропагандирует никаких новых жестких низкокалорийных диет. Они неэффективны, в чем вы уже наверняка убедились на горьком опыте. Мы имеем в виду печально известный «эффект йо-йо», когда потерянные в результате краткосрочной жесткой диеты килограммы скоро возвращаются. Более того — часто после такой диеты человек набирает еще больший вес. На то есть две причины:

1. В основе всех жестких экспресс-диет лежит принцип ограничения калорийности дневно-

го рациона. Ни один человек не сможет придерживаться такой диеты в течение продолжительного времени, так как мы едим не только для насыщения, но и ради удовольствия. Поэтому, если в течение нескольких дней дисциплина торжествует и мы отказываемся от всех гастрономических радостей, то потом, по окончании диеты, с еще большим энтузиазмом наверстываем недополученную от еды радость.

2. Когда поступление калорий резко снижается, наш организм переходит в экономный режим: замедляется обмен веществ, следовательно, количество энергии, которое расходует тело в состоянии покоя, уменьшается. Такая реакция организма выработалась в результате эволюции, она обеспечивала выживание наших предков: если пищи становилось меньше, нужно было экономить ресурсы. Когда по окончании низкокалорийной диеты мы снова начинаем есть нормально, какое-то время обмен веществ в нашем организме остается замедленным и любой «излишек» откладывается в виде жировых запасов. Вот почему, вернувшись к привычному рациону, мы быстрее, чем раньше, набираем вес.



Причины появления избыточного веса

Почему вообще мы полнеем? Людей, генетически предрасположенных к избыточному весу, не так уж много. Причина накопления избыточного веса проста: организм в течение длительного времени получает с пищей больше энергии, чем может израсходовать. Как правило, люди с избыточным весом едят слишком охотно и в больших количествах вредные для них продукты.

В значительной мере способствует накоплению избыточного веса и недостаток движения. Правильное количество и качество пи-

щи и движение — вот основные принципы здорового питания и прекрасного самочувствия.

Благодаря этой книге вы сможете достичь желаемого веса и, что очень важно, сохранить его. При этом вы будете получать удовольствие от вкусной свежеприготовленной еды, содержащей все необходимые питательные вещества, и скоро заметите, что чувство сытости появляется уже после первой съеденной порции. Выбрав этот путь, вы очень скоро вернетесь в хорошую форму, снова обретете уверенность в себе, к вам вернутся былая энергия и работоспособность.

Стойкость приветствуется!

К сожалению, достичь поставленных целей в течение 2 недель не получится. Но через два месяца результаты будут очевидны. А если вы также станете больше двигаться, то одним выстрелом убьете даже не двух, а трех зайцев:

- 1) в движении организм расходует больше энергии — то есть вы быстрее худеете;
- 2) увеличивается мышечная масса, потребляющая больше энергии, чем жировые ткани;
- 3) вы помогаете своему организму и телу быть здоровыми: активизируете кровообращение, обмен веществ и работу других систем; благодаря движению и спорту тело избавляется от лишнего веса и приходит в форму.

Сколько энергии я расходую?

Индивидуальный расход энергии включает основной расход энергии (так называемый основной обмен — минимальный расход энергии, необходимый для поддержания жизнедеятельности организма в состоянии полного покоя) и энергии, расходуемой дополнительно благодаря движению (так называемого обмена веществ при физической нагрузке). Количество энергии, расходуемое организмом, зависит от ряда факторов, таких как пол, возраст, вес, профессиональная

деятельность и т. п. Однако цель данной книги не в том, чтобы познакомить вас с данными научных исследований. Мы лишь приведем практическую информацию, которая будет вам полезна, — это данные об энергозатратах у людей разных возрастных категорий.

При работе средней интенсивности (например, работе почтальона или продавца) к указанной в таблице величине нужно добавить до 600 ккал в день. При тяжелой работе (например, работе строителя, массажиста или спортсмена-разрядника) добавляют около 1200 ккал в день. Однако в наше время очень мало людей напряженно работают физически. Большинство занимается профессиональной деятельностью в сидячем положении, а после рабочего дня отдыхает на диване с пакетом чипсов или плиткой шоколада. Сорокалетняя женщина с плиткой шоколада получает больше четверти суточной нормы энергии. А если добавить к этому перекус в виде колбаски с жареным картофелем (850 ккал и 60 г жира), становится очевидным: большая часть суточной нормы уже восполнена, и это без учета съеденного на завтрак, обед и ужин.

Таким вот образом жир и «прибывает» в область бедер и живота. Нужно заметить, что особенно опасен для здоровья жир на животе, поскольку он откладывается

Возраст (годы)	Ежедневная потребность в ккал у женщин	Ежедневная потребность в ккал у мужчин
от 15 до 20	около 2400	около 3000
от 20 до 25	около 2200	около 2600
от 25 до 51	около 2000	около 2400
от 51 до 65	около 1800	около 2200
свыше 65	около 1700	около 1900

у внутренних органов и может спровоцировать развитие болезней. Женский организм более склонен к накоплению жировой прослойки в области бедер и ягодиц, и это больше чем эстетическая проблема. Избыточный вес является причиной увеличения нагрузки на кости и суставы, а неправильное питание способствует повышению уровня липидов в крови и увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Важным шагом является уменьшение количества жиров в рационе. Они содержатся и в продуктах, которые мы обычно кладем на хлеб, когда готовим бутерброд, и в еде, приготовленной на гриле, и в легких закусках, которые мы едим, болтая с друзьями за чашкой кофе. А ведь существует множество менее калорийных блюд, которые могут заменить привычную еду и тем самым помочь сэкономить изрядное количество калорий.



Как избежать «жировых ловушек»

Не лучший вариант	Содержание жира в 100 г/100 мл продукта	Оптимальный выбор	Содержание жира в 100 г/100 мл продукта
Растительные масла, жиры, молоко и молочные продукты			
Сливочное масло	83 г	Сливочное масло низкой жирности	41 г
Майонез	82 г	Салатный майонез, 37 %	40 г
Молоко, 3,5 %	3,5 г	Молоко, 1,5 %	1,5 г
Маскарпоне	48 г	Творог	0,2 г
Рокфор	32 г	Плавленный сыр, 10 %	3 г
Сыр с пряностями, 60 %	23 г	Сыр с различными добавками и пряностями, 10 %	2 г
Пироги, печенье, хрустящие изделия, шоколад			
Торт	16 г	Яблочный пирог из дрожжевого теста	5 г
Ореховый пирог	29 г	Легкое печенье	8,2 г
Торт со сливочным сыром	12 г	Фруктовый пирог из бисквитного теста	
Круассан	25 г	Булочка с изюмом	6 г
Чипсы	40 г	Соленые палочки	3 г
Молочный шоколад	32 г	Желейная конфета	2 г
Основные закуски			
1 порция жареного картофеля с майонезом и кетчупом	34 г	1 порция овощных палочек с самостоятельно приготовленным йогуртовым соусом	3 г
1 порция колбасы с хлебом	28 г	1 турецкая пицца с салатом	10 г
1 чизбургер	16 г	1 булочка с 1 ломтиком сыра гауда, салатом и кружочком помидора	9 г
1 порция мясного гирова в лепешке пита	35 г	1 порция суши ассорти	2 г
Мясо и колбасные изделия			
Фарш из свинины	22 г	Фарш из говядины	14 г
Грудинка ягненка	37 г	Жаркое из телятины	3 г
Говяжья колбаса	28 г	Вареный окорок без жира	3 г
Саями	33 г	Вяленая говядина	4 г

Не лучший вариант	Содержание жира в 100 г/100 мл продукта	Оптимальный выбор	Содержание жира в 100 г/100 мл продукта
Мясо и колбасные изделия			
Гусятина	31 г	Молодая индейка	6 г
Жареный цыпленок с кожей	10 г	Жареный цыпленок без кожи	1 г
Рыба			
Отцеженный тунец, консервированный в масле	15 г	Отцеженная сайда, консервированная в масле	8 г
Копченый угорь	28 г	Копченая форель	4 г
Куски брюшка катрана горячего копчения	24 г	Копченый лосось	5 г
Черный палтус	10 г	Белый палтус	2 г
Скумбрия	12 г	Сайда	1 г



СПИСОК РЕЦЕПТОВ

- Абрикосовый джем с мелиссой 60
Абрикосовый пудинг со
 смородиной 112
Апельсиновая пахта с облепихой 39
Артишоки с томатным соусом 78
Батончики-мюсли с овсяными
 хлопьями 73
Булочки с творогом и черничным
 джемом 31
Ванильный крем с черникой 114
Виноградный десерт с лимоном 109
Витаминный напиток с миндальным
 муссом 51
Голубая форель со сливочным
 соусом 164
Гороховый суп с тмином
 и помидорами 66
Гранатовое желе с корицей
 и ванилью 33
Груши с шоколадным соусом 117
Густой капустный суп с орехами 141
Густой овощной суп с тимьяном 139
Джем из апельсинов
 классический 44
Джем из вишен с персиками 57
Дыня с овощами и соусом
 винегрет 83
Жареная говядина со сливами 207
Жареный фенхель с гранатом 134
Запеканка с грушами, помело
 и амаретто 118
Капуста с перцем чили
 и имбирем 137
Кекс с инжиром и изюмом 34
Классический табуле с мятой 194
Клубника с кефиром и кукурузными
 хлопьями 46
Клубника фламбе с зеленым
 перцем 121
Коктейль с черникой на завтрак 29
Котлеты из ягнятины с соусом
 из йогурта 197
Кофейные маффины
 с вишнями 40
Куриное филе с лимоном 152
Куриное филе
 с орехами кешью 150
Курица с вешенками и стручковым
 горошком 208
Лапша с говядиной и имбирем 205
Лапша с кольраби
 и соусом песто 175
Малина в желе из пахты 104
Малиновый смузи с бананами 36
Медальоны из мяса косули 200
Мюсли с пахтой и фруктами 26
Мясной салат с вешенками 198
Овощное ризотто
 с шампиньонами 236
Овощные котлеты с луком 84
Овощные шницели в заварном
 тесте 193
Огуречная закуска с имбирем 80
Оладьи с творогом и фруктами 43
Паста с помидорами
 и чечевицей 234
Пенне арабиата с горохом 179
Печеное манго с корицей 123
Печеный картофель с зеленым
 соусом 233
Пикша в винном соусе 214
Пирожки с творогом и малиной 101
Плов с фруктами и зеленым
 луком 227
Повидло из слив с мятой 52
Рисовый салат с помидорами 228
Ромштекс с грибами
 и помидорами 182
Рыба с помидорами
 и каперсами 167

- Рыбное карри с кинзой и помидорами 168
- Рыбное филе на «подушке» из моркови 160
- Рыбные шашлычки с креветками 170
- Салат из артишоков с ветчиной 97
- Салат из вермишели с обжаренными овощами 224
- Салат из дикого риса с курагой 181
- Салат из кольраби с яблоком 70
- Салат с помидорами и ростками гороха 87
- Салат из ростков сои с зеленым луком 94
- Салат из сельдерея с виноградом 92
- Салат из шпината с курицей и ветчиной 148
- Салат с говядиной и нежной заправкой 147
- Салат с каракатицей и оливками 219
- Салат с кускусом и куриной грудкой 142
- Салат с помидорами и сладким перцем 91
- Салат со сливами и имбирем 129
- Салат с фенхелем и яблоками 89
- Салат с чечевицей, шпиком и гребешками 221
- Смешанный салат с заячьим филе 211
- Соте из цуккини с помидорами 132
- Спагетти с баклажанами 176
- Стейки из индейки с луком и помидорами 157
- Стейки из лосося с фенхелем 158
- Стейки из оленины с персиками 202
- Стейки из палтуса с желтым рисом 163
- Суп с брокколи и гренками 77
- Суп с лососем и овсяными хлопьями 68
- Творог с морковью и яблоками 59
- Теплый салат с макаронами 230
- Тушеная рыба с горчичным соусом 223
- Тушеная свекла с сыром тофу 191
- Тушеная спаржа с грибами и креветками 216
- Тушеные баклажаны с кокосовым молоком 188
- Тушеные овощи со сметаной 186
- Филе лосося под горчичным соусом 172
- Форель гриль с пряными травами 212
- Фруктовые шпажки с апельсиновым ликером 106
- Фруктовый салат в корзиночках из дыни 126
- Фруктовый салат-коктейль 24
- Фруктовый салат с лимонным соусом 63
- Фруктовый трайфл с мюсли и йогуртом 48
- Холодный десерт с виноградным соком 124
- Холодный десерт с йогуртом и ягодами 110
- Холодный десерт с пахтой и персиками 55
- Холодный суп с огурцами и укропом 75
- Шницели из индейки с манговым чатни 155
- Шницель из индейки с лимонным соусом 144
- Яблочные пирожки с кальвадосом 103
- Ягодный шербет с апельсиновым ликером 98

Издательство Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
www.trade.bookclub.ua

ОПТОВАЯ ТОРГОВЛЯ КНИГАМИ ИЗДАТЕЛЬСТВА

МОСКВА

Бертельсманн Медиа Москау АО

129110, г. Москва, пр. Мира, 68, стр. 1-А
тел. +7 (495) 688-52-29
+7 (495) 984-35-23
e-mail: office@bmm.ru
www.bmm.ru

ХАРЬКОВ

ДП с иностранными инвестициями

**«Книжный Клуб
“Клуб Семейного Досуга”»**

61140, г. Харьков-140,
пр. Гагарина, 20-А
тел/факс +38 (057) 703-44-57
e-mail: trade@bookclub.ua
www.trade.bookclub.ua

ДОНЕЦК

ООО «ПКФ “Универсальный бизнес”»

83096, г. Донецк, ул. Кулибашева, 131-4
Тел.: +38 (062) 345-63-08, +38 (062) 348-37-92, +38 (062) 348-37-86
e-mail: ksd@kreda.net.ua

ЗАПОРОЖЬЕ

ФЛП Савчук Ю. Д.

69057, г. Запорожье, ул. Новостроев, 3
Тел: +38 (050) 347-05-68
e-mail: vega_center@i.ua

**Одесское
подразделение**

65063, г. Одесса, ул. Армейская, 8-В
тел. +38 (048) 776-07-67
e-mail: odessa@bookclub.ua

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»

УКРАИНА

служба работы с клиентами:

тел. +38 (057) 783-88-88
e-mail: support@bookclub.ua
Интернет-магазин: www.bookclub.ua
«Книжный клуб», а/я 84, Харьков, 61001

РОССИЯ

служба работы с клиентами:

тел. +7 (4722) 78-25-25
e-mail: order@fk-bookclub.ru
Интернет-магазин: www.ksdbook.ru
«Книжный клуб», а/я 4, Белгород, 308961

Вкусные блюда для стройной фигуры. Золотая кол-
лекция рецептов / пер. с нем. А. Неделько. — Харь-
ков : Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга» ; Бел-
город : ООО «Книжный клуб “Клуб семейного досуга”»,
2013. — 240 с. : цв. ил.

ISBN 978-966-14-5700-2 (Украина)

ISBN 978-5-9910-2595-9 (Россия)

УДК 641/642
ББК 36.991