

800 БЛЮД ДЛЯ РАЗГРУЗОЧНЫХ ДНЕЙ

Вкусно есть и не полнеть, а еще лучше худеть — реально! Для этого достаточно устраивать разгрузочные дни. С их помощью вы оздоровите организм, не изнуряя себя мучительными диетами. В этой книге собраны рецепты блюд, которые помогут вам похудеть и в дальнейшем поддерживать оптимальный вес. Разнообразные закуски, аппетитные салатiki, ароматные супы, полезные каши не навредят вашей фигуре — продукты, включенные в них, ускоряют обмен веществ и содержат большое количество полезных элементов. Эти легкие и вкусные блюда дадут ощущение сытости и позволят вам избавиться от лишних килограммов.

www.bookclub.ua

ISBN 978-966-14-6534-2



9 789661 465342

www.ksdbook.ru

ISBN 978-5-9910-2761-8



9 785991 027618



800 БЛЮД ДЛЯ РАЗГРУЗОЧНЫХ ДНЕЙ

800



800

БЛЮД ДЛЯ РАЗГРУЗОЧНЫХ ДНЕЙ

ВКУСНО ЕДИМ — БЫСТРО ХУДЕЕМ!

КЛУБ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА



800 БЛЮД
ДЛЯ РАЗГРУЗОЧНЫХ ДНЕЙ





800

БЛЮД ДЛЯ РАЗГРУЗОЧНЫХ ДНЕЙ

ВКУСНО ЕДИМ – БЫСТРО ХУДЕЕМ!

ХАРЬКОВ
БЕЛГОРОД 2014



КЛУБ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА

УДК 641/642
ББК 36.991
В76



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

Дизайнер обложки *Надежда Величко*

ISBN 978-966-14-6534-2 (Украина)
ISBN 978-5-9910-2761-8 (Россия)

- © DepositPhotos.com / Warren Goldswain, Subbotina, обложка, 2014
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2014
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2014
- © ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»», г. Белгород, 2014

ВВЕДЕНИЕ

У многих из нас время от времени возникает желание сбросить несколько лишних килограммов, чтобы привести вес в норму. Большинство диетологов склоняются к тому, что получить такой желанный результат (и, главное, сохранить его) более реально с помощью так называемой диеты без запретов — вы можете кушать всё, но соблюдая некоторые правила. Что же может быть лучше? В данной книге используется именно такой подход, здесь вы найдете множество вкусных и разнообразных рецептов, которые помогут вам худеть не только эффективно, но и вкусно.

При соблюдении диеты для похудения важно придерживаться нескольких главных правил выбора продуктов.

Прежде всего необходимо обратить внимание на калорийность вашего рациона. Представление о том, что все продукты для похудения обязательно должны быть низкокалорийными, в корне неверно; ведь даже в тот период, когда вы стремитесь похудеть, организму необходимы жиры, чтобы удовлетворять его потребность в жирорастворимых витаминах. Поэтому в рационе обязательно должны присутствовать как высококалорийные, так и низкокалорийные продукты, только количество первых должно быть меньше.

Важно отказаться от продуктов, возбуждающих аппетит. К ним прежде всего относятся алкоголь, острая и копченая пища, продукты с содержанием усилителей вкуса.

Другими словами, чтобы похудеть, отдавайте предпочтение натуральным продуктам без консервантов. Какие же продукты способствуют похудению?

Главным источником энергии являются углеводы, они содержатся в хлебе из муки грубого помола, кашах из цельной крупы, овощах. Эти углеводы будут постоянно всасываться в кишечнике и в результате станут поставщиком энергии для организма в течение длительного времени.

Для построения новых клеток и обновления тканей организму необходимы белки, которые содержатся в рыбе, мясе, сое, бобовых. Богаты белками, способствующими похудению, такие морепродукты, как кальмары, креветки, мидии и устрицы. Что касается молока, нужно отдавать предпочтение кисломолочным продуктам, содержащим бактерии, которые улучшают пищеварение. Жирность таких продуктов не должна превышать 1,5 %.

Жиры также необходимы для похудения, так как жирные кислоты способствуют ускорению обменных процессов, в результате которых лишние килограммы будут постепенно уходить.

Одним из продуктов, способствующих похудению, является грейпфрут. В нем присутствует большое количество биологически активных веществ, которые ускоряют обменные процессы в организме. В грейпфруте содержатся витамины В, С, Р, каротин, калий, кальций, эфирные масла, органические кислоты и много клетчатки, благодаря чему этот фрукт не только увеличивает выработку пищеварительных соков, но и предупреждает запоры, улучшает качество пищеварения и повышает усваивание организмом пищи. Грейпфрут — это еще и отличное мочегонное средство, очищающее организм от вредных продуктов обмена. Грейпфрут влияет также и на состояние кровеносных сосудов, способствует исчезновению холестериновых бляшек и увеличивает «хороший» холестерин в крови.

Ананас отлично способствует похудению, так как помогает организму активно усваивать белок и при этом является низкокалорийным продуктом. Кроме того, в нем присутствует бромелайн — комплекс ферментов, который ускоряет расщепление белков. В ананасе также содержатся витамины группы В, витамин С, каротин и много микроэлементов. Употреблять ананас желательно перед едой, именно тогда он будет влиять на то, чтобы организм получил быстрое насыщение белковой пищей.

Инжир является полезным продуктом, благотворно влияющим на пищеварительную систему. Съев хотя бы 2—3 плода, вы почувствуете, что утолили голод.

Кедровые орехи помогают снизить аппетит благодаря большому количеству содержащихся в них белков и линоленовой кислоты.

В миндале содержатся такие необходимые микроэлементы, как фосфор, железо, кальций, а также жирные кислоты и витамины. Миндаль рекомендуется для похудения, так как значительная часть содержащегося в нем жира выводится из организма, не всасываясь и не расщепляясь.

В обезжиренном твороге содержится большое количество легкоусвояемого белка, который поддерживает в организме чувство насыщения в течение длительного времени.

В зеленом чае содержится необходимое количество полезных веществ. Выпивая в день 3—4 чашки чая, вы сможете достичь хорошего эффекта.

Такие приправы, как острая горчица, молотый черный перец, хрен, острый стручковый перец, обладают, помимо прочего, еще одним очень важным свойством — в организме человека они способны активизировать процессы сжигания жира.

В диетическом питании для похудения рекомендуется употреблять больше рыбы. Она прекрасно воздействует на работу сердца, щитовидной железы, ведь в ней присутствуют йод и полезные для организма жирные кислоты.

Итак, чтобы всегда быть в форме, вы должны включить в свой рацион следующие продукты:

- яйца;
- постную говядину и сыр тофу;
- супы;
- злаки;
- бобовые;
- зеленый салат;
- груши;
- грейпфруты;
- ананасы;

- орехи;
- оливковое масло;
- корицу;
- яблочный уксус;
- красный перец;
- зеленый чай.

И даже если хотя бы на время ваш рацион будет состоять только из этих продуктов, процесс похудения пройдет быстро и легко!





Разнообразные закуска

Трехслойное овощное желе

Что понадобится:

4 помидора, 2 свежих огурца, зелень укропа, 2 ч. л. желатина, 2 стакана картофельного отвара, 2 ст. л. уксуса, перец, соль

И начинаем готовить:

Желатин залить 6 ч. л. охлажденной кипяченой воды, оставить до набухания. Картофельный отвар соединить с уксусом, довести до кипения, добавить желатиновую смесь и нагревать на слабом огне, не доводя до кипения, чтобы желатин полностью растворился. Помидоры мелко нарезать, смешать с рубленым укропом, залить $\frac{1}{3}$ желатиновой смеси. Оставшейся смесью залить мелко нарезанные огурцы. В форму влить половину смеси с огурцами, охладить до начала желирования. Затем аккуратно влить смесь с помидорами, охладить. Залить оставшимся желе с огурцами и охладить до полного застывания.

Заливное из сельдерея, моркови и спаржи

Что понадобится:

500 г черешкового сельдерея, 2 большие моркови, 200 г зеленой спаржи, 100 г зеленого лука, куриный бульон, желатин, сок 1 лимона, 2 ч. л. сахара, соль

Для соуса: $\frac{1}{2}$ корня хрена, 100 г майонеза, цедра 1 лимона, специи

И начинаем готовить:

Черешковый сельдерей очистить от листьев, вымыть и вместе со спаржей отварить в кипящей подсоленной воде. Откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, дать воде стечь. Морковь отварить отдельно, очистить, нарезать длинными продольными брусками. Желатин залить небольшим количеством теплого куриного бульона, оставить до набухания. Оставшийся бульон довести до кипения, добавить желатиновую смесь, соль, сахар и нагревать, не доводя до кипения, чтобы желатин полностью растворился. Влить лимонный сок и дать остыть. На дно формы для заливного выложить в один слой стебли зеленого лука. Затем, чередуя, выложить сельдерей, морковь и спаржу. Сверху и по бокам положить зеленый лук. Аккуратно залить желатиновой смесью, накрыть форму пищевой пленкой и поставить в холодильник до застывания. Для соуса майонез смешать с тертым хреном, добавить лимонную цедру, специи и взбить. Соус подавать к заливному.

Заливное из кабачков и баклажанов

Что понадобится:

1 кабачок, 1 баклажан, 2 болгарских перца, 350 мл томатного сока, 1 ст. л. желатина, 2 ст. л. оливкового масла, перец, соль
Для соуса: 3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. винного уксуса, зелень, перец, соль

И начинаем готовить:

Кабачок и баклажан очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками. Баклажаны слегка посолить, перемешать и оставить на 10 мин, затем промыть и обсушить. Нарезанные кабачки, баклажаны и перец (целиком) выложить на противень, смазанный растительным маслом, слегка полить маслом сверху и запекать в духовке при температуре 190 °С 10 мин. Запеченный перец очистить от кожицы и сердцевины, нарезать небольшими кусочками. Желатин предварительно замочить в 50 мл томатного сока, оставить до набухания. Затем влить оставшийся томатный сок, добавить перец, соль, поставить на водяную баню и нагревать, помешивая, чтобы желатин

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
<i>Разнообразные закуски</i>	9
Трехслойное овощное желе	9
Заливное из сельдерея, моркови и спаржи.....	9
Заливное из кабачков и баклажанов.....	10
Заливное из перепелиных яиц с овощами.....	11
Заливное из грибов.....	11
Филе рыбы заливное	12
Помидоры, фаршированные креветками и рисом	12
Помидоры, фаршированные творогом, сыром и орехами	13
Помидоры, фаршированные баклажанами.....	13
Помидоры с цукини в панировке	13
Помидоры, фаршированные грибами	14
Помидоры, фаршированные грибами с яйцом.....	14
Помидоры с омлетом	15
Огурцы фаршированные	15
Огурцы, фаршированные редисом.....	15
Паста из авокадо	16
Икра из слив, помидоров и чеснока	16
Отварные яйца под соусом из хрена	17
Отварные яйца в остром ореховом соусе	17
Яичница со шпинатом	18
Острый омлет с куркумой	18
Запеканка из яиц с помидорами	18
Омлет с креветками.....	19

Яичница с креветками и помидорами	19
Весенний белковый омлет	19
Яичница по-грузински	20
Острая яичница по-индийски	20
Яичница по-турецки	21
Омлет с начинкой по-каталонски	21
Омлет с луком-пореем	22
Легкая закуска из творога, редиса и яблок	22
Закуска по-гречески	23
Помидоры с брынзой	23
Сулугуни с овощами	24
Брынза, запеченная с овощами	24
Закуска из зеленого лука и творога	24
Брынза с рисом и сметаной	25
Помидоры, запеченные с брынзой и яйцом	25
Творожная запеканка с ананасами	25
Кабачки, фаршированные творогом	26
Цукини, фаршированные овощами и рисом	26
Рулетики из цукини	27
Овощные роллы	27
Закуска из кабачков	28
Кабачки по-итальянски	28
Кабачки, запеченные с помидорами и сыром	28
Кабачки по-румынски	29
Закуска из цукини с кинзой	29
Кабачковая икра	30
Кабачки, тушеные с рисом	30
Фаршированные цукини	30
Цукини в маринаде с чесноком	31
Картофель, тушенный с баклажанами	31
Запеканка из баклажанов с картофелем	32
Запеканка из баклажанов с брынзой	32
Лазанья из баклажанов	33
Икра баклажанная с чесноком и яйцом	33
«Лодочки» с баклажановой икрой	34
Шницели из баклажанов	34

Видання для організації дозвілля

800 страв для розвантажувальних днів

(російською мовою)

Укладач *Арина ГАГАРИНА*

Головний редактор *С. С. Скляр*
Завідувач редакції *К. В. Новак*
Відповідальний за випуск *І. Г. Веремій*
Редактор *Л. Г. Фадеєва*
Художній редактор *С. В. Місяк*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *Н. В. Сікачина*

Підписано до друку 24.12.2013. Формат 84x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Minion Pro». Ум. друк. арк. 21. Наклад 15000 пр. Зам. №

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

Віддруковано у державному видавництві «Преса України»
03047, м. Київ, просп. Перемоги, 50
Свідцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру ДК №310 від 11.01.2001 р.

Издание для досуга

800 блюд для разгрузочных дней

Составитель *Арина ГАГАРИНА*

Главный редактор *С. С. Скляр*
Заведующий редакцией *Е. В. Новак*
Ответственный за выпуск *И. Г. Веремей*
Редактор *Л. Г. Фадеева*
Художественный редактор *С. В. Мисяк*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*
Корректор *Н. В. Сикачина*

Подписано в печать 24.12.2013. Формат 84x108/32. Печать офсетная.
Гарнитура «Minion Pro». Усл. печ. л. 21. Тираж 15000 экз. Зак. №

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

Отпечатано в государственном издательстве «Пресса Украины»
03047, г. Киев, пр. Победы, 50

Свидетельство о внесении субъекта издательского дела
в Государственный реестр ДК №310 от 11.01.2001 г.

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

ОПТОВАЯ ТОРГОВЛЯ КНИГАМИ ИЗДАТЕЛЬСТВА

МОСКВА

Бертельсманн Медиа Москау АО
141008 г. Мытищи, ул. Колпакова, д. 26, корп. 2
Тел./факс +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

Киевский филиал

04073, г. Киев, пр. Московский, 6, комн. 35,
тел. +38 (067) 575-27-55
e-mail: kyiv@bookclub.ua

Одесский филиал

65017, г. Одесса, ул. Малиновского, 16-А, комн. 109
тел. +38 (067) 572-44-28
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: info@ksdbook.ru
Интернет-магазин: www.ksdbook.ru
«Книжный клуб», а/я 4, Белгород, 308961

Хочете схуднути, але виснажливі дієти — це не для вас? Спробуйте провести кілька об'єднувальних днів! Для цього достатньо вживати в їжу продукти, які прискорюють обмін речовин і не перевантажують організм. Приготуйте смачні й легкі страви, корисні для травлення, — вони допоможуть без особливих зусиль скинути кілька кілограмів. Худніть із задоволенням!

800 блюд для разгрузочных дней / сост. А. Гагарина. — Харьков : Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга» ; Белгород : ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»», 2014. — 400 с.

ISBN 978-966-14-6534-2 (Украина)

ISBN 978-5-9910-2761-8 (Россия)

Хотите похудеть, но изнурительные диеты — это не для вас? Попробуйте провести несколько разгрузочных дней! Для этого достаточно употреблять в пищу продукты, которые ускоряют обмен веществ, но не перегружают организм. Приготовьте вкусные и легкие блюда, полезные для пищеварения, — они помогут без особого труда сбросить несколько килограммов. Худейте с удовольствием!

УДК 641/642
ББК 36.991