

Я НЕ БУДУ ТОЛСТОЙ!

Избавиться от лишних килограммов — это просто! В книге вы найдете более 100 самых распространенных диет — модных, популярных, а главное, эффективных, с помощью которых вы похудеете без особых усилий, а также закрепите полученный результат. Вы сможете подобрать себе не только диету, позволяющую похудеть от 2—5 до 20—25 кг, в зависимости от потребностей, но и систему питания по душе: атомная, импульсная, кетоновая, безуглеводная, средиземноморская, кремлевская, метаболическая, китайская, палеодиета или диета по группе крови — на сегодняшний день их существует множество! Приведенные в книге удобные и наглядные таблицы с примерами рациона на каждый день сделают этот процесс менее хлопотным.

www.ksdbook.ru

ISBN 978-5-9910-3519-4



9 785991 035194

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-0419-5



9 786171 204195

Я НЕ БУДУ ТОЛСТОЙ!

Я НЕ БУДУ ТОЛСТОЙ!

БЫСТРЫЕ
И ЭФФЕКТИВНЫЕ

ДИЕТЫ
ДЛЯ СЖИГАНИЯ
ЖИРА

МИНУС

2 5 10 15 20

КИЛОГРАММОВ

КЛУБ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА

**Я НЕ БУДУ
ТОЛСТОЙ!**

A measuring tape is wrapped around the text 'Я НЕ БУДУ ТОЛСТОЙ!'. The tape is white with black markings and numbers, showing measurements from 1 to 35. The text is in a bold, white, sans-serif font with a thick black outline, set against a white background.





Я НЕ БУДУ ТОЛСТОЙ!

БЫСТРЫЕ
И ЭФФЕКТИВНЫЕ
ДИЕТЫ
ДЛЯ СЖИГАНИЯ
ЖИРА

ХАРЬКОВ
БЕЛГОРОД
2016

КЛУБ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА

УДК 615.8
ББК 53.51
Я11



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

Издательство не несет ответственности за возможные последствия
выполнения приведенных рекомендаций. Книга не может заменить
консультации квалифицированного специалиста

Дизайнер обложки *Марьяна Гилевич*

Популярне видання

Популярное издание

Я не буду товстою!
Швидкі та ефективні дієти
для спалювання жиру
(російською мовою)

Я не буду толстой!
Быстрые и эффективные диеты
для сжигания жира

Укладач КОРОТЯЄВА Єлизавета

Составитель КОРОТЯЕВА Елизавета

Головний редактор С. С. Скляр
Завідувач редакції К. В. Новак
Відповідальний за випуск І. Г. Веремій
Редактор І. Р. Залатарьов
Художній редактор Ю. О. Сорудейкіна
Технічний редактор В. Г. Євлахов
Коректор І. Г. Близнюкова

Главный редактор С. С. Скляр
Заведующий редакцией Е. В. Новак
Ответственный за выпуск И. Г. Веремей
Редактор И. Р. Залатарев
Художественный редактор Ю. А. Сорудейкина
Технический редактор В. Г. Евлахов
Корректор И. Г. Близнюкова

Підписано до друку 15.01.2016.
Формат 84x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «CharterГТС». Ум. друк. арк. 18,48.
Наклад 14000 пр. Зам. №

Підписано в печать 15.01.2016.
Формат 84x108/32. Печать офсетная.
Гарнитура «CharterГТС». Усл. печ. л. 18,48.
Тираж 14000 экз. Зак. №

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

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
Св. № ДК65 от 26.05.2000
61140, Харьков-140, просп. Гагарина, 20а
E-mail: cop@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.

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.

ISBN 978-617-12-0419-5 (Україна)

ISBN 978-5-9910-3519-4 (Росія)

- © DepositPhotos.com / tuulijumala, vikiri, ksena32, Zloneg, Valentyn_Volkov, Da-ga, Syda_Productions, coprid, west1, tescha555, обложка, 2016
- © Книжний Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2016
- © Книжний Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2016
- © ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»», г. Белгород, 2016

БЫСТРОЕ И ВКУСНОЕ ПОХУДЕНИЕ, ИЛИ КАК ПОДОБРАТЬ ДИЕТУ

Что такое диета, знают все. Особенно часто диетами интересуются женщины. Кто из представительниц прекрасного пола хотя бы раз не набирал пару-тройку лишних килограммов за зиму или во время беременности? Кто не хотел похудеть, чтобы втиснуться в любимые джинсы, чтобы превосходно выглядеть в купальнике летом или в элегантном платье на вечеринке? Кто не желал быть стройнее? Ах, эти маечки, шортики, юбочки, которые так и притягивают взгляды! Увы, далеко не все могут позволить себе такую роскошь — надеть понравившийся наряд. Разумеется, любить себя нужно именно такой, какая есть... Но почему бы не реализовать наконец свою мечту и не сбросить несколько килограммов? Да, каждый, у кого есть опыт похудения, знает, как сложно отказывать себе в любимых лакомствах, как тяжело ждать результата, да и последний далеко не всегда оправдывает ожидания. Как тут не махнуть на все рукой и не наесться до отвала?

Можно ли худеть быстро, легко, вкусно и без срывов? Как подобрать эффективную диету, которая поможет в сжатые сроки избавиться от лишнего веса? На какой системе похудения остановиться, ведь их разнообразие поражает воображение — от быстрых жестких монодиет до длительных программ под строгим контролем специалиста-диетолога?

Любое дело начинается с постановки задачи. Прежде всего следует честно и объективно оценить вес, который

нужно сбросить, желаемые сроки результата, режим работы и загруженность домашними хлопотами, индивидуальные особенности и состояние здоровья. Также нужно обязательно проконсультироваться с врачом, ведь если у вас имеется какое-нибудь хроническое заболевание, диета не должна противоречить принципам лечебного питания.

В этой книге собрано множество вариантов традиционных и современных диет, правила и секреты оптимального питания, которые позволят худеть с радостью, а также закреплять полученные результаты. Каждый читатель сможет подобрать себе систему питания по душе, ведь на сегодняшний день существует масса вкусных и полезных диет, которые можно попробовать.

Итак, замечательная новость заключается в том, что эффективные способы стать стройнее без стресса для психики и насилия над организмом существуют. Выбирать их стоит так, чтобы похудение не превращалось в ненавистную каторгу. Если вы любите гречневую кашу, вам может понравиться гречневая диета, если арбузы — арбузная, а вот если вы терпеть не можете, например, тыкву, от тыквенной диеты, само собой, лучше отказаться. Когда диета предполагает употребление продуктов, не вызывающих аппетита, сбросить вес — задача почти невыполнимая.

Немаловажное условие гармоничного похудения — разумная калорийность. Это означает, что калорийность блюд должна соответствовать энергетическим затратам. Активный образ жизни с интенсивными физическими нагрузками требует более калорийной пищи, чем малоподвижный.

Правильно выбранная и строго соблюдаемая диета обязательно будет способствовать приобретению вами идеального веса, достаточно верить в свою силу воли и целеустремленность. Избавиться от лишних килограммов способен каждый!

Правила быстрых диет. Быстрые диеты обычно отличаются жесткостью. Питание по строгому графику и ряд других

ограничений требуют определенных усилий. Оптимально, если разгрузочные дни выпадают на выходные, тогда можно все время и внимание посвятить исключительно себе. Однако следует учитывать, что чем больше вес, который необходимо сбросить, тем сложнее похудеть за короткий срок.

С другой стороны, если нужно срочно избавиться от 2—6 кг, быстрая диета — неплохой вариант. Применяя ускоренную программу похудения, можно подтянуть животик и убрать лишние сантиметры с бедер и талии. Правда, все диетологи единодушны во мнении, что молниеносная потеря ненавистного веса чревата негативными последствиями. Специалисты, как правило, не рекомендуют часто использовать быстрые монодиеты, объясняя это среди прочего и тем, что при неправильном питании в дальнейшем вес зачастую возвращается с прибавкой.

Все быстрые диеты построены на употреблении низкокалорийной пищи в ограниченном количестве. К разрешенным продуктам относятся:

- свежие морковь, болгарский перец, тыква, свекла, огурцы, помидоры, сельдерей, чеснок;
- укроп, петрушка, салат, базилик;
- фрукты и ягоды;
- нежирные кисломолочные продукты: кефир, йогурт, простокваша, ряженка, творог и сметана;
- постное мясо, рыба и яйца;
- орехи и сухофрукты;
- овсяная, гречневая и рисовая крупы;
- негазированная минеральная вода, натуральные соки, морсы, несладкие зеленый и травяные чаи, какао.

При ускоренной программе похудения необходимо соблюдать следующие правила:

- придерживаться быстрой диеты следует не больше 10 дней;
- питаться нужно часто — до 5—6 раз в сутки — и регулярно;

- ежедневно нужно пить не менее 2 л чистой негазированной воды (помимо соков и чая);
- масса порции готового блюда не должна превышать 200 г;
- пищу можно готовить на пару, варить и запекать, но не жарить.

Популярные методики быстрого похудения обычно связаны с кардинальным изменением привычного рациона, поэтому могут спровоцировать развитие стресса. Еще один их существенный недостаток, как уже говорилось, состоит в том, что потерянные килограммы могут вернуться обратно. Наконец, экспресс-похудение противопоказано пожилым людям, беременным женщинам, а также тем, у кого есть хронические заболевания желудка, почек, печени, сердца и сосудов. Но есть у быстрых диет и неоспоримый плюс — эффективное снижение веса в кратчайшие сроки.



ХУДЕЕМ НА 2—5 КГ ЗА СЧИТАНЫЕ ДНИ

Вздыхаете, глядя на календарь? Даете себе невыполнимые обещания, что с понедельника (в следующем месяце, сразу после Нового года или ближайшей весной) начнете следить за фигурой? Стыдитесь ходить на пляж? Потеряли надежду похорошеть к празднику? Значит, пора переходить к активным действиям. В этом разделе вы найдете самые эффективные быстрые диеты — модные, известные, а главное, результативные.

АБРИКОСОВАЯ ДИЕТА

Абрикосовая диета — отличный способ за 3—5 дней избавиться от лишних 3—5 кг. Правда, эта диета противопоказана людям с сахарным диабетом, гастритом и непроходимостью кишечника, но на этом, пожалуй, ее недостатки и заканчиваются.

Итак, в течение 3—5 дней необходимо употреблять в пищу абрикосы — от 200 до 800 г в сутки. Их можно есть целыми и в виде пюре. Наибольшее количество желтых плодов можно съесть в первый день диеты. В ежедневное меню могут также входить разнообразные диетические блюда — ржаной хлеб и сыр, отварная рыба и нежирный творог, яйца, рис, кабачки и брокколи, приготовленные на пару, овощные супы и салаты, постная говядина, чай и натуральные соки.

Если нужно немного снизить вес, можно периодически устраивать разгрузочные дни, съедая небольшими порциями 1—1,5 кг абрикосов. При этом нужно регулярно пить травяной чай, негазированную воду и абрикосовый сок (не позже чем за полтора часа до и не раньше чем через полчаса после еды). Полезен также абрикосовый суп — смесь из 300 г измельченной кураги со свежавыжатым из 500 г абрикосов соком.

Мякоть абрикосов способствует освобождению организма от лишней жидкости, шлаков, «плохого» холестерина, предупреждает болезни почек и нормализует работу желудочно-кишечного тракта.

АБРИКОСОВАЯ МОНОДИЕТА

От лишних 4 кг поможет избавиться ежедневный рацион (табл. 1) из абрикосов и кураги в соотношении 1 кг на 300 г, с обильным питьем (вода, травяной чай).



Меню абрикосовой диеты на 5 дней

Таблица 1

Прием пищи	Первый день	Второй день	Третий день	Четвертый день	Пятый день
1	2	3	4	5	6
Завтрак	150 г нежирного йогурта, 200 г абрикосов, чай	150 г нежирного йогурта, 100 г овощного салата, 200 г абрикосов	200 г отварного риса с черносливом, кофе	200 г овсяной каши с курагой, 150 г абрикосов, чай	250 г фруктового салата с курагой, ломтик ржаного хлеба, чай
Второй завтрак	Стакан молока	Отварное яйцо	Ломтик ржаного хлеба с сыром, сок	150 г абрикосов, сок	Ломтик ржаного хлеба с сыром, кофе

Продолжение табл. 1

1	2	3	4	5	6
Обед	200 г овощного супа, кусочек рыбы, 200 г абрикосов	200 г отварной говядины, 150 г овощного супа, 200 г абрикосов	200 г супа-пюре, кусочек рыбы, 200 г абрикосов	100 г отварной говядины, 200 г овощного салата, кофе	150 г овощного супа-пюре, кусочек рыбы, 300 г абрикосов
Полдник	200 г абрикосов	100 г абрикосов	200 г абрикосов	150 г абрикосов	200 г абрикосов
Ужин	150 г овощного салата, 200 г абрикосов, чай	150 г приготовленных на пару овощей, 100 г абрикосов	200 г фруктового салата с курагой, стакан кефира	200 г абрикосов, стакан молока	200 г приготовленных на пару овощей, сок

АКТЕРСКАЯ ДИЕТА

Актёрскую диету применяют балерины, танцоры и актёры перед спектаклями и съёмками. Известно, что подобные профессии постоянно требуют жертв. Камера, в частности, искажает фигуру — добавляет визуально пару-тройку лишних килограммов. Вот и приходится время от времени худеть. Специальная актёрская диета позволяет за считанные дни привести свой вес в норму. Основными ее особенностями являются ограничение потребления жидкости и низкокалорийный рацион.

Первый вариант диеты рассчитан на 4 дня. В первый день допускается употреблять в пищу только несоленый отварной рис (не более 600 г) и томатный сок в любых количествах. Во второй день рекомендуется есть творог и пить кефир. При этом жирность кисломолочных продуктов не должна превышать 1 %. В течение дня можно съесть не более 500 г творога и выпить 4—5 стаканов кефира. В третий день разрешены несоленое отварное белое мясо

курицы, индейки или филе кролика (не больше 600 г) и зеленый чай без сахара, а в четвертый — твердый сыр, немного красного вина или апельсинового сока. Вода в последний день запрещена.

Во **втором варианте** актерской диеты следует употреблять в течение одного дня только один продукт: например, рис в первый день, кефир во второй, рыбу, креветки или говядину в третий, виноград, арбуз или яблоки в четвертый.

Третий вариант актерской диеты рассчитан 12 дней и позволяет сбросить до 14 кг. В первый, второй и третий дни разрешено пить кефир, в четвертый, пятый и шестой — есть яблоки, в седьмой, восьмой и девятый — отварную и тушеную курицу без кожи, в последние три дня — есть сыр и пить красное сухое вино (не больше 0,7 л в день) или натуральный апельсиновый сок (30 г сыра на стакан вина или сока).

Актерская диета чрезвычайно эффективна, поскольку уже через три дня можно заметить существенное уменьшение объема талии. К тому же рацион состоит преимущественно из белков, поэтому голод почти не ощущается. Но, к сожалению, после окончания диеты люди нередко чувствуют себя слабыми и обессиленными, и среди недостатков актерской диеты нужно отметить высокую вероятность запора.

АМЕРИКАНСКАЯ ДИЕТА

Одной из самых популярных систем питания для нормализации веса является американская диета (табл. 2). Другое ее название — голливудская, поскольку ее охотно применяют многие американские звезды. Во время американской диеты следует придерживаться таких несложных правил:

- нужно выпивать достаточное количество воды, так как именно жидкость выводит из организма токсины и шлаки;

- последний прием пищи должен быть не позже 17:00;
- тяжелые жиры необходимо ограничить (в идеале — отказаться вовсе), а после употребления жирной пищи рекомендуется съесть несколько кусочков ананаса или грейпфрута;
- разрешается употреблять в пищу только перечисленные ниже продукты без соли, перца, масла, уксуса и алкоголя.

Приятный бонус: при соблюдении американской диеты острое чувство голода не ощущается.

Сельдерей, зеленый салат и шпинат можно смело заменять огурцами и свежей капустой, а помидоры — томатным соком.

Американская диета позволяет избавиться от 3—5 кг за неделю (в сочетании с занятиями аэробикой — до 10 кг за три недели) и закрепить результат надолго. Тем не менее, прежде чем вы начнете ее придерживаться, обязательно проконсультируйтесь с врачом.

АНАНАСОВАЯ ДИЕТА

Ананасы отличаются низкой калорийностью (в 100 г около 50 ккал) и содержат большое количество витаминов (В₁, В₂, В₁₂, РР, А, С) и минеральных веществ (калий, кальций, магний, медь, железо, цинк, йод и марганец). В составе ананасов присутствуют энзимы, которые активно борются с жировыми отложениями, улучшая работу желудочно-кишечного тракта. Кроме того, ананасы оказывают благоприятное воздействие на поджелудочную железу, печень, препятствуют росту болезнетворных клеток и ведут активную борьбу с вирусами. Помните, что исключительно полезны только свежие ананасы, при тепловой обработке (и консервировании) полезные вещества в них



Недельное меню

Прием пищи	Понедельник	Вторник	Среда
Завтрак	Кофе с молоком, апельсин или 2 небольших яблока, яйцо		
Второй завтрак	Зеленый чай без сахара или кофе без молока	2 небольшие отварные картофелины, чай без сахара или кофе без молока	Апельсин, грейпфрут или яблоко, чай без сахара или кофе без молока
Обед	200 г жареной или отварной рыбы, 100 г сельдерея с лимонным соком	200 г тушеного шпината, 150 г жареной говяжьей печени	200 г жареного нежирного мяса, зеленый салат с лимонным соком, стакан томатного сока
Полдник	Яблоко или стакан нежирного молока	Ломтик ржаного хлеба или цельнозерновой гренок, кусочек постной ветчины	Груша или яблоко, ломтик ржаного хлеба или цельнозерновой гренок
Ужин	100 г отварного мяса с чайной ложкой лука, ломтик ржаного хлеба или цельнозерновой гренок	Стакан йогурта, овощной салат из помидоров, моркови и капусты со столовой ложкой оливкового масла, яйцо всмятку	Стакан йогурта, 2 яйца вкрутую, 2 помидора, 2 цельнозерновых гренка

ПРИЛОЖЕНИЕ



Таблица 159

Калорийность некоторых продуктов, г

Название продукта	Вода	Бел- киг	Жи- ры	Углево- ды	Калорий- ность, ккал (на 100 г)
1	2	3	4	5	6
Молочные продукты					
Брынза из коровьего молока	52	17,9	20,1	0	260
Йогурт (1,5 %)	88	5	1,5	3,5	51
Кефир нежирный	91,4	3	0,1	3,8	30
Кефир жирный	88,3	2,8	3,2	4,1	59
Молоко	88,5	2,8	3,2	4,7	58
Молоко сгущенное	74,1	7	7,9	9,5	135
Простокваша	88,4	2,8	3,2	4,1	58
Ряженка	85,3	3	6	4,1	85
Сливки (10 %)	82,2	3	10	4	118
Сливки (20 %)	72,9	2,8	20	3,6	205
Сметана (10 %)	82,7	3	10	2,9	116
Сметана (20 %)	72,7	2,8	20	3,2	206
Сырки творожные	41	7,1	23	27,5	340
Сыр российский	40	23,4	30	0	371
Сыр голландский	38,8	26,8	27,3	0	361
Сыр швейцарский	36,4	24,9	31,8	0	396
Творог жирный	64,7	14	18	1,3	226
Творог маложирный	71	16,7	9	1,3	156
Творог нежирный	77,7	18	0,6	1,5	86

Продолжение табл. 159

1	2	3	4	5	6
Масло, жиры, маргарин					
Жир топленый	0,3	0	99,7	0	897
Маргарин молочный	15,9	0,3	82,3	0	746
Майонез	25	3,1	67	0	627
Масло растительное	0,1	0	99,9	0	899
Масло сливочное	15,8	0,6	82,5	0	748
Масло топленое	1	0,3	98	0	887
Хлеб и хлебобулочные изделия					
Баранки	17	10,4	1,3	68,7	312
Хлеб ржаной	42,4	4,7	0,7	49,8	214
Хлеб пшеничный	34,3	7,7	2,4	53,4	254
Сдобная выпечка	26,1	7,6	4,5	60	297
Сухари пшеничные	12	11,2	1,4	72,4	331
Сухари сливочные	8	8,5	10,6	71,3	397
Сушки	12	11	1,3	73	330
Крупы					
Гречневая	14	12,6	2,6	68	329
Кукурузная	14	8,3	1,2	75	325
Манная	14	11,3	0,7	73,3	326
Овсяная	12	11,9	5,8	65,4	345
Перловая	14	9,3	1,1	73,7	324
Пшеничная	14	12	2,9	69,3	334
Рисовая	14	7	0,6	73,7	323
Ячневая	14	10,4	1,3	71,7	322
Овощи					
Баклажаны	91	0,6	0,1	5,5	24
Горошек зеленый	80	5,0	0,2	13,3	72
Кабачки	93	0,6	0,3	5,7	27
Капуста белокочанная	90	1,8	0	5,4	28
Капуста цветная	90,9	2,5	0	4,9	29
Картофель	76	2	0,1	19,7	83
Лук зеленый	92,5	1,3	0	4,3	22

Продолжение табл. 159

1	2	3	4	5	6
Лук-порей	87	3	0	7,3	40
Лук репчатый	86	1,7	0	9,5	43
Морковь	88,5	1,3	0,1	7	33
Огурцы грунтовые	95	0,8	0	3	15
Огурцы парниковые	96,5	0,7	0	1,8	10
Перец болгарский	92	1,3	0	4,7	23
Петрушка	85	3,7	0	8,1	45
Помидоры грунтовые	93,5	0,6	0	4,2	19
Помидоры парниковые	94,6	0,6	0	2,9	14
Редис	93	1,2	0	4,1	20
Редька	88,6	1,9	0	7	34
Репа	90,5	1,5	0	5,9	28
Салат листовой	95	1,5	0	2,2	14
Свекла	86,5	1,7	0	10,8	48
Фасоль зеленая	90	4	0	4,3	32
Хрен	77	2,5	0	16,3	71
Черемша	89	2,4	0	6,5	34
Чеснок	70	6,5	0	21,2	106
Шпинат	91,2	2,9	0	2,3	21
Щавель	90	1,5	0	5,3	28
Фрукты и ягоды					
Абрикос	86	0,9	0	10,5	46
Айва	87,5	0,6	0	8,9	38
Алыча	89	0,2	0	7,4	34
Ананас	86	0,4	0	11,8	48
Апельсин	87,5	0,9	0	8,4	38
Банан	74	1,5	0	22,4	91
Виноград	80,2	0,4	0	17,5	69
Вишня	85,5	0,8	0	11,3	49
Гранат	85	0,9	0	11,8	52
Грейпфрут	89	0,9	0	7,3	35
Груша	87,5	0,4	0	10,7	42
Земляника	84,5	1,8	0	8,1	41
Инжир	83	0,7	0	13,9	56
Клюква	89,5	0,5	0	4,8	28

Продолжение табл. 159

1	2	3	4	5	6
Крыжовник	85	0,7	0	9,9	44
Лимон	87,7	0,9	0	3,6	31
Малина	87	0,8	0	9	41
Мандарин	88,5	0,8	0	8,6	38
Персик	86,5	0,9	0	10,4	44
Слива	87	0,8	0	9,9	43
Смородина красная	85,4	0,6	0	8	38
Смородина черная	85	1,0	0	8,0	40
Финик	20	2,5	0	72,1	281
Хурма	81,5	0,5	0	15,9	62
Черешня	85	1,1	0	12,3	52
Яблоки	86,5	0,4	0	11,3	46
Сухофрукты					
Вишня	18	1,5	0	73	292
Груша	24	2,3	0	62,1	246
Изюм	19	1,8	0	70,9	276
Изюм кишмиш	18	2,3	0	71,2	279
Курага	20,2	5,2	0	65,9	272
Персики	18	3,0	0	68,5	275
Чернослив	25	2,3	0	65,6	264
Яблоки	20	3,2	0	68	273
Бобовые					
Арахис	10	26,3	45,2	9,7	548
Бобы	83	6	0,1	8,3	58
Горох	14	23	1,6	57,7	323
Соя	12	34,9	17,3	26,5	395
Фасоль	14	22,3	1,7	54,5	309
Чечевица	14	24,8	1,1	53,7	310
Грибы					
Белые	13	27,6	6,8	10	209
Подберезовики	91,6	2,3	0,9	3,7	31
Подосиновики	91,1	3,3	0,5	3,4	31
Сыроежки	83	1,7	0,3	1,4	17

1	2	3	4	5	6
Мясо, птица и субпродукты					
Баранина	67,6	16,3	15,3	0	203
Баранье сердце	78,5	13,5	2,5	0	82
Бараньи почки	79,7	13,6	2,5	0	77
Баранья печень	71,2	18,7	2,9	0	101
Говядина	67,7	18,9	12,4	0	187
Говяжий язык	71,2	13,6	12,1	0	163
Говяжье вымя	72,6	12,3	13,7	0	173
Говяжье сердце	79	15	3	0	87
Говяжьи мозги	78,9	9,5	9,5	0	124
Говяжьи почки	82,7	12,5	1,8	0	66
Говяжья печень	72,9	17,4	3,1	0	98
Гусь	49,7	16,1	33,3	0	364
Индейка	64,5	21,6	12	0,8	197
Кролик	65,3	20,7	12,9	0	199
Курица	68,9	20,8	8,8	0,6	165
Свиная печень	71,4	18,8	3,6	0	108
Свиное сердце	78	15,1	3,2	0	89
Свиной язык	66,1	14,2	16,8	0	208
Свиные почки	80,1	13	3,1	0	80
Свинина нежирная	54,8	16,4	27,8	0	316
Свинина жирная	38,7	11,4	49,3	0	489
Телятина	78	19,7	1,2	0	90
Утка	51,5	16,5	61,2	0	346
Цыпленок	71,3	18,7	7,8	0,4	156
Колбасные изделия					
Варено-копченая колбаса «Сервелат»	39,6	28,2	27,5	0	360
Колбаса «Докторская»	60,8	13,7	22,8	0	260
Колбаса «Любительская»	57	12,2	28	0	301
Колбаса «Молочная»	62,8	11,7	22,8	0	252
Сардельки свиные	53,7	10,1	31,6	1,9	332

Продолжение табл. 159

1	2	3	4	5	6
Сосиски молочные	60	12,3	25,3	0	277
Сосиски свиные	54,8	11,8	30,8	0	324
Сырокопченая колбаса	25,2	20,9	47,8	0	514
Сырокопченая колбаса «Московская»	27,6	24,8	41,5	0	473
Мясные консервы и копчености					
Ветчина	53,5	22,6	20,9	0	279
Говядина тушеная	63	16,8	18,3	0	232
Грудинка сырокопченая	21	7,6	66,8	0	632
«Завтрак туриста» (с говядиной)	66,9	20,5	10,4	0	176
«Завтрак туриста» (со свиной)	65,6	16,9	15,4	0	206
Колбасный фарш	63,2	15,2	15,7	2,8	213
Корейка сырокопченая	37,3	10,5	47,2	0	467
Свинина тушеная	51,1	14,9	32,2	0	349
Яйца					
Белок (куриный)	12,1	73,3	1,8	7	336
Желток (куриный)	5,4	34,2	52,2	4,4	623
Яйцо куриное	74	12,7	11,5	0,7	157
Яйцо перепелиное	73,3	11,9	13,1	0,6	168
Рыба и морепродукты					
Бычки	70,8	12,8	8,1	5,2	145
Горбуша	70,5	21	7	0	147
Кальмары	80,3	18	0,3	0	75
Камбала	79,5	16,1	2,6	0	88
Карась	78,9	17,7	1,8	0	87
Карп	79,1	16	3,6	0	96
Краб	81,5	16	0,5	0	69
Креветки	77,5	18	0,8	0	83
Лещ	77,7	17,1	4,1	0	105
Минтай	80,1	15,9	0,7	0	70

Продолжение табл. 159

1	2	3	4	5	6
Мойва	75	13,4	11,5	0	157
Налим	79,3	18,8	0,6	0	81
Окунь	75,4	17,6	5,2	0	117
Осетр	71,4	16,4	10,9	0	164
Палтус	76,9	18,9	3	0	103
Печень трески	26,4	4,2	65,7	0	613
Салака	75,4	17,3	5,6	0	121
Сельдь	62,7	17,7	19,5	0	242
Семга	62,9	20,8	15,1	0	219
Скумбрия	71,8	18	9	0	153
Сом	75	16,8	8,5	0	144
Ставрида	74,9	18,5	5	0	119
Судак	78,9	19	0,8	0	83
Треска	80,7	17,5	0,6	0	75
Тунец	74	22,7	0,7	0	96
Хек	79,9	16,6	2,2	0	86
Щука	70,4	18,8	0,7	0	82
Орехи					
Грецкий орех	5	13,8	61,3	10,2	648
Миндаль	4	18,6	57,7	13,6	645
Семена подсолнечника	8	20,7	52,9	5	578
Фундук	4,8	16,1	66,9	9,9	704
Сладости, конфеты, пирожные					
Вафли с фруктовыми начинками	12	3,2	2,8	80,1	342
Вафли с жировыми начинками	1	3,4	30,2	64,7	530
Зефир	20	0,8	0	78,3	299
Карамель	4,4	0	0,1	77,7	296
Конфеты шоколадные	7,9	2,9	10,7	76,6	396
Мармелад	21	0	0,1	77,7	296
Мед	17,2	0,8	0	80,3	308
Пастила	18	0,5	0	80,4	305

Продолжение табл. 159

1	2	3	4	5	6
Пирожное бисквитное	21	4,7	9,3	84,4	344
Пирожное слоеное с кремом	9	5,4	38,6	46,4	544
Пирожное слоеное с яблоком	13	5,7	25,6	52,7	454
Пряники	14,5	4,8	2,8	77,7	336
Сахар	0,2	0,3	0	99,5	374
Халва	2,9	11,6	29,7	54	516
Шоколад молочный	0,9	6,9	35,7	52,4	547
Шоколад черный	0,8	5,4	35,3	52,6	540



Таблица 160

Калорийность готовых блюд, г

Название	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность, ккал (на 100 г)
1	2	3	4	5
Гарниры				
Бобовые в соусе	26,2	7	48	347,7
Бобовые отварные	24,2	1,8	43,6	276,8
Вермишель	14	1,1	59	302
Капуста цветная жареная	2,8	3,3	5,3	60,6
Капуста тушеная	1,8	0,1	4,9	28,2
Картофель в молоке	2,2	5	10,4	93,3
Картофель в фольге	1,9	2,8	10,8	73,5
Картофель во фритюре	4,7	17,8	26,6	279
Картофель жареный	3,7	10,6	24,8	203,3
Картофель молодой в сметане	2,1	14	7,2	161,1
Картофель по-домашнему	5,3	18,4	16,3	247,7
Картофель, запеченный в сметанном соусе	3,7	19,5	14,5	245,2

Продолжение табл. 160

1	2	3	4	5
Картофель, запеченный со свининой	7,8	22,9	16,6	299,5
Картофель, тушеный с грибами	3	14,2	8,4	171,3
Картофель, тушеный с грибами в сметане	4,3	10,1	12,2	153,6
Картофельная запеканка	2,9	4,3	7,9	79,8
Картофельное пюре	2,1	4,6	8,5	81,7
Каша гречневая	3,6	2,2	17,1	98,7
Каша гурьевская	4,4	5,4	22,6	151,2
Каша гороховая	2	1	2	130
Клецки	5	4,8	25,8	160,3
Лапша домашняя	9,7	3,1	50,5	255,9
Макароны из пшеницы твердых сортов	5,5	1,1	27	139,9
Макароны яичные	5,5	1,2	28	150
Морковь, пассерованная в масле	0,9	10,2	8,5	127,4
Плов	4,1	7,3	18,3	150,7
Помидоры, баклажаны жареные	1,2	10,6	5,1	119,4
Пюре из кабачков	1,1	12,4	3,8	129,8
Пюре из картофеля и капусты	2,2	2,8	7	60,4
Пюре из картофеля и тыквы	1,8	4,8	6,6	75,4
Пюре из картофеля и шпината	1,9	4,8	5,2	70,6
Пюре из моркови	1,7	8,4	6,3	105,7
Пюре картофельное	2,7	5,9	12,9	112
Рис рассыпчатый	2,4	0,2	24,9	113
Салаты				
Винегрет	1,7	10,3	8,2	130,1
Винегрет из овощей, яблок и зелени (без картофеля)	1,6	7,3	8,6	104,2
Винегрет с сельдью	4,5	6,9	10,5	119,1

Продолжение табл. 160

1	2	3	4	5
Диетический салат из свеклы и яблок	0,8	3	17	94,2
Морковный салат с помидорами и яблоками	0,8	1,6	7	44,4
Окрошка мясная	7	4,8	4,6	89,1
Окрошка овощная	1,9	1,9	6,4	48,1
Окрошка сборная мясная	5,1	6,4	4,6	95,1
Печеночный салат	8,2	7,5	1,1	104,7
Салат «Весна» (с зелеными овощами, морковью и растительным маслом)	3	7,4	3,1	90,3
Салат греческий	3,9	17,8	3,4	188,5
Салат из белокочанной капусты	1,8	3,6	7,6	67,9
Салат из белокочанной и морской капусты	1,8	5,1	8,4	84,6
Салат из белокочанной капусты с кальмарами	14	17,7	3,7	229,5
Салат из белокочанной капусты с сельдью	13	13	4,4	185,6
Салат из белокочанной капусты с яблоками и сельдереем	1,6	5	9	85,3
Салат из болгарского перца, зеленого горошка и риса	10	5,3	42,4	247,2
Салат из картофеля с редькой и яблоками	4,2	17,9	7,5	205,8
Салат из квашеной капусты с растительным маслом	1,6	3,1	11,6	77,8
Салат из крабов с зеленым горошком и майонезом	14,7	9,5	7,3	171,8
Салат из креветок с рисом	25,6	10,3	30,6	310,1
Салат из кукурузы с луком и растительным маслом	8,8	8,5	54,8	317,6
Салат из моркови с черносливом и орехами	5,7	7,6	26,8	191,8
Салат из моркови и капусты	1,7	11	9,2	140,6

Продолжение табл. 160

1	2	3	4	5
Салат из моркови с курагой, помидорами и яблоками	1,2	2,8	12,8	78,2
Салат из моркови с орехами и медом	4,9	15,2	16,7	219,4
Салат из огурцов со сметаной	1,1	4,5	3,2	57
Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	0,7	7,7	4,5	89,2
Салат из помидоров с майонезом	4,4	12,4	4,4	146
Салат из помидоров, огурцов и болгарского перца	1,1	0,2	5,2	25
Салат из редиса со сметаной	2	9,3	4	106,4
Салат из редьки со сметаной	2,2	19,1	6,3	204,2
Салат из свеклы с орехами, луком и маслом	1,7	8,8	8,5	117,8
Салат из свеклы с сыром и чесноком	7,1	17,1	7,8	211,6
Салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком	7,1	15,6	30,7	284
Салат из сельди с картофелем и репчатым луком	11,9	14,7	6,4	204,1
Салат из трески с майонезом	9,9	15	2,6	184,6
Салат из тыквы с яблоками	0,6	0,3	8,2	35,7
Салат из цветной капусты с маслом и кефиром	1,8	3,8	3,1	53,2
Салат из цветной капусты, огурцов и помидоров	2	5,3	5,6	77,3
Салат из шампиньонов со сметаной и яйцом	3,9	12,5	4	143,1
Салат из яблок и сливы	2,6	2,2	18,1	97,9
Салат «Мимоза»	6,3	28,3	4,4	296,6
Салат «Осенний» (из свежих овощей с рыбой)	8,3	7,7	5,5	123

Продолжение табл. 160

1	2	3	4	5
Салат «Острый» (из картофеля с ветчиной и чесноком)	5,9	10,3	15,5	175
Салат «Петровский» (из маринованных грибов с квашеной капустой и огурцами)	1,5	10,3	3,1	110,5
Салат «Сельдь под шубой»	8	18,2	3,7	209,5
Салат «Цезарь»	14,8	17,2	24	303,6
Фруктовый салат	0,5	0,3	25,9	103,0
Первые блюда				
Борщ постный	3,8	2,9	4,3	57,7
Борщ с черносливом и грибами	4,6	3,1	7,4	74
Борщ украинский	4,4	4,4	8,7	90,2
Бульон мясной	7,4	2,6	0,2	54,1
Бульон рыбный	9,7	1,1	0,2	49,3
Говяжий суп	2,3	1,1	2,6	28,8
Гороховый суп	2,2	3	5	54,3
Грибной суп	0,8	3,4	4,6	50,9
Куриный суп с макаронами	4,5	3,3	3,1	59,7
Молочный суп с морковью	1,6	1,5	3,7	33,6
Рассольник домашний	0,9	1,6	5,4	38,4
Рассольник ленинградский	1,3	1,7	8,8	53,3
Рисовый грибной суп	2	2,2	9,3	62,7
Свекольник холодный	1,8	3,6	6,2	62,6
Суп из утки	10,9	23	8,6	283
Суп картофельный	1,3	1,1	9,4	50,6
Суп картофельный с бобовыми	2,7	2,4	10,8	73,3
Суп картофельный с грибами	1,7	1,2	6,5	42,2
Суп картофельный с кальмарами	4	2,4	6,5	62,4
Суп картофельный с крупой	1,3	1,2	10	53,6

СОДЕРЖАНИЕ

Быстрое и вкусное похудение, или как подобрать диету.	3
ХУДЕЕМ НА 2—5 КГ ЗА СЧИТАНЫЕ ДНИ	9
ХУДЕЕМ БЫСТРО НА 6—8 КГ	86
ХУДЕЕМ БЫСТРО НА 9—12 КГ	156
ХУДЕЕМ НА 13—19 КГ	217
ХУДЕЕМ НА 20—25 КГ	284
Вместо заключения	315
Приложение	332

УКРАИНА

- по телефонам справочной службы
(050) 113-93-93 (МТС); (093) 170-03-93 (life)
(067) 332-93-93 (Киевстар); (057) 783-88-88
- на сайте Клуба: **www.bookclub.ua**
- в сети фирменных магазинов см. адреса на сайте Клуба или по QR-коду



Высылается бесплатный каталог

Для оптовых клиентов

Харьков

тел./факс +38(057)703-44-57
e-mail: trade@bookclub.ua
www.trade.bookclub.ua

Киев

тел./факс +38(067)575-27-55
e-mail: kyiv@bookclub.ua

Одесса

тел./факс +38(067)572-44-28
e-mail: odessa@bookclub.ua

**Приглашаем к сотрудничеству
авторов, художников, переводчиков и редакторов**

e-mail: publish@bookclub.ua

Ця книга допоможе вам подолати почуття голоду, потяг до заборонених шкідливих продуктів і схуднути ефективно й без шкоди для здоров'я. Тут ви знайдете різноманітні дієти, рекомендації з раціонального харчування й поради зірок щодо схуднення. Якій системі віддати перевагу, залежить тільки від вас.

Я не буду толстой! Быстрые и эффективные диеты для сжигания жира / сост. Е. Коротяева. — Харьков : Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга» ; Белгород : ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»», 2016. — 352 с. : ил.

ISBN 978-617-12-0419-5 (Украина)

ISBN 978-5-9910-3519-4 (Россия)

Эта книга поможет вам побороть чувство голода, преодолеть тягу к запретным вредным продуктам и похудеть эффективно и без вреда для здоровья. Здесь вы найдете разнообразные диеты, рекомендации по рациональному питанию и советы мировых звезд по похудению. Какую систему предпочесть, зависит только от вас.

**УДК 615.8
ББК 53.51**