

Низкокалорийные блюда

Составитель Ю. В. Бебнева

Москва, 2017

УДК 641/642
ББК 36.99
Б35

Составитель Ю. В. Бебнева

Б35 Низкокалорийные блюда / [сост. Ю. В. Бебнева]. — М. : РИПОЛ классик / T8RUGRAM, 2017. — 226 с.

ISBN 978-5-519-60974-6

Идеальная фигура, лёгкая походка, хорошее самочувствие — мечта не только каждой женщины, но и каждого мужчины. Измучив себя временными строгими диетами и физическими упражнениями, мы продолжаем питаться "по-старому" и снова... мечтать о том, как похудеть! Многие из нас слышали от своих знакомых: «К лету я похудею!» Однако, если питаться вкусной, полезной, но низкокалорийной пищей на протяжении года, вы будете прекрасно выглядеть и чувствовать себя окрылённым без "героических подвигов"!

Эта книга — находка для человека, который хочет отказаться от жареного и жирного и начать употреблять полезную и здоровую пищу!

Приятного аппетита!

УДК 641/642
ББК 36.99
BIC WBA
BISAC CKB000000

ISBN 978-5-519-60974-6

© ООО Группа Компаний
«РИПОЛ классик», 2017
© T8RUGRAM, оформление, 2017

ВВЕДЕНИЕ

Идеальная фигура, легкая походка, хорошее самочувствие — мечта каждой из нас. Однако, измучив себя строгими диетами и физическими упражнениями, мы понимаем, насколько эта мечта далека от своего воплощения! Ненавистные килограммы возвращаются, а вместе с ними — и проблемы со здоровьем. И никакие, даже самые модные, диеты не помогут обрести желаемые формы и расстаться с лишним весом навсегда, если не изменить свой подход к питанию: отказаться от фастфуда, жирной и малополезной пищи. При этом необязательно морить себя голодом, достаточно перейти на менее калорийную пищу. Ограничение калорий позволит не только сбросить лишний вес, но и предупредить появление многих болезней, связанных с ожирением, а также продлить себе жизнь.

Сколько калорий ежедневно необходимо потреблять, чтобы похудеть раз и навсегда? Суточная потребность в них у каждого человека индивидуальна и зависит от пола, возраста, веса и образа жизни. К примеру, чем старше мы становимся, тем менее калорийная пища нам необходима. Люди, занимающиеся тяжелым физическим трудом, нуждаются в более калорийной пище, так же как беременные и кормящие женщины.

Чтобы рассчитать, сколько калорий в день требуется именно вам, можно воспользоваться следующей формулой. Сначала переведите свой вес в фунты (1 кг — это 2,204 фунтов), затем полученный результат умножьте

на 14 (если вы женщина) или на 15 (если вы мужчина). Таким образом у вас получится число, соответствующее вашей суточной норме калорий для поддержания нынешнего веса.

Если вы хотите сбросить несколько килограммов, то снова воспользуйтесь формулой, но уже для того веса, которого хотите достичь. Например, вы женщина и ваш вес составляет 75 кг (165,35 фунта). Итак, $165,35 \times 14 = 2314,9$ ккал, которые вам необходимы для того, чтобы оставаться такой, какая вы есть на данный момент. Теперь рассчитаем количество калорий, необходимое для похудения до 55 кг (121,25 фунта). $121,25 \times 14 = 1695,5$ ккал. Если вы начнете придерживаться рациона питания, калорийность которого не будет превышать данную цифру, то обязательно похудеете до желаемого веса.

Не стремитесь к получению быстрого результата, не снижайте резко суточную норму калорий. Это может привести к тому, что вы потеряете не только лишние килограммы, но и некоторое количество своей мышечной массы. Научно доказано, что при сильном ограничении калорийности рациона около 50% дефицита энергии будет расходоваться не из жировой прослойки, а из мышц. В результате замедлится обмен веществ, нарушится гормональный фон, появятся другие проблемы со здоровьем.

Для составления низкокалорийного меню воспользуйтесь рецептами, предложенными в данной книге. С ее помощью вы не только подберете блюда нужной калорийности, но и разнообразите свой рацион. Если вы любите жареное, сметану, масло или сливки, вам не обязательно от них отказываться. Можно выбирать бутербродное масло, калорийность которого ниже кало-

рийности обычного сливочного масла на 40%, а также обезжиренные сметану и сливки, являющиеся одним из компонентов многих наших рецептов.

Если вы хотите отказаться от всего жареного и жирного, то на страницах этой книги найдете достаточно рецептов блюд, которые только варятся или тушатся. Подойдите к составлению своего меню творчески, приложите немного усилий — и результат не заставит себя ждать. Как говорил Ошо: «Еда должна быть ритуалом наслаждения пищей».

Глава 1



ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Первые блюда из мяса

Бульон с фрикадельками и зеленью

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 135 ккал

Ингредиенты

- Телятина — 260 г
- Зелень укропа — 15 г
- Мясной бульон — 2 л
- Вода — 50 мл
- Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Телятину промывают, нарезают небольшими кусочками и 2 раза пропускают через мясорубку.

2. В фарш добавляют перец, соль и холодную воду. Перемешивают, формируют шарики и опускают их в кипящий бульон.

3. Через 12–15 минут вынимают фрикадельки и раскладывают их по тарелкам по 6–8 шт.

4. Бульон процеживают, заливают им фрикадельки в тарелках, солят, перчат и добавляют рубленую зелень укропа.

Бульон прозрачный с куриными фрикадельками

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 150 ккал

Ингредиенты

- Филе курицы — 150 г
- Яйцо — 1 шт.
- Молоко — 50 мл
- Куриный бульон — 2 л
- Вода — 1 л
- Пшеничный хлеб — 50 г
- Зелень укропа (измельченная) — 15 г
- Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Куриное филе промывают, нарезают, пропускают 2 раза через мясорубку. В фарш добавляют яичный белок, размоченный в молоке хлеб, перец и соль.

2. Все хорошо перемешивают, затем в несколько приемов вливают молоко, взбивают и протирают сквозь сито для получения однородной массы.

3. Изготавливают из фарша фрикадельки и опускают их в кипящую воду примерно на 15 минут.

4. Готовые фрикадельки с помощью шумовки перекладывают на тарелки по 5–6 шт., затем заливают горячим бульоном и добавляют зелень укропа.

Бульон куриный прозрачный

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 130 ккал

Ингредиенты

- Филе курицы — 350 г
- Репчатый лук — 60 г
- Морковь — 70 г
- Корень сельдерея — 35 г
- Вода — 2 л
- Зелень петрушки (измельченная) — 15 г
- Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Куриное филе промывают, нарезают, выкладывают в кастрюлю, заливают холодной водой, закрывают крышкой и ставят на огонь.

2. Доводят до кипения и снимают образовавшуюся пену. После 40 минут варки добавляют очищенный корень сельдерея и 30 г нарезанного лука.

3. Морковь чистят, вместе с оставшимся луком поджаривают без масла на разогретой сковороде и добавляют в бульон.

4. Бульон солят, перчат и варят до готовности. Перед подачей на стол посыпают зеленью петрушки.

Суп с окороком и квашеной капустой

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 147 ккал

Ингредиенты

- Квашеная капуста — 260 г
- Сырокопченный окорок (нежирный) — 100 г
- Красный сладкий перец — 45 г
- Репчатый лук — 30 г
- Чеснок — 8 г
- Мясной бульон — 2 л
- Обезжиренная сметана — 40 г
- Растительное масло — 20 мл
- Семена тмина — 3 г
- Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Лук и чеснок очищают и измельчают.
2. Окорок нарезают мелкими кубиками.
3. Сладкий перец моют, удаляют семена, мякоть шинкуют.
4. Растительное масло разогревают в кастрюле, обжаривают в нем лук, чеснок и окорок.
5. Добавляют сладкий перец держат на огне еще 3 минут, затем кладут квашеную капусту.
6. Все перемешивают, всыпают соль, перец, семена тмина, вливают бульон и варят на слабом огне в течение 35 минут.
7. Готовое блюдо взбивают миксером, разливают по тарелкам и добавляют сметану.

Суп с мясом цыпленка, овощами и йогуртом

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 145 ккал