

Светлана Колосова

Кремлевская диета на каждый день

УДК 641/642
ББК 53.51
К61

Колосова, С.

К61 Кремлевская диета на каждый день / С. Колосова — М. : Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2020. — 126 с. — (Лучшие диеты).

ISBN 978-5-521-75508-0

Можно ли похудеть, не отказывая себе в любимых лакомствах? Если вы когда-либо задавали себе подобный вопрос, то, возможно, сумеете по достоинству оценить кремлевскую диету. Суть этой диеты заключается в уменьшении потребления продуктов с высоким содержанием углеводов (сахара, меда, мучных изделий, круп, сладких фруктов и алкогольных напитков с высоким содержанием углеводов), в результате чего организм начинает сжигать накопившиеся запасы жира.

BIC WBH
BISAC CKB026000

Введение

Мало кто может назвать постоянное соблюдение диеты приятным занятием. Приходится ограничивать себя в общении (потому что там, куда вас приглашают, обязательно будет что-то вкусненькое, а вам, конечно же, этого сейчас нельзя). На работе вы никак не можете сосредоточиться, чувствуете себя вялой и постоянно думаете о еде. Подруги начинают замечать, что вы стали раздражительной и рассеянной, а ваш молодой человек недвусмысленно намекает, что уж лучше он найдет себе полную девушку, которая всегда его вкусно накормит, чем будет жить с той, у которой «в холодильнике мышь повесилась». Можно ли похудеть, не отказывая себе в любимых лакомствах? Если вы когда-либо задавали себе подобный вопрос, то, возможно, сумеете по достоинству оценить кремлевскую диету. Суть этой диеты заключается в уменьшении потребления продуктов с высоким содержанием углеводов (сахара, меда, мучных изделий, круп, сладких фруктов и алкогольных напитков с высоким содержанием углеводов), в результате чего организм начинает сжигать накопившиеся запасы жира. Для того, чтобы определить перечень продуктов, которые можно употреблять сидящим на кремлевской диете, существуют специальные таблицы, в которых каждому продукту или блюду присвоено определенное количество условных единиц – у. е. (1 у. е. равна 1 г углеводов). Нулевым числом условных единиц обладают мясо, рыба, некоторые спиртные напитки. Но это не означает, что их можно есть в неограниченном количестве – во всем нужно знать меру.

Каждый человек индивидуален, поэтому не существует диеты, которая подходила бы всем. Но, возможно, кремлевская диета окажется именно для вас

настоящей находкой и сможет стать вашим ежедневным рационом питания.

Любая диета хороша на все сто процентов лишь для абсолютно здорового человека, поэтому перед тем, как сесть на кремлевскую диету, обязательно проконсультируйтесь с врачом-диетологом.

Раздел I. Блюда быстрого приготовления для кремлевской диеты

Любая женщина хотя бы один раз попадала в ситуацию, когда гости уже на пороге, и нужно что-то очень быстро приготовить, но кроме злосчастной яичницы ничего на ум не идет, к тому же вы теперь сидите на кремлевской диете, поэтому обычные макароны в этом случае отпадают. В первом разделе книги вы сможете найти множество интересных рецептов блюд, которые готовятся меньше чем за тридцать мин, причем они не только подойдут вам (по количеству у. е.), но и очень понравятся вашим близким, поэтому, освоив их приготовление, вам больше не понадобится готовить для себя и для остальных членов семьи отдельно.

Большинство блюд из мяса и рыбы обладают малым содержанием условных единиц, поэтому употреблять их в пищу можно безбоязненно (конечно, соблюдая норму). А вот к блюдам из овощей, особенно с гарнирами из риса, нужно относиться с осторожностью, но полностью отказываться от них тоже будет ошибочным. Употребление овощей также является необходимой составляющей нашего рациона, поэтому вы не должны отказываться от них, увидев большие показатели условных единиц. Иногда можно просто уменьшить порцию блюда,

чтобы суточное количество условных единиц не превышало норму.

Таблица условных единиц

Продукты	Очки (усл. ед.)	Продукты	Очки (усл. ед.)
ХЛЕБ, МУКА		Фасоль	2,5
Пшеничный	50,0	Кукуруза	14,5
Ржаной	34,0	Оливки	5,0
Бородинский	40,0	Томаты	4,0
Рижский	51,0	Огурцы	3,0
Лаваш армянский	56,0	Икра кабачковая	8,5
Диабетический	38,0	Икра баклажанная	5,0
Хлеб зерновой	43,0	Икра из свеклы	2,0
Сдобные булочки	51,0	Салат с морской капустой	4,0
Бублики	58,0	Перец, фаршированный овощами	11,0
Сушки	68,0	Томатная паста	19,0
Соломка сладкая	69,0	СЛАДОСТИ	
Сухари сливочные	66,0	Сахар-песок, рафинад	99,0
Лепешки ржаные	43,0	Мед	75,0
Мука пшеничная высший сорт	68,0	Пастила	80,0
Мука пшеничная 1 сорт	67,0	Халва	55,0
Мука ржаная сеяная	64,0	Торт бисквитный	50,0
Мука кукурузная	70,0	Торт миндальный	45,0
Мука соевая	16,0	Пирожное с кремом	62,0
Крахмал картофельный	79,0	Печенье сдобное	75,0
Крахмал кукурузный	85,0	Пряники заварные	77,0
Макароны	69,0	Вафли фруктовые	80,0
Лапша яичная	68,0	Вафли обычные	65,0
Хлеб украинский	40,0	Варенье из айвы	70,0
Батон нарезной (из пшеничной муки высшего сорта)	51,0	Варенье грушевое	71,0
Мука гречневая	71,0	Варенье из черноплодной рябины	75,0
Мука из зародышей пшеницы	33,0	Варенье из слив	74,0
Мука пшеничная второго сорта	63,0	Пюре яблочное	19,0
Сушки ванильные	71,0	Джем черносмородиновый	73,0

Баранки сдобные	60,0	Джем мандариновый	72,0
Хлебцы хрустящие	60,0	Джем абрикосовый	72,0
Ржаные сухарики «Три корочки»	64,0	Какао-порошок	10,0
Рожки к чаю	57,0	Сироп из шиповника	70,0
КРУПЫ		Мороженое фруктовое	25,0
Гречневая	65,0	Мороженое сливочное	22,0
Манная	67,0	Леденцы	70,0
Овсяная	49,0	Шоколад молочный	54,0
Геркулес	50,0	Шоколад горький	50,0
Перловая	66,0	Шоколад с орехами	48,0
Пшено	66,0	Конфеты шоколадные	51,0
Ячневая	66,0	Помадка	83,0
Рис	71,0	Мармелад	76,0
Горох лущеный	50,0	Карамель с начинкой	92,0
Фасоль	46,0	Молоко сгущенное	56,0
МЯСО, ПТИЦА		Варенье яблочное	66,0
Говядина, телятина	0,0	Варенье клубничное	71,0
Баранина, свинина	0,0	Варенье малиновое	71,0
Гуси, утки	0,0	Джем	68,0
Кролик	0,0	Джем диабетический	3,0
Курица	0,0	Повидло яблочное	65,0
Мясо в сухарях	5,0	Повидло диабетическое	9,0
Мясо под мучным соусом	6,0	ФРУКТЫ	
Сердце	0,0	Абрикос	9,0
Печень говяжья	0,0	Айва	8,0
Печень куриная	1,5	Алыча	6,5
Биштекс	0,0	Ананас	11,5
Сардельки говяжьи	1,5	Апельсин	8,0
Сардельки свиные	2,0	Банан	21,0
Сосиски молочные	1,5	Вишня	10,0
Колбасы	0,0	Гранат	11,0
Колбаса «Докторская»	1,5	Грейпфрут	6,5
Корейка	0,0	Груша	9,5
Сало	0,0	Инжир	11,0
Язык свиной, говяжий	0,0	Киви	10,0
Ножки свиные	0,0	Кизил	9,0
Яйца в любом виде (шт.)	0,5	Лимон	3,0

РЫБА, МОРЕПРОДУКТЫ		Мандарин	8,0
Рыба свежая, мороженная (речная, морская)	0,0	Персик	9,5
Рыба отварная	0,0	Нектарин	13,0
Рыба в сухарях	12,0	Рябина	8,5
Рыба копченая	0,0	Рябина черноплодная	11,0
Крабы	2,0	Слива	9,5
Рыба в томате	6,0	Финики	68
Мидии	5,0	Хурма	13
Устрицы	7,0	Черешня	10,5
Кальмары	4,0	Яблоки	9,5
Омары	1,0	Изюм	66,0
Креветки	0,0	Курага	55,0
Икра черная	0,0	Чернослив	58,0
Икра красная	0,0	Груша сушеная	49,0
Морская капуста	1,0	Яблоки сушеные	45,0
МОЛОКО		Урюк	53,0
Молоко пастеризованное	4,7	ЯГОДЫ	
Молоко топленое	4,7	Брусника	8,0
Сливки	4,0	Виноград	15,0
Сметана	3,0	Голубика	7,0
Творог жирный	2,8	Ежевика	4,5
Творог нежирный	1,8	Клубника	6,5
Творог диетический	1,0	Клюква	4,0
Творожная масса сладкая	15,0	Крыжовник	9,0
Сырки глазированные	32,0	Малина	8
Кефир, простокваша	3,2	Морошка	6
Йогурт без сахара	3,5	Облепиха	5
Йогурт сладкий	8,5	Смородина белая	8,0
Сыр разных сортов	0,5 – 2,0	Смородина красная	7,5
Масло сливочное	1,3	Смородина черная	7,5
Маргарин	1,0	Черника	8,0
Майонез столовый	2,6	Шиповник свежий	10,0
Масло растительное	0,0	Шиповник сушеный	21,5
ОВОЩИ		ОРЕХИ	
Арбуз	9,0	Грецкие	12,0
Баклажаны	5,0	Кедровые	10,0
Бобы	8,0	Арахис	15,0

Брюква	7,0	Фундук	15,0
Горошек зеленый	12,0	Миндаль	11,0
Дыня	9,0	Фисташки	15,0
Капуста цветная	5,0	Кешью	25,0
Капуста белокочанная	5,0	Кокос	20,0
Капуста кольраби	8,0	Семена кунжута	20,0
Капуста краснокочанная	5,0	Тыквенные семечки	12,0
Фасоль стручковая	3,0	Подсолнечные семечки	18,0
Морковь	7,0	БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ	
Тыква	4,0	Минеральная вода	0,0
Кабачок	4,0	Чай, кофе без сахара	0,0
Дайкон (китайский редис)	1,0	Сок яблочный	7,5
Помидоры	4,0	Сок апельсиновый	12,0
Перец зеленый сладкий	5,0	Сок виноградный	14,0
Перец красный сладкий	5,0	Сок томатный	3,5
Огурец свежий	3,0	Сок грейпфрутовый	8,0
Лук-порей	6,5	Сок мандариновый	9,0
Лук репчатый	9,0	Сок гранатовый	14,0
Лук зеленый	3,5	Сок сливовый	16,0
Петрушка (зелень)	8,0	Сок сливовый с мякотью	11,0
Петрушка (корень)	10,5	Сок вишневый	11,5
Редис	4,0	Сок абрикосовый	14,0
Редька	6,5	Сок морковный	6,0
Репа	5,0	Компот абрикосовый	21,0
Салат листовой	2,0	Компот из винограда	19,0
Свекла	9,0	Компот вишневый	24,0
Сельдерей (корень)	6,0	Компот грушевый	18,0
Сельдерей (зелень)	2,0	Компот яблочный	19,0
Спаржа	3,0	Компот на ксилите	6,0
Хрен	7,5	ВИНА	
Черемша	6,0	Красное сухое	1,0
Чеснок	5,0	Белое сухое	1,0
Картофель	16,0	Красное полусухое	2,5
Шпинат	2,0	Белое полусухое	8,0
Щавель	3,0	Красное крепкое	12,0
ГРИБЫ		Белое крепкое	12,0

Белые	1,0	Сливовое полудесертное «Золотой дракон»	15,0
Белые сушеные	7,5	Сливовое белое	14,0
Грузди свежие	1,0	Вина десертные	20,0
Лисички свежие	1,5	ПРЯНОСТИ, ПРИПРАВЫ	
Маслята свежие	0,5	Корица (1 ч. л.)	0,5
Опята свежие	0,5	Перец чили молотый (1 ч. л.)	0,5
Подберезовики	1,5	Уксус (1 ст. л.)	2,3
Подберезовики сушеные	14,0	Уксус яблочный (1 ст. л.)	1,0
Подосиновики свежие	1,0	Уксус винный белый (1 ст. л.)	1,5
Подосиновики сушеные	13,0	Уксус винный красный (1 ст. л.)	0,0
Рыжики	0,5	Горчица (1 ст. л.)	0,5
Сморчки	0,2	Клюквенный соус (1 ст. л.)	6,5
Сыроежки	1,5	Каперсы (1 ст. л.)	0,4
Шампиньоны	0,1	Корень имбиря (1 ст. л.)	0,8
СУПЫ (на 500 г)		Хрен (1 ст. л.)	0,4
Бульон куриный, мясной	0,0	Кетчуп (1 ст. л.)	4,0
Суп томатный	17,0	Соевый соус (1 ст. л.)	1,0
Суп овощной	16,0	Соус барбекю (1 ст. л.)	1,8
Суп гороховый	20,0	Соус кисло-сладкий (1/4 стакана)	15,0
Суп-гуляш	12,0	Соус тартар (1 ст. л.)	0,5
Суп грибной	15,0	Томатный соус (1/4 стакана)	3,5
Щи зеленые	12,0	Подлива мясная на основе бульона (1/4 стакана)	3,0
КОНСЕРВЫ		Пряные травы (1 ст. л.)	0,1
Рыбные	0,0	Соль	0,0
Зеленый горошек	6,5		0

Глава 1. Мясные блюда

Запеченная свинина

Требуется: 400 г свинины с кожей, соль и перец по вкусу, паприка.

Приготовление. Кожу разрезать крест-накрест. Мясо посолить, поперчить и обильно посыпать сладким перцем. Положить на глубокую тарелку и запекать в духовке на полной мощности 40–50 мин. Подавать, полив образовавшимся мясным соком или белым соусом. Свинину перед запеканием можно посыпать пряностями (предпочтительно розмарин и тимьян).

1 порция (100 г) – 0,25 у. е.

Мясные шарики

Требуется: 2 шт. репчатого лука, 60 г растительного масла, 1 пучок кинзы, 500 г рубленого мяса, 1 яйцо, 100 г растительного масла.

Приготовление. Лук нарезать и обжарить в сливочном масле. Перемешать с кинзой (можно заменить петрушкой), рубленным мясом, яйцом, солью и молотым кориандром. Разделить на 20 шариков. Шарики обжаривать в растительном масле 10 мин. Украсить зеленым луком и перцем чили.

1 порция (100 г) – 9 у. е.

Свинина с овощами

Требуется: 2 шт. и свиных отбивных, сливочное масло, соль, перец.