

Хочу сразу предупредить: у меня нет никакого чудодейственного рецепта типа «что бы такое съесть, чтобы похудеть». Начинать, мне кажется, правильно с того, чего именно мы хотим. Могу сказать о себе. Я хочу осознавать, что все, что я делаю, приносит мне удовольствие. Понимать, что все, что я делаю, я делаю минимум на 120%, а лучше на 1200%. Что я себя люблю и уважаю за то, как работаю, общаюсь с людьми, добиваюсь своих целей. Я хочу быть эффективным человеком. Эффективность — это не только эмоциональная мотивировка, но и физиология.

Стресс со знаком плюс и стресс со знаком минус, как ни удивительно, — это одинаково сильная встряска для организма. Пусть мы счастливы, когда влюблены, но с выработанным во время влюбленности адреналином наш организм разбирается точно так же, как с выброшенными в кровь во время ссоры гормонами. Для кого-то стресс — не выспаться, для кого-то — пробки, для кого-то — начальник, зарплата, вообще работа, у кого-то стресс вызывает просто взгляд на себя в зеркало. И конца-края этому не видно. Мне помогает одно — осознание того, что со стрессом бороться не надо. Мудрые китайцы говорят: «Побеждает тот, кто не борется». Не стоит бороться с собой, надо разобраться в себе.

Что влияет на правильное соотношение уровней адреналина и инсулина у меня в крови? Как избежать неправильной нагрузки в питании и физических упражнениях? Как сделать так, чтобы все, что сыпется на меня: дождь, снег, любовь или ненависть — уже меньше влияло на мое здоровье, а также на внутреннее и внешнее состояние?

Чтобы ответить на эти вопросы, начать надо с самого начала, с того, как все устроено в нашем организме. И разговор у нас пойдет не о наших килограммах, а о том, как мы себя чувствуем.

Александр Васильев,  
А. Васильев



# Содержание

Вступление	12
Всё, что можно есть	24
Базовые рецепты для всех фаз	26
Чесночное масло	26
Майонез	
из белой фасоли	26
Соус песто	
из тыквенных семечек	26
Соус тофу	27
Сальса верде	27
Аджика	27
Овощной бульон	28
Куриный бульон	28
Мусс из авокадо,	
киви и орехов	28
Крекер из батата	29
Крекер из кабачков	29
Фаза 1	30
Завтраки	32
Ягодный смузи с овсяными хлопьями	32
Каша из полбы с печеными яблоками	35
Биточки из киноа с бататом	36
Оладьи из кабачка и батата с зеленым салатом	39
Панна котта на рисовом молоке с киноа	
и овсяными хлопьями	41
Каша из полбы на рисовом молоке	42
Вафли из овсяной муки с ягодным кули	45

## Обеды

48

Минестроне с сальсой верде и овощными крекерами	48
Суп из чечевицы с овощными крекерами	49
Суп из перловки, шиитаке и комбу	50
Куриная грудка на шпажках с бурым рисом и овощами	53
Зеленая киноа с овощами и соусом песто	54
Бурый рис с брокколи и цветной капустой	57
Пряное филе сибаса	58
Пшеника с цветной капустой, сладким перцем и кабачком	61
Авокадо, фаршированное пюре из батата, с аджикой	63

## Десерты

66

Ежевичный мармелад	66
Яблочный мармелад	67
Мармелад из манго	69
Батончики с малиной	70
Овсяные батончики с финиками	73
Овсяный пудинг а-ля смузи	74

## Ужины

78

Суп из батата с крекерами из кабачков	78
Суп из корня сельдерея с крекерами из кабачков	80
Запеченный чеснок	81
Салат из полбы с помидорами	83
Фасоль, полба и чечевица с запеченными овощами	84
Табуле из киноа	86
Салат из фасоли «Черный глаз»	87
Филе черной трески с салатом из помело и манго	89

## Фаза 2 92

### Завтраки 94

Кускус из цветной капусты	95
Белковый омлет с запеченным сладким перцем	96
Белковый омлет с брокколи и кальмарами	98
Омлет из яичных белков с грибами и шпинатом	100
Ванильная панна котта с тофу на соевом молоке	101

### Обеды 104

Стейк из тунца а-ля Нисуаз	104
Бургеры из индейки с артишоками и сладким перцем	107
Овощной суп с куриным филе	108
Запеченные куриные грудки с грибами и шпинатом	111
Палтус с кенийской фасолью и помидорами черри	112
Салат с цыпленком по-тайски	115

## Десерты 118

Лимонный мусс с тофу и мятой	119
Ежевичное желе	120
Черносмородиновое желе	123
Желе из манго	125
Панна котта на соевом молоке с тофу и клубникой	126
Лимонные чипсы	129

## Ужины 132

Салат из индейки, моркови и дайкона	132
Кролик в имбирно-горчичном соусе с томлеными овощами	135
Сладкий перец, фаршированный помидорами, кабачком и куриным фаршем	136
Сладкий перец с салатом и тунцом	137
Рулет из индейки и спаржи на подушке из тушеных грибов	138
Треска, запеченная по рецепту махараджи	141

# Фаза 3 144

## Завтраки 146

Семена чиа с ячменем	146
Яйца бенедикт с лососем	149
Семена золотого льна с ячменем и ягодами годжи	150
Бисквитный омлет с соусом песто	153
Запеканка из сладкого картофеля и рисовой муки на кокосовом молоке	154
Омлет с помидорами и цветной капустой	157
Мини-киш со шпинатом, красной рыбой и тофу	158
Фриттата со сладким перцем и зеленым горошком	161
Чечевичные маффины с тыквенными семечками	162
Перец на пару, фаршированный муссом из лосося и тофу, с яйцом пашот	165
Армянский завтрак с французской заправкой	166
Оладьи из батата	169
Блинчики из овсяной муки с клубникой и папайей	170

## Обеды 174

Сэндвич из лосося на овсяных оладьях	175
Кебабы с диким рисом, семечками и салатом из грейпфрута	176
Цыпленок, маринованный в мисо-пасте, с гречневой лапшой	179
Чечевица с овощами и яйцами пашот	180
Суп-крем из шпината, цукини и киноа	183
Салат из зеленой чечевицы с тофу и сладким перцем	184
Лобио с говядиной	187
Миёккук	188
Пряные котлеты из индейки и телятины на листьях романо	190

Красная чечевица с помидорами и спаржей	193
Бургер из лосося на помидорах гриль с майонезом из фасоли	194
Дал из чечевицы	197
Брокколи в кляре из белков с полбой	198

## Десерты

202

Шоколадные маффины	203
Миндальное молоко с малиной	204
Желе из апельсина	205
Финиковые козинаки из семечек и миндаля	207
Грейпфрутовое желе	208
Клубничный мусс	210
Тирамису на соевом молоке	212
Фруктовые роллы из рисовой бумаги	215
Имо йокан из батата с имбирем	216
Капкейки с муссом из авокадо, киви и орехов	219
Маффины из полбяной муки с яблоком, морковью и корицей	220

## Ужины

224

Тыквенный суп с крекерами из кабачков	225
Салат с креветками и фасолью	226
Чечевичная похлебка	229
Долма из телятины с майонезом из белой фасоли	230
Запеченные овощи с красным песто	233
Креветки с салатом из цитрусовых	234
Салат с запеченным лососем, кабачками и карамелизированными яблоками	237
Паштет из куриной печени с ежевичным желе	238
Креветки с салатом из авокадо, папайи и помело	240
Стейк из лосося с муссом из авокадо	243

## Алфавитный указатель

244

# Вступление

Снова и снова мне задают один и тот же вопрос — откуда у меня столько сил и энергии? Восемьдесят процентов людей, с которыми мы разговариваем на мастер-классах или во время встреч в книжных магазинах, интересуются именно этим. И если еще не так давно мне не приходило в голову задавать этот вопрос себе самой — и сил было больше, и чувствовала себя лучше, — то сейчас я вижу, что без дополнительной помощи организму никак не обойтись. На сегодняшний день у меня сложилась определенная система, как готовить и есть в свое удовольствие, но не толстеть, как с утра после утомительного авиаперелета быть в силах совершить пробежку и при этом продолжать улыбаться.

Система очень простая — никаких голодовок, сорокакилометровых марафонов и триатлонов. Я назвала ее для себя «Перезагрузка». На один месяц раза три в год я перехожу на определенный ритм жизни. И мне в этом режиме не просто комфортно — я чувствую, что организм определенно говорит мне в эти дни спасибо.

Откуда я все это знаю? Мне просто интересно, и всегда было интересно. Уже лет двадцать назад я усвоила для себя, что витамин С — это самый сильный антиоксидант, который необходим нам ежедневно, что воды нужно выпивать не меньше двух литров в день и что физическая нагрузка нужна нам не только для того, чтобы сохранять фигуру, но и для того, чтобы все функции организма работали правильно. Меня интересуют все научные открытия и достижения в сфере здоровья, здорового образа жизни — все, что современный человек имеет возможность узнать и сделать, чтобы как можно дольше оставаться здоровым, энергичным, цветущим.

Вы любите Италию? Я тоже! Вы любите Францию? Я тоже! Вы любите Москву с ее сумасшедшим ритмом? Я тоже! Когда я еду в Италию, то не думаю о том, что мне нельзя есть хлеб или, не дай бог, нужно отказаться от мороженого! Я хочу испытывать радость и от путешествий, и от бешеных московских будней. И именно «Перезагрузка» помогает мне справляться с нагрузками и получать удовольствия, от которых я отказываться не намерена, потому что без них моя жизнь будет скучна. Но при этом я не хочу расплзаться в размерах, хочу влезать в свои любимые джинсы и с удовольствием смотреть на себя в зеркало примерочной!



## Осознанность

С чего начнем? Давайте для начала разберемся, что к чему, чтобы не делать это бездумно и неосознанно.

Осознанность — это привилегия современной жизни. Очень глупо не использовать себе во благо доступность практически любой информации. Это наши мамы сидели на кефире, совершенно не понимая, что и зачем они делают. И теряли свои килограммы просто с голодухи, попутно нанося себе непоправимый ущерб. Мы же должны разобраться — что, когда и как мы с собой совершаем.

Природа все устроила мудро и разумно, и, по идее, ломаться ничего не должно. Конечно, с возрастом какие-то детали организма изнашиваются, однако прямо-таки коллапса, тотального сбоя, который мы часто наблюдаем, не предполагается. Мы давно усвоили, что экология, неправильный образ жизни, стрессы, московские гонки-пробки приводят нас к тому, что какие-то процессы в изначально отлаженном природой механизме, которым является каждый человек, нарушаются. Я, конечно, не врач, у меня нет медицинского образования, но в современном мире владение информацией такого рода — данность. Это все не так сложно, это необходимая современная грамотность. Мы же знаем алфавит, изучаем иностранные языки, усваиваем правила дорожного движения. У нас есть всем понятные правила социального поведения. И о том, как устроен наш организм, мы тоже должны знать. Понимание того, какой орган за какие функции отвечает и как на каждый из органов влияет то, что мы забрасываем в свой желудок, позволяет максимально оп-

тимизировать работу организма. Для этого не нужно проводить часы в библиотеках и читать научные диссертации.

Любая мама, прежде чем давать своему ребенку лекарство, тщательно изучает инструкцию, читает отзывы в интернете, узнает о побочных эффектах и противопоказаниях. Так почему же нам не относиться к своему организму так же, как к ребенку? «Наденьте кислородную маску сначала на себя, потом на ребенка».

Систем — много! Все мы очень разные. И цели у нас разные. Кто-то хочет только похудеть, кто-то — отладить наконец пищеварение, кто-то борется за здоровье кожи.

«Перезагрузка» — это балансировка организма. Мы не худеем радикально, мы стремимся к другому: хотим вернуть в правильное, первоначально задуманное природой состояние наш процесс обмена веществ. Именно обмен веществ, или метаболизм, отвечает за комфорт и эффективность нашего существования и позволяет организму справляться с нагрузками, которые от нас не зависят. Наши ресурсы на самом деле просто невероятны, но, чтобы ими пользоваться, нужно отладить и поддерживать систему — процесс обмена веществ. Настройкой этого процесса мы и будем заниматься.

## Метаболизм

**Метаболизм** — это невероятное количество реакций, которые проходят во всех тканях и органах. Есть пять основных «регулирующих» этого процесса:

- печень;
- щитовидная железа;
- надпочечники;
- гипофиз;
- такие субстанции, как белый жир, бурый жир и мышцы.

Когда ломаются обменные процессы? Когда мы перегружаем или неадекватно используем одного из этих участников, а то и всех пятерых одновременно.

Теперь о том, кто за какую часть работы отвечает.

**Печень** принимает на себя основной удар. Мы все время слышим: «Печень, печень... Берегите, принимайте таблетки, следите, помогите». Казалось бы, просто реклама, какое-то общее место. А на самом деле за любой метаболический процесс отвечает именно она. Абсолютно все, что поставляется в организм, фильтруется, распределяется и перерабатывается в печени. Она конвертирует все питательные вещества — белки, жиры, углеводы — в то, что необходимо организму, и при этом отбрасывает ненужное. И не просто отбрасывает — желчь, которая вырабатывается в печени, расщепляет токсины и тяжелые жиры, которые мы с неизменным усердием потребляем. Печень фильтрует кровь, проходящую через пищеварительный тракт. Активирует гормоны, которые вырабатывают железы, то есть без нее и гормоны не могут

выполнять свои функции правильно. Это — с одной стороны.

С другой — именно печень производит карнитин, вещество, которое (если не вдаваться в подробности химического процесса) влияет на использование жиров как источника энергии. И вообще, именно печень влияет на то, сколько жира будет сожжено, а не припрятано в закрома на животе или бедрах. И этот процесс на 90% определяет скорость нашего метаболизма. Жирное — печень, избыток сахара — печень, алкоголь — печень.

Например, вы сидите с друзьями: полбутылки вина, тарелка жареной картошки (о-о-очень вкусной, как умеют жарить только в этом ресторане!), любимое пирожное на десерт и — да, есть грех — пара сигарет за вечер. Ну много ли?

Со всем, что перечислено, придется разбираться именно ей — печени. Жиры, которые надо расщеплять, яды, которые надо нейтрализовать. За что хвататься? Или одно сделать очень хорошо, или другое. Или ни то, ни другое, а понемножку всего, но не наилучшим образом. И происходит сбой. Пищеварение нарушается. Токсины скапливаются. Жиры откладываются. Самочувствие так себе. Сил нет. Глаз не видно. А мы в недоумении: что такого мы сделали? Ну одно ведь пирожное!

Идем дальше.

**Надпочечники** — железы, расположенные на верхнем полюсе почек. И вот они как раз вырабатывают гормоны, регулирующие все процессы в организме, в том числе реакцию на стресс. Диета, резкие ограничения — это стресс. Вам, конечно, «повезло», если вы на стрессе худеете, но это нездоровое

и временное состояние, и потом за это, очень возможно, придется расплачиваться. Даже если вы отлично себя чувствуете, вам нравится, как вы выглядите, и чувства голода не испытываете, организму вашему в этот момент плохо, он в панике, ему не поступают необходимые вещества в привычном объеме, и он воспринимает происходящее как катастрофу.

Так что надпочечникам все равно, что за стресс — авиакатастрофа или пропуск обеда. Они все равно сработают так, чтобы сообщить другим участникам процесса: нужно срочно что-то делать. Например, расщеплять мышцу на топливо — глюкозу и аминокислоты, — а скудную еду преобразовывать в жир, который нужно отложить про запас. И еще, если стресс продолжается достаточно долго, надпочечники истощаются, изнашиваются и вообще прекращают правильно работать.

Что делать? Успокаивать их при помощи правильного питания. Не говоря уже о необходимости управлять своими стрессовыми ситуациями и заботиться о ресурсах нервной системы.

Я не отрицаю пользу лечебного голода, я сама периодически голодаю. Но делаю это непременно под контролем специалистов-врачей и, конечно, не работаю в тот момент, когда решаюсь таким вот образом очистить организм. Потому что стресс, который мы испытываем, лишая себя еды, надпочечникам вынести очень сложно, и нужно создать для них в этом случае максимально комфортную и спокойную ситуацию.

Ну что, пока ведь все понятно?

Если я, артистка с театральным образованием, с четверкой по химии, поставленной

из жалости, потому что учителя не хотели портить мне неплохой аттестат, все это поняла и считаю, что это элементарно, то и вы, конечно же, во всем разберетесь. Более того, преступная безответственность — не знать ничего о себе и не пользоваться этими знаниями ради собственного здоровья и высокого качества жизни.

**Щитовидная железа** — это «печка». С ее помощью мы себя обогреваем и обеспечиваем энергией. Именно на элементарный обогрев тела, на поддержание температуры 36,6 °С, тратится большая часть потребляемых калорий. Т3 и Т4 — гормоны, которые вырабатывает щитовидная железа и которые преобразовывают кислород и калории в чистую энергию. Конечно, она еще много чем занимается, например, влияет на минеральный обмен — йода, кальция. Но мы ограничимся все же энергетическими процессами. И здесь важно назвать еще один гормон — обратный Т3, или RT3. Чем он занимается? Этот гормон — паникер и скряга. Он не дает разорять запасы организма и старается накопить как можно больше, особенно если ему вдруг показалось, что настали тяжелые времена. Именно так он воспринимает наши диеты, нагрузки и стрессы. Мы вроде бы хотим себя ограничить, немного «растряссти жир» и, уж конечно, ни в коем случае не пытаемся голодать. А ему кажется, что организм на грани полного уничтожения, и он отдает команду «ни пяди!» Поэтому бездумные диеты часто вообще не приводят ровным счетом ни к чему. Сколько было на весах, столько и осталось.

Если с печенью все более-менее понятно — пища, которую мы отправляем в себя,



влияет на здоровье пищеварительных и метаболических процессов, — то щитовидная железа не настолько нам подвластна. Зато есть простое правило: раз в год проходим обследование у грамотного эндокринолога, сдаем анализы. И принимаем нужные витамины и добавки. Это тот же ликбез — мы же понимаем, что человек высокой культуры в современном мире не будет ходить с гнилыми зубами, то же самое касается состояния крови и гормонов.

**Гипофиз** — ну тут совсем просто. Мы поговорили о чернорабочих метаболизма. А гипофиз — это прораб. Маленькая железа (с горошину), но в «центре управления», у основания черепа. Гипофиз вырабатывает гормоны, которые или подстегивают, или замедляют — в общем, регулируют работу всех остальных гормонов. И щитовидной железы, и надпочечников, и половых гормонов. Гипофиз нужно контролировать на медицинском уровне. Периодически сдавать анализы на ТТГ. Этот анализ входит в комплексное обследование щитовидной железы, что упрощает дело.

Кто у нас остался?

**Субстанции.** Дело в том, что резервы тело скапливает в основном в мышцах или в виде жира. Как мышцы участвуют в метаболизме? Да самым очевидным образом — любая нагрузка на них сжигает энергию. Немного сложнее с жиром. Он у нас двух типов — бурый и белый. Белый — это в основном наши жировые прослойки и складочки. Именно он вырабатывается и скапливается в виде зачатки на черные времена в самых неподходящих местах. Но и у белого жира есть полезные функции: поддержание температуры тела,

защита внутренних органов, хранение энергии. Он тоже выделяет часть гормонов, которые работают с гипофизом и надпочечниками. То есть в нормальных, разумных количествах он нам нужен. Но только в разумных!

Бурый же жир, в отличие от белого, предпочитает сжигать энергию и стимулировать метаболизм. Именно он расщепляет и запасает углеводы для красных клеток крови и мозга. Но его у взрослого человека очень немного — под лопатками, вокруг шеи и под ключицей. Чтобы «нажать кнопку» и запустить работу бурого жира по сжиганию энергии, нужно нагрузить мышцы. Гормон, выделяемый при этом мышцами, стимулирует бурый жир к активному участию в метаболизме. Так что без движения, физических нагрузок здесь тоже не обойтись.

Наиболее эффективное сжигание энергии бурым жиром и высвобождение энергии белым жиром тоже зависит от адекватной работы щитовидной железы.

Таким образом, что получается:

- печень надо питать, очищать и ограждать от ядов;
- надпочечники надо успокаивать и подбадривать;
- гипофиз и щитовидку содержать в самом сбалансированном и эффективном состоянии, обеспечивать микроэлементами;
- жир и мышцы надо контролировать, чтобы не застаивались без дела, а работали вместе со всеми.

Теперь же все понятно?

## Продукты

Дальше, мы должны понимать, что для наших целей, для правильного питания в течение месяца, нам понадобятся правильные продукты. Что, собственно, такое — правильное питание? Какие продукты правильные? Что мы считаем хорошим, что плохим?

Все понимают, что белый хлеб — прямая дорога к размеру XL, но почему? И что делать, если для вас не существует ничего вкуснее свежеспеченного багета? Или бараньей ноги. М-м-м! Да, очень вкусно, но ведь жирно...

Итак, **жиры**, или жирные кислоты. Тут надо понимать, откуда мы берем энергию. А берется она из жира, как ни удивительно. Так что лишать себя жиров ни в коем случае нельзя. Жиры отвечают не только за поставки топлива в наш организм, но и за важнейшие обменные процессы. Нет жира — неправильно работают гормоны! Гормональные сбои — это, к сожалению, вполне распространенная расплата за жесткую диету.

Но жиры бывают хорошие, а бывают плохие. Сейчас мы говорим о жирах в продуктах, все отследили, да? Не о жире на боках ))

«Хорошие» жиры — мононенасыщенные и полиненасыщенные жирные кислоты. Моно- — это сырые орехи, авокадо, белое мясо птицы, нерафинированное растительное масло. Поли- — всем известные омега-3 и омега-6: рыба и морепродукты, семечки, льняное масло, масло грецкого ореха. Эти жиры можно и нужно употреблять в разумных количествах.

«Плохие» жиры — насыщенные жирные кислоты. Масло, сало, сметана, сливки, белый жир

на мясе, мороженое. Их тоже можно употреблять, но понемногу — граммов двадцать в день.

И по-настоящему совершенно негодные к употреблению в пищу жиры — трансжиры, то есть искусственно синтезированные масла, полученные из растительных масел: хлопкового, пальмового. Трансжир — это маргарин, например. Трансжиры — это дешево, они позволяют сохранять товарный вид продуктов, поэтому они нас поджидают в фастфуде, в кондитерских изделиях массового производства, чипсах, полуфабрикатах, сухих концентратах супов, кремах и пр. Их надо избегать. Они участвуют в метаболизме очень своеобразным способом — нарушают его, не дают клеткам питаться правильно, в результате вырабатываются не полезные вещества, а токсины, от которых задыхается от нагрузки печень. Более того, это существенный фактор развития онкологии.

В отношении **углеводов** надо усвоить следующее. Отталкиваемся мы от того, что углеводы бывают разные и по-разному усваиваются. Почему важна скорость расщепления? Чем быстрее продукт расщепляется и выделяет глюкозу, тем быстрее вырабатывается гормон инсулин — поставщик глюкозы в клетки организма. Если глюкоза быстро и резко запущена в организм, в ответ быстро и резко повышается инсулин и старательно распределяет эту глюкозу по тканям организма, не давая жировым клеткам разрушаться. Более того, развивается страшное заболевание — инсулинорезистентность. Его еще называют «преддиабет», и не случайно.

Если глюкоза поставляется медленно, инсулин вырабатывается постепенно, и орга-

низм успеваает потратить энергию, расщепляя для этого жировые клетки, сохраняя нормальные отношения с инсулином.

Итак, **простые, или быстрые, углеводы** содержит все, в чем есть сахар или рафинированный крахмал:

- кондитерские изделия;
- белый хлеб;
- джемы и варенье;
- сиропы;
- газированные напитки;
- сладкие фрукты и овощи.

А еще пшеничная мука высшего сорта, манка, белый пропаренный рис. Простой пример: свежевыжатые соки совсем не так хороши и полезны, как мы привыкли думать. Съесть яблоко — это одно. В желудок поступает клетчатка, она замедляет расщепление, и углеводы усваиваются постепенно. А вот выпив свежевыжатый сок, мы просто вбрасываем в кровь быстрый сахар, и организм не затрачивает на это действие ни капли энергии. За сколько времени вы съедите три апельсина? А выпьете стакан сока из них же?

И свекла, и картофель, и морковь усваиваются достаточно быстро в вареном и измельченном виде. Хотя во многих случаях картошка работает отлично, она успокаивает кишечник, обволакивает, впитывает токсины, то есть очень помогает, если целью ставить радикальное очищение организма.

Радикальный детокс — когда мы чистим кишечник, а потом помогаем (или чаще не помогаем) ему прийти в себя после этой встряски. Сейчас же мы сконцентрированы на бережной настройке желудочно-кишечного тракта. У нас нет задачи просто похудеть. Это время

мы посвящаем балансированию питания. Для этих целей картофель в сочетании с белком, который мы даем каждый день, и с ягодами, разрешенными в первую и вторую фазу, просто не подходит. Он будет слишком быстро портить нам картину. Но по истечении нашего месяца картофель в правильных сочетаниях, особенно запеченный, есть можно и нужно! Поэтому картофель в мундире намного полезнее картофельного пюре. Я вам больше скажу: даже пожаренный на хорошем масле картофель фри — не преступление, если вы позволяете его себе пару раз, а лучше один раз в месяц. Но вот если он стал вашей пищевой привычкой, надо постараться остановить себя: много плохого жира и очень быстрый сахар — вот что такое картофель фри.

**Сложные, или медленные, углеводы** — это цельнозерновые крупы, макароны из твердых сортов пшеницы, бобовые, злаки, овощи, зелень, дикий рис, цельнозерновая мука, клубневые овощи. Самые медленные и сложные углеводы — пищевые волокна, или клетчатка. В некоторых своих проявлениях клетчатка не просто медленно переваривается, а не переваривается вообще. Это кожура бобовых, фруктов, овощей, злаков. Казалось бы, зачем тогда это есть? Дело в том, что клетчатка действует на пищеварительный тракт, как ершик для мытья посуды на стенки грязного кувшина, — чистит. Клетчатка — это пища для наших кишечных бактерий, микробиома, от которого очень зависят наш иммунитет и здоровье в целом. А те пищевые волокна, которые все-таки перевариваются, выделяют такое количество важных веществ, что некоторые энтузиасты вообще готовы полностью



перейти на сырую пищу, лишь бы не лишаться их. Переработка, очищение, то есть рафинация, лишают продукты клетчатки и делают их легко перевариваемыми, а значит, почти бесполезными для правильного метаболизма.

Мы не отказываем себе в углеводах, которые на самом деле тоже необходимы. Но наши углеводы медленные и полезные — это цельнозерновые крупы и клетчатка, которую мы получаем из овощей.

Давайте разберем, что нам дают **белки**. Хороший, легко усваиваемый, то есть с низким содержанием жира, белок, который мы употребляем, идет в основном на строительство мышц и ремонт всех клеток. Мышцы строятся из аминокислот, а аминокислоты получают при расщеплении белка. Чем больше мышечная масса в организме, тем активнее работает метаболизм. Кроме того, аминокислоты — это материал для гормонов, ферментов, гемоглобина, иммуноглобулина, связок, кожи и даже крови. В то же время аминокислоты — это топливо для печени, а печень — важнейший участник обменных процессов. Так что пазл складывается!

А теперь поговорим об **исключениях**. Во все наши дни, которые мы посвятим перезагрузке, мы исключаем кофе и алкоголь. Ну, с этим все понятно — печень нужно пожалеть, дать ей передохнуть, поток токсинов перекрыть хотя бы на время. Но есть еще одно полное исключение. Это молочные продукты. Да, я тоже люблю сыр. Но, к сожалению, молочные продукты устроены таким образом, что соотношение жира, белка и углеводов в них просто убийственно замедляет метаболические

процессы. Лактоза (то есть молочный сахар) очень быстро доставляется в кровь, а содержание жира в молочных продуктах при этом очень высокое. Ну а об обезжиренных продуктах мы должны забыть навсегда — в них нет никакого толка. К тому же в сырных продуктах еще и много соли.

## Система

Будем действовать поступательно. Поскольку мы довольно долго издевались над своим организмом, для начала надо подать ему руку. Внушить, что теперь мы одумались и будем ему помогать.

Итак, **фаза первая** (дни первый и второй) — успокаиваем надпочечники, которые, как мы уже знаем, отвечают за стресс. Мы говорим своему организму: без паники, все хорошо. Вот тебе медленные углеводы, пожалуйста, пользуйся энергией. Вот тебе витамины В и минералы. И никаких токсинов. Мы тебя кофеином не бодрим, алкоголем не нагружаем. Просто показываем, как мы тебя любим. Ведь если печень отвечает и за выработку гормонов, и за очищение от токсинов, то, как только мы лишаем ее необходимости выводить яды, гормоны вырабатываются намного эффективнее.

В эти два дня наши основные продукты — медленные углеводы, немного белка и совсем низкое содержание жира — количество растительного масла, на котором мы готовим, должно быть минимальным. Мы основываемся на крупах и злаках (бурый рис, гречка, цельный овес, перловка, рожь), используем

зеленые яблоки, практически любые ягоды и, конечно, овощи (брокколи, горошек, цукини, сельдерей). Бобы (чечевица и фасоль), содержащие много витаминов В и С, нам тоже будут полезны в этой фазе. Из белковой пищи можно использовать нежирное, постное мясо птицы (цыпленка, индейки), телятину. Из рыбы нам подойдет тунец, треска, дорада. Можем использовать и яйца, но только яичный белок. Все эти продукты — крупы, сладкие ягоды, сытные бобы и мясо — помогут сделать первые два дня комфортными, простимулируют выработку эндорфинов и заставят активизироваться наших пятерых участников процесса, о которых мы только что говорили. В первой фазе наша физическая нагрузка — это аэробные упражнения. Нагрузка, полезная для сердца, идеально подходит для фазы с высоким содержанием углеводов.

**Фаза вторая** (третий и четвертый день) — добавляем белок. Несмотря на то что мы не голодали в первой фазе, мышцы мы не поддерживали. Для их поддержки нужен белок. И вот теперь, пожалуйста, получайте питание! Поэтому мы можем давать в этой фазе силовую нагрузку — мы подкармливаем мышцы, а они за это должны расходовать энергию. Чем больше мы даем нагрузку на мышцы, тем больше они сжигают накопленное и потихоньку начинают тратить запасы жира из укромных депо. Продукты этой фазы, в отличие от продуктов первой, работают на другие задачи. Они стимулируют организм на строительство мышц и расход запасов жира. Это низкоуглеводная, нежирная еда с высоким содержанием белка — постное мясо и рыба, приготовленные на небольшом количестве

растительного масла, минимум ягод и фруктов (допустимы цитрусовые, манго, гранат), зелень, овощи и никаких зерновых. Белки, которые мы употребляем в сочетании с правильными овощами, исключают сохранение пищи в виде жировых отложений. Успокоенный и умиротворенный в результате первой фазы организм готов также и к разблокировке жировых запасов. Если вы не забываете о силовых нагрузках, то вторая фаза — самый подходящий момент для того, чтобы начать менять свою фигуру.

**Фаза третья** (пятый, шестой и седьмой день) — мы теперь понимаем, что организм не отдаст весь накопленный запас белого жира, если он не будет получать жиров взамен. Поэтому в этой фазе мы вводим жиры. После первых двух фаз мы готовы к тому, чтобы подстегнуть наш метаболизм. Главные продукты этой фазы должны быть богаты полезными жирами, умеренно содержать углеводы и белки. Ура! К нам возвращаются оливковое, кунжутное и миндальное масло, орехи, семечки. Также мы можем использовать жирную рыбу, цельнозерновые крупы (ячмень, киноа, бурый рис), бобы, низкогликемические ягоды и, конечно, овощи.

Нагрузки в этой фазе тоже прекрасны. Это йога и массаж — все, что нужно, чтобы снизить стресс и добраться до самых глубоких мышечных зажимов.

У нас теперь есть и углеводы для надпочечников, и белок для мышц, и жиры появились.

И на протяжении всех фаз достаточное количество клетчатки обеспечивает мягкую и комфортную работу кишечника и очищение.

Все в балансе, что нам и требовалось!

# Всё, что можно есть

## Первая фаза. Медленные углеводы

### Молоко

овсяное  
рисовое

### Тофу

### Крупы

бурый рис  
гречка  
полба  
перловка  
овес  
рожь  
пшеника  
киноа

### Фрукты

гранаты  
лайм  
лимоны  
зеленые яблоки  
манго  
авокадо  
папайя  
курага  
финики

### Ягоды любые

### Овощи

брокколи  
цветная капуста  
спаржа  
помидоры  
сладкий перец  
огурцы  
кабачки  
цукини  
морковь  
редис  
редька  
свекла  
батат  
пастернак  
сельдерей (корень  
и стебель)  
чеснок  
лук-порей  
репчатый лук

### Бобовые

горошек  
фасоль  
чечевица

### Зелень любая

### Водоросли комбу

### Грибы

### Белки

цыпленок  
курица  
индейка  
постная телятина  
тунец в собственном  
соку  
треска  
дорада  
яичный белок

### Масло оливковое

### Специи,

### приправы, соусы

ваниль  
корица  
тмин  
мускатный орех  
перец чили  
имбирь  
карри  
горчица  
васаби  
тамари  
бальзамический уксус  
яблочный уксус  
томатная паста  
стевия  
соль с пониженным  
содержанием  
натрия

### Травяной чай

## Вторая фаза. Белки

### Молоко

соевое

### Тофу

### Фрукты

апельсины  
гранаты  
лимоны  
лайм  
помело  
манго

### Ягоды

клюква  
черная смородина  
красная смородина  
голубика  
малина  
ежевика  
клубника  
облепиха

### Овощи

брокколи  
цветная капуста  
белокачанная капуста  
артишоки  
стручковая фасоль  
спаржа  
помидоры  
сладкий перец  
огурцы  
кабачки  
морковь  
редис  
дайкон  
редька  
свекла  
батат  
пастернак  
сельдерей  
ревень  
фенхель  
чеснок  
лук-порей  
репчатый лук

### Зелень и салаты

цикорий  
шпинат  
мангольд  
кресс-салат  
рукола  
любая зелень

### Водоросли комбу

### Грибы

### Белки

цыпленок  
курица  
индейка  
постная телятина  
кролик  
дорада  
палтус  
сибас  
тунец  
треска  
яичный белок

### Масло оливковое

### Специи,

### приправы, соусы

ваниль  
какао-порошок  
корица  
тмин  
мускатный орех  
перец чили  
имбирь  
горчица  
васаби  
тамари  
бальзамический уксус  
яблочный уксус  
томатная паста  
вяленые помидоры  
каперсы  
протеиново-соевый  
концентрат  
стевия  
соль с пониженным  
содержанием натрия

### Травяной чай

## Третья фаза. Жиры

---

### Молоко

миндальное  
соевое  
кокосовое  
овсяное

### Соевый йогурт

### Тофу

### Крупы

ячмень  
овес  
полба  
киноа  
черный дикий рис  
бурый рис

### Фрукты

ананасы  
киви  
лайм  
лимоны  
апельсины  
грейпфруты  
помело  
гранаты  
яблоки  
манго  
авокадо  
папайя  
финики

### Ягоды

клубника  
малина  
ежевика  
ягоды годжи  
другие  
низкогликемические  
ягоды

### Овощи

брокколи  
цветная капуста  
брюссельская капуста  
капуста кале (кейл)  
кольраби  
бок чой  
китайская капуста  
артишоки  
спаржа  
помидоры  
сладкий перец  
огурцы  
кабачки  
цуккини  
морковь  
редис  
редька  
свекла  
батат  
пастернак  
сельдерей  
фенхель  
тыква  
чеснок  
лук-порей  
лук-шалот  
репчатый лук

### Бобовые

фасоль  
чечевица  
горох

### Зелень и салаты

цикорий  
банановые листья  
мангольд  
рукола  
зеленый лук  
шнитт-лук  
любая зелень

### Водоросли

комбу  
нори

### Грибы

### Белки

курица  
индейка  
куриная и телячья  
печень  
говядина  
телятина  
лосось  
форель  
палтус  
треска  
сырая сельдь  
сырая скумбрия  
кальмары  
креветки  
крабы  
гребешки  
яйцо целиком

### Орехи

миндаль  
кешью  
фундук  
грецкие  
кокосовая стружка  
кокосовая мука

### Семечки

тыквенные  
кунжут  
льняные  
семена чиа  
семена золотого льна

### Масло

оливковое  
кунжутное  
виноградных косточек  
льняное  
миндальное  
кокосовое

### Специи, приправы, соусы

ваниль  
какао-порошок  
корица  
тмин  
мускатный орех  
черный, белый,  
розовый перец  
перец чили  
имбирь  
карри  
горчица  
васаби  
мисо-паста  
тамари  
соус мирин  
соус табаско  
устричный соус  
бальзамический уксус  
рисовый уксус  
яблочный уксус  
лимонная трава  
оливки  
стевия  
соль с пониженным  
содержанием натрия

### Травяной чай

### Протеиновый хлеб

## Важно!

---

Все рецепты этой книги, кроме базовых, рассчитаны на две порции.

Для приготовления всех блюд используется только соль с пониженным содержанием натрия.

# Базовые рецепты для всех фаз

## Чесночное масло

100 мл оливкового масла  
Extra Virgin  
1 зубчик чеснока

1. Чеснок почистить.
2. Оливковое масло влить в небольшую емкость с крышкой, добавить чеснок и дать настояться, затем чеснок удалить.

## Майонез из белой фасоли

200 г консервированной  
белой фасоли  
1/2 лимона  
50 мл оливкового  
масла Extra Virgin  
1 1/2 ч. ложки  
дижонской горчицы  
2 г стевии  
1/2 ч. ложки соли

1. Из половинки лимона выжать 1 1/2 ч. ложки сока.
2. Все ингредиенты поместить в чашу блендера и взбивать до получения однородной массы.

## Соус песто из тыквенных семечек

100 г базилика  
50 г петрушки  
40 г тыквенных семян  
1–2 зубчика чеснока  
100 мл оливкового масла  
Extra Virgin  
1/2 ч. ложки соли

1. Чеснок почистить и удалить из него горькую сердцевину.
2. Листья базилика и петрушки выложить в чашу блендера, добавить чеснок и тыквенные семечки, влить оливковое масло, посолить и все взбить.

# Соус тофу

100 г тофу  
1 ст. ложка дижонской  
горчицы  
1 ст. ложка соуса тамари

1. Тофу нарезать на кусочки и выложить в чашу блендера.
2. Добавить горчицу и соус тамари, все взбить.

---

# Сальса верде

50 г таджасских маслин  
без косточек  
1 ст. ложка каперсов  
1/2 лимона  
маленький пучок  
шнитт-лука  
маленький пучок тархуна  
маленький пучок петрушки  
маленький пучок кинзы  
2–3 веточки базилика  
100 мл оливкового масла  
Extra Virgin

1. Из лимона выжать 1 ч. ложку сока.
2. Всю зелень, отрезав грубые стебли, крупно порезать.
3. Маслины, каперсы и нарезанную зелень выложить в чашу блендера, влить оливковое масло, сок лимона и взбить все в пюре.

---

# Аджика

150 г помидоров  
1/2 сладкого перца  
1/2 красной луковицы  
1 зубчик чеснока  
2 веточки кинзы  
1 веточка мяты  
1/4 перца чили  
1 ч. ложка соевого соуса  
1 ч. ложка оливкового  
масла  
1/4 ч. ложки  
вустерширского соуса  
1 г стевии  
щепотка соли

1. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и крупно нарезать, затем измельчить в блендере.
2. У сладкого перца удалить плодоножку с семенами, половинку красной луковицы и зубчик чеснока почистить, пропустить все через мясорубку.
3. Перец чили, 2 веточки кинзы и мяту мелко порубить.
4. Подготовленные овощи и зелень выложить в тяжелую кастрюлю, добавить оливковое масло, соевый и вустерширский соус, всыпать стевию, все посолить, довести до кипения и томить на небольшом огне 15–20 минут.

# Овощной бульон

2 луковицы  
2 моркови  
1/5 корня сельдерея  
1 зубчик чеснока

1. Все овощи почистить, разрезать на части и выложить в кастрюлю.
2. Влить к овощам 3 л воды и довести до кипения, затем снять пену и томить на небольшом огне 3 часа.
3. Готовый бульон процедить и охладить.

---

# Куриный бульон

тушка небольшой курицы  
2 моркови  
2 луковицы  
1 лавровый лист  
1/2 ч. ложки душистого перца горошком  
1 ч. ложка соли

1. Лук и морковь почистить, разрезать пополам и обжарить на гриле.
2. С куриной тушки удалить кожу.
3. Поместить курицу в кастрюлю, влить 5 л воды, добавить обжаренные овощи, лавровый лист и душистый перец, довести до кипения, затем снять пену и томить на небольшом огне 2 часа, в конце посолить.
4. Готовый бульон процедить и охладить.

---

# Мусс из авокадо, киви и орехов

1 авокадо  
2 киви  
40 г фундука  
5 г стевии  
7 г агар-агара

1. Агар-агар предварительно замочить согласно инструкции на упаковке.
2. Авокадо и киви почистить, выложить в чашу блендера, добавить фундук, стевию и измельчить все в пюре.
3. В небольшой кастрюле смешать пюре из авокадо с агар-агаром и, помешивая венчиком, прогреть на маленьком огне, затем остудить.

# Крекер из батата

750 г батата  
250 г грецких орехов  
100 г миндаля  
50 г семян льна  
50 г кунжута  
50 г тыквенных семян  
50 мл оливкового масла

Духовку предварительно разогреть до 100 °С.

1. Орехи и семечки измельчить в блендере в муку.
2. Батат почистить и натереть на мелкой терке.
3. В пюре из батата добавить измельченные орехи с семечками, влить оливковое масло и вымесить тесто.
4. Раскатать тесто в пласт толщиной 2–3 мм, выложить на противень и выпекать в разогретой духовке 2 часа, затем понизить температуру до 80 °С и выпекать еще час.
5. Готовый корж охладить и нарезать на небольшие крекеры.

---

# Крекер из кабачков

800 г кабачков  
250 г грецких орехов  
100 г миндаля  
100 г семян льна  
50 г кунжута  
50 г тыквенных семян  
50 мл оливкового масла

Духовку предварительно разогреть до 100 °С.

1. Орехи и семечки измельчить в блендере в муку.
2. Кабачки почистить и, удалив сердцевину с семенами, натереть на мелкой терке.
3. В пюре из кабачка добавить измельченные орехи с семечками, влить масло и все вымесить.
4. Тесто раскатать в пласт толщиной 2–3 мм, выложить на противень и выпекать в разогретой духовке 2 часа, затем понизить температуру до 80 °С и выпекать еще час.
5. Готовый корж охладить и нарезать на небольшие крекеры.

# Фаза 1

## Завтраки 32

Ягодный смузи с овсяными хлопьями	32
Каша из полбы с печеными яблоками	35
Биточки из киноа с бататом	36
Оладьи из кабачка и батата с зеленым салатом	39
Панна котта на рисовом молоке с киноа и овсяными хлопьями	41
Каша из полбы на рисовом молоке	42
Вафли из овсяной муки с ягодным кули	45

## Обеды 48

Минестроне с сальсой верде и овощными крекерами	48
Суп из чечевицы с овощными крекерами	49
Суп из перловки, шиитаке и комбу	50
Куриная грудка на шпажках с бурым рисом и овощами	53
Зеленая киноа с овощами и соусом песто	54
Бурый рис с брокколи и цветной капустой	57
Пряное филе сибаса	58
Пшеника с цветной капустой, сладким перцем и кабачком	61
Авокадо, фаршированное пюре из батата, с аджикой	63

## Десерты

66

Ежевичный мармелад	66
Яблочный мармелад	67
Мармелад из манго	69
Батончики с малиной	70
Овсяные батончики с финиками	73
Овсяный пудинг а-ля смузи	74

## Ужины

78

Суп из батата с крекерами из кабачков	78
Суп из корня сельдерея с крекерами из кабачков	80
Запеченный чеснок	81
Салат из полбы с помидорами	83
Фасоль, полба и чечевица с запеченными овощами	84
Табуле из киноа	86
Салат из фасоли «Черный глаз»	87
Филе черной трески с салатом из помело и манго	89

# Ягодный смузи с овсяными хлопьями

## ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

3 ч.

40 г геркулеса

60 г клубники

40 г ежевики

20 г малины

20 г голубики

небольшой стручок ванили

4 г стевии

щепотка молотой корицы

1. Овсяные хлопья залить 300 мл холодной воды, перемешать, накрыть крышкой и оставить на 3 часа.

2. Стручок ванили измельчить в блендере или кофемолке.

3. Все ягоды выложить в маленькую кастрюлю, добавить корицу, щепотку ванильной пудры и стевии, влить немного воды и слегка припустить на небольшом огне, затем остудить и отправить на некоторое время в холодильник.

4. Охлажденные ягоды поместить в чашу блендера, добавить замоченную овсянку и все взбить.





# Каша из полбы с печеными яблоками

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Полбу всыпать в небольшую кастрюлю, залить 300 мл воды и варить до готовности, затем влить овсяное молоко и варить еще 5–10 минут, в конце добавить стевию.

2. Яблоко почистить и, удалив сердцевину, нарезать дольками, посыпать корицей и выложить в форму для запекания.

3. Накрыть форму фольгой и запекать яблоки в разогретой духовке 10–15 минут.

4. Готовую кашу выложить в тарелку, сверху поместить запеченные яблоки.

**ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ**  
**45 МИН.**

40 г дробленой полбы  
1/2 яблока  
100 мл овсяного молока  
5 г стевии  
щепотка молотой корицы

# Биточки из киноа с бататом

## ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

40 МИН.

1 клубень батата  
75 г киноа  
2 зубчика чеснока  
1 ст. ложка пшеничной муки  
небольшая горсть листьев  
кресс-салата  
1 веточка тимьяна  
1 ч. ложка оливкового  
масла  
щепотка сухого орегано  
щепотка свежемолотого  
черного перца  
щепотка соли

## ДЛЯ ПЮРЕ:

2 свеклы  
1 маленький клубень  
картофеля  
1/4 луковицы  
1 маленький зубчик  
чеснока  
1/2 ч. ложки оливкового  
масла  
щепотка свежемолотого  
черного перца  
щепотка соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Одну свеклу и картофель почистить и нарезать кубиками.
  2. Лук и зубчик чеснока почистить и мелко порезать.
  3. Разогреть в кастрюле с тяжелым дном 1/2 ч. ложки оливкового масла и слегка прогреть подготовленные овощи, затем влить 75 мл воды и варить на небольшом огне 20 минут.
  4. Батат почистить (должно получиться 150 г), нарезать кусочками, выложить в небольшую форму, слегка сбрызнуть оливковым маслом и запекать в разогретой духовке до готовности, затем размять ложкой в пюре.
  5. Киноа отварить согласно инструкции на упаковке.
  6. Оставшийся чеснок почистить, порезать и растереть в ступке вместе с солью и перцем.
  7. Часть киноа измельчить в блендере, добавить растертый чеснок и перемешать, затем добавить оставшуюся киноа, размятый батат, листья тимьяна, орегано, все вымешать и сформировать небольшие биточки, обваляв их в муке.
  8. В сковороде, которую можно ставить в духовку, разогреть оставшееся оливковое масло и обжарить биточки с двух сторон, затем отправить в разогретую духовку и запекать 5 минут.
  9. Оставшуюся свеклу почистить, выжать сок, влить в кастрюлю с овощами, все посолить, поперчить и взбить блендером в пюре.
- Подавать биточки с пюре из свеклы, украсив листьями кресс-салата.

