

Доктор Пьер Дюкан



350 рецептов диеты Дюкан

Продолжение
книги
"Я не умею
худеть"

- ☉ Меню для четырех этапов
- ☉ Русские блюда по Дюкану
- ☉ Рецепты адаптированы под российские продукты



ОГЛАВЛЕНИЕ

От издателя	9
Введение	
ПУСТЬ МОЯ ДИЕТА СТАНЕТ ВАШЕЙ	13
Белки — двигатель диеты Дюкана	25
БЛЮДА НА ОСНОВЕ ЧИСТЫХ БЕЛКОВ	49
Супы	51
Блюда из птицы.....	56
Мясные блюда	76
Блюда из яиц	80
Блюда из рыбы и морепродуктов.....	86
Хлеб, лепешки и пицца	106
Десерты.....	112

БЕЛКОВО-ОВОЩНЫЕ БЛЮДА	125
Супы	125
Блюда из птицы.....	141
Мясные блюда	159
Блюда из яиц	184
Блюда из рыбы и морепродуктов.....	193
Хлеб, лепешки и пицца	229
Овощные гарниры	231
Напитки	255
Десерты.....	256
СОУСЫ	277
Алфавитный указатель рецептов	292
Предметный указатель ингредиентов	297

ОТ ИЗДАТЕЛЯ

Уважаемые читатели!

Каждого из нас на длинном пути к стройности подстерегают всевозможные трудности и опасности, особенно в минуты, когда чувствуется усталость от однообразия рациона, когда вес стоит на одной отметке. Не секрет, что существенную роль в эффективности диеты и профилактике срывов играет возможность варьировать вкусовыми ощущениями и блюдами. Но не всякая диета может похвастаться обилием вкусов.



МЕТОДИКА ДОКТОРА ДЮКАНА ПОЗВОЛЯЕТ НА КАЖДОМ ЭТАПЕ ЭТОЙ ДИЕТЫ ГОТОВИТЬ ПОТЯСАЮЩИЕ БЛЮДА, И В ЭТОМ МЫ УБЕДИЛИСЬ НА ПРИМЕРЕ МНОГОЧИСЛЕННЫХ РОССИЙСКИХ ПОСЛЕДОВАТЕЛЕЙ ДИЕТЫ.

Новая книга доктора Дюкана поможет вам соблюдать диету с легкостью: вы сможете готовить простые и разнообразные блюда и даже не успеете подумать о том, что что-то вам уже приелось. Каждый день вы будете получать удовольствие от своих трапез и при этом потеряете ненужные килограммы.

*Информация
о допустимых
продуктах*

ХЛЕБ, ЛЕПЕШКИ И ПИЦЦА

Хлеб доктора Дюкана ② ③ ④

Время подготовки: 5 минут.

Время приготовления: 5–10 минут.

Ингредиенты:

Содержит 1 допустимый продукт

- 1 яйцо;
- 50 г обезжиренного мягкого творожка (0%);
- 1 столовая ложка кукурузного крахмала;
- 1 чайная ложка сухих дрожжей;
- молотые специи по вкусу.

*Этапы, на которых
разрешен
этот рецепт*

1

*Количество
порций*

Смешать все компоненты и вылить тесто в прямоугольное блюдо размерами 15×20 см, глубиной не менее 5 мм. Накрыть пищевой пленкой (если будете печь в духовке, накрывать не надо), поставить в микроволновую печь и готовить 5 минут на максимальной мощности. Можно также выпекать хлеб 10 минут в духовке, предварительно нагретой до 200 °С (термостат 7). В конце выпечки немедленно удалить пленку с блюда и положить хлеб на поднос.

Рис. 1

Это издание содержит не только рецепты, подходящие для каждого этапа диеты Дюкана, но и дополнительную информацию, не вошедшую в первую книгу. Например, здесь вы найдете **список допустимых продуктов**, которые позволяют еще больше разнообразить меню диеты. С помощью этих дополнительных продуктов вы сможете приготовить даже десерты, начиная с этапа «Чередование». Рецепты, в которых присутствуют такие продукты, сопровождаются фразой «Содержит 1 допустимый продукт».



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: ЕСЛИ ВЫ УЖЕ УПОТРЕБЛЯЛИ В ЭТОТ ДЕНЬ БЛЮДО С ПОМЕТКОЙ **«СОДЕРЖИТ 1 ДОПУСКАЕМЫЙ ПРОДУКТ»**, ТО НЕОБХОДИМО СЛЕДИТЬ ЗА КОЛИЧЕСТВОМ ИСПОЛЬЗУЕМОГО В РЕЦЕПТЕ ДОПУСКАЕМОГО ПРОДУКТА, ЧТОБЫ НЕ ПРЕВЫСИТЬ ЕГО СУТОЧНУЮ НОРМУ.

Каждый рецепт содержит в себе следующую информацию: время подготовки и приготовления блюда, ингредиенты и процесс приготовления.

Дополнительно мы уточнили, к какому этапу подходит данный рецепт, это отмечено кружочками с номером этапа:

- 1 — этап «Атака»;
- 2 — этап «Чередование»;
- 3 — этап «Закрепление»;
- 4 — этап «Стабилизация».

Кроме того, здесь вы найдете информацию о том, разрешено ли употреблять это блюдо на третьем и четвертом этапах в белковый четверг. Рядом с рецептом расположены тарелочки, показывающие количество получаемых порций (см. рис. 1).



ВСЕ РЕЦЕПТЫ ТЩАТЕЛЬНО ПРОВЕРЕНЫ И АДАПТИРОВАНЫ ПОД РОССИЙСКИЕ ПРОДУКТЫ, ПОЭТОМУ ПРОБЛЕМ С ПРИГОТОВЛЕНИЕМ ВОЗНИКНУТЬ НЕ ДОЛЖНО.

Некоторые из приведенных рецептов предоставлены нашими российскими читательницами, которые уже похудели на диете Дюкана и были рады помочь всем, кто находится только в начале пути. Мы благодарим этих читательниц за предоставленные рецепты и фотографии и восхищаемся их способностью превратить рутин-

ные блюда в кулинарные шедевры. Ведь среди блюд, предоставленных ими, были не просто тушеное мясо с овощами, но даже русские пельмени! Благодаря таким активным читательницам мы окончательно поверили, что метод Дюкана — не просто диета, а полноценная система питания, позволяющая худеть и сохранять здоровье, наслаждаясь каждым приемом пищи.

Мы от всего сердца желаем, чтобы вы достигли своего правильного веса, и искренне надеемся, что рецепты из этой книги помогут вам в этом. Верьте в себя, готовьте и хорошейте!

С уважением, коллектив издательства «Эксмо»

ВВЕДЕНИЕ

ПУСТЬ МОЯ ДИЕТА СТАНЕТ ВАШЕЙ

Передавая издателю рукопись книги «Я не умею худеть», я прекрасно осознавал, что только что закончил труд всей своей жизни. Я знал, что представляю на суд своим пациентам и будущим читателям новую методику борьбы с избыточным весом, созданную мной за тридцать лет ежедневной медицинской практики.

Мой приход в диетологию вызвал гнев моих коллег — яростных сторонников и пропагандистов низкокалорийных диет, лилипутских порций и подсчета калорий. Я же предложил диету, основанную на белках и позволяющую есть столько, сколько хочется, без обременительных взвешиваний порций и высчитывания их калорийности. В то время я был очень молод, восприимчив к критике и при малейшей неудаче мог легко пасть духом. Однако эффективность и простота моей методики, ее полное соответствие психологии людей, страдающих избыточным весом, вселяли уверенность, что я на правильном пути, и прибавляли мне сил для дальнейшей работы.

Будучи от природы любознательным, изобретательным и творческим человеком, я использовал эти качества для исследований в хорошо знакомой мне области отношения людей к собственному весу. Я годами разрабатывал концепцию своей диеты и только благодаря ежедневным контактам с пациентами и безустанным поискам новых составляющих смог усовершенствовать ее.



Я ОСТАВЛЯЛ ТОЛЬКО ТЕ КОМПОНЕНТЫ, КОТОРЫЕ СПОСОБСТВОВАЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДИЕТЫ И ПОЗВОЛЯЛИ КАК МОЖНО ДОЛЬШЕ СОХРАНИТЬ ПОЛУЧЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Таким образом возникла методика питания, которую сегодня я с полным убеждением могу назвать собственной разработкой.

Отклик, который получила эта диета, ее распространение и популярность, многочисленные выражения симпатии и постоянная поддержка читателей — все это наполнило мою жизнь смыслом. Какими бы ни были мои амбиции и надежды во время написания книги «Я не умею худеть», я не мог и представить, что ее прочита-

ет такое огромное количество читателей, она будет переведена на множество языков и издана даже в таких отдаленных и экзотических странах, как Корея, Таиланд и Болгария.

Моя методика своей популярностью вовсе не обязана средствам массовой информации: книгу почти

никто не рекламировал. Продавалась она только потому, что ее советовали друг другу похудевшие читатели и участники интернет-форумов. С недавних пор она даже рекомендуется моими коллегами-врачами. Я начал допускать, что она содержит в себе что-то, что превосходит мое понимание, некое счастливое звено, которое позволяет читателю получить те же сочувствие, энергию и понимание, которые они ощущают при личном контакте с ди-

“ В отличие от большинства диет, мой метод позволяет не только потерять лишние килограммы, но и закрепить полученный результат ”

етологом. С тех пор, как книга «Я не умею худеть» попала в руки читателей, я получил огромное число писем — благодарностей и свидетельств эффективности диеты. Среди них были и критические замечания, и советы по улучшению методики. В этих письмах мне прежде всего советуют обогатить методику комплексом физических упражнений и новыми рецептами блюд. Эту книгу я написал, чтобы удовлетворить второе пожелание. Но не переживайте, на первую просьбу я также незамедлительно откликнусь!

Для этого издания, содержащего рецепты блюд, совместимых с разработанной мною методикой, я воспользовался необычной изобретательностью моих пациентов. Я не могу упомянуть здесь всех, кто внес свой вклад в усовершенствование рецептов и дополнения к ним, но я всегда стараюсь сохранить название рецепта, данное его создателем.



ТЕМ, КТО НЕ ЗНАЕТ СУТИ МОЕЙ ДИЕТЫ И ЕЕ РЕКОМЕНДАЦИЙ, Я ОБЪЯСНЮ, ЧТО ЭТА МЕТОДИКА ОПИРАЕТСЯ НА ДВЕ БОЛЬШИЕ ГРУППЫ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ: ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ БЕЛКАМИ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ, И ОВОЩИ. ЭТИ ДВЕ КАТЕГОРИИ ПРОДУКТОВ СОСТАВЛЯЮТ ДЛЯ МЕНЯ ЕСТЕСТВЕННУЮ ОСНОВУ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ПИТАНИЯ.

Именно мясом и продуктами растительного происхождения питались первобытные люди около пятидесяти тысяч лет назад. Появлению человека предшествовал длительный процесс изменения его генетического кода и адаптации к условиям существования, в результате чего человек оказался в среде, подходящей для его существования. Маловероятно, чтобы человечество могло развиваться в мире, где не хватало каких-то нужных его организму элементов. Момент, когда пищеварительная система Homo Sapiens и доступные продукты питания идеально гармонировали, позволил человечеству появиться на Земле.

Сегодня часто говорят, что человек является всеядным существом, имеет бесконечные возможности адаптации к новым ус-

ловиям и способен приспособлять свой желудочно-кишечный тракт и систему обмена веществ к новому питанию. Это не совсем так. Существует пища, которая подходит человеку в большей или меньшей степени. Заметьте, что, утверждая это, я вовсе не призываю вернуться к культуре питания наших предков, а всего лишь основываюсь на чистом прагматизме, признающем значимость человеческих склонностей.

Со времен зарождения человечества сложилось так, что мужчины, наделенные крепким телосложением и инстинктивными навыками, идеально подходили для охоты и рыбалки. А женщины располагали всеми необходимыми качествами для сбора фруктов и овощей. Эти продукты быстро приобрели статус основных составляющих человеческого питания — наиболее питательных, привлекательных, лучше всего приспособленных к пищеварительной системе человека.

В течение пятидесяти тысяч лет человечество развивалось вместе с этими двумя категориями продуктов, укрепляя взаимные узы. Очевидно, что человек уже не является ни охотником,

““ *Только благодаря ежедневным контактам с пациентами и безустанным поискам новых составляющих я смог довести свой метод до совершенства* ””

ни собирателем: он начал вести оседлый образ жизни, возделывать землю, выращивать овощи и фрукты и разводить животных. Он создал цивилизацию, подчинил себе окружающую среду и научился получать из нее все необходимое, в том числе и продукты питания, создаваемые вовсе не для насыщения, а для получения гастрономического удовольствия. Таким

образом, человек сам создал новый вид питания, диаметрально отличающийся от того, к которому приспособился в процессе эволюции. И сегодня он с радостью наслаждается своими творениями, ибо они очень соблазнительны, оказывают удивительное

воздействие на чувственную сферу людей и возбуждают эмоции. К сожалению, все эти удовольствия имеют обратную сторону медали под названием **избыточный вес**. Именно поэтому сегодня многие из нас ставят себе целью прекратить набирать вес и похудеть раз и навсегда.

За последние пятьдесят лет в нашем рационе появились два питательных вещества, которые нанесли огромный ущерб человеку: **жир и сахар**. Продукты, содержащие их, раньше были редкостью и рассматривались скорее как элитные. А сегодня они заполняют полки любых гипермаркетов. До некоторых пор их не существовало вовсе. Никто не ел жирного, потому что добытое на охоте мясо не содержало много жиров, никто не ел сладкого, потому что не было сахарозы. Даже сам «король-солнце» (Людовик XIV), обитавший в неслыханной по тем временам роскоши Версальского дворца, довольствовался медом и фруктами, а других сладостей никогда и не пробовал.

Я вовсе не ратую за возвращение к скромному рациону пещерного человека.



Я ХОЧУ ЛИШЬ ОБЪЯСНИТЬ, ЧТО МОЯ МЕТОДИКА ПОХУДЕНИЯ И ВСЕ СОПУТСТВУЮЩИЕ ЕЙ ИЗМЕНЕНИЯ ПИТАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ НЕ ПРЕДСТАВЛЯЮТ НИКАКОЙ ОПАСНОСТИ ДЛЯ ТЕХ, КТО ЗАХОЧЕТ СЛЕДОВАТЬ МОИМ РЕКОМЕНДАЦИЯМ.

Я знаю, что большинство экспертов в области питания выступают за использование злаков и других продуктов, содержащих углеводы (в том числе крахмал) и жиры в своих системах диетического питания. Я также убежден в полезности этих продуктов, но не на первом этапе, когда происходит основная потеря веса. Тридцать лет борьбы с избыточным весом рука об руку с моими пациентами убедили меня, что такое сбалансированное питание совершенно не подходит для эффективного похудения. Предположение, что

вы можете потерять вес, сохраняя оптимальный баланс и пропорции питательных веществ, свидетельствует о полном отсутствии знаний в психологии человека, страдающего избыточным весом или ожирением.

Период потери веса можно сравнить с войной, которая должна завершиться установлением прочного мира. Невозможно представить себе сражение без усилий и использования логики. Если

бы человек мог потерять лишний вес, только употребляя хорошо сбалансированные порции пищи, он не страдал бы ожирением. Невозможно объяснить пищевое поведение человека только законами термодинамики. Такие толкования причин набора веса, как малоподвижный образ жизни и слишком обильное и калорийное питание, остаются актуальными, но не проясняют ни самого процесса увеличения веса, ни тем более его причин.

““ *Создавая эту книгу, я воспользовался необычной изобретательностью моих пациентов, которые присылали мне такие рецепты, что они вполне подойдут для ресторанов самой высокой кухни* ””

Если вы читаете эту книгу, значит, лишний вес всерьез начал беспокоить вас. И все это потому, что вы едите не для того, чтобы насытиться, а преследуете совершенно иную цель.



ДАЖЕ НЕ ЗНАЯ ВАС, Я МОГУ УТВЕРЖДАТЬ, ЧТО ВАШИ ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ ПОЯВИЛИСЬ НЕ ОТ ТОГО КОЛИЧЕСТВА ПИЩИ, КОТОРОЕ ВЫ ПОГЛОТИЛИ С ЦЕЛЮ НАСЫЩЕНИЯ, А ИМЕННО ОТ ТОГО ИЗЛИШКА, КОТОРЫЙ ВЫ СЪЕЛИ, ЧТОБЫ ДОСТАВИТЬ СЕБЕ УДОВОЛЬСТВИЕ ИЛИ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРЕССА.

Именно поиск удовольствия, потребность в этом ощущении настолько сильны, что могут управлять вами, незаметно привести к ожирению и повлечь за собой страдания и угрызения совести.

Это является главной причиной и реальным объяснением ваших проблем с лишним весом.

Ежедневные встречи с пациентами и анализ их опыта убедили меня в том, насколько велика у людей неосознаваемая потребность в удовольствии. Это своеобразный импульс, достаточно сильный, чтобы затмить разум и чувство вины, нечто вроде компенсации временно или постоянно отсутствующих других удовольствий и радостей. Обычно озарение, толкающее людей на борьбу с избыточным весом, и отказ от доставляемого пищей удовольствия являются результатом осознания того, что удовольствие можно получить и во многих других сферах жизни. Именно это придает сил и вселяет надежду в то, что лучшие времена еще впереди и они могут оказаться намного прекраснее и счастливее.

В такие переломные моменты люди, страдающие лишним весом, начинают энергично бороться с ненавистными килограммами. Они хотят получить ощутимые и заметные результаты, чтобы укрепить свои надежду и мотивацию, которые легко теряются в случае неудачи или остановки потери веса. Одним словом, **им просто нужна действенная диета, которая гарантирует быстрый результат.**

Приняв это во внимание, я сделал ставку на эффективность диеты, не забывая о медицинской этике, которая призывает заботиться о здоровье моих пациентов, обеспечивая им долговременные результаты и стабилизацию закрепленного веса.

Долгое время я был убежден, что эффективность диеты всегда сопряжена с кратковременным отказом от множества кулинарных радостей. Но тогда я еще не знал, какими находчивыми и изобретательными окажутся мои пациенты и читатели, откры-

““ *Период потери веса можно сравнить с войной, которая должна завершиться установлением прочного мира* ””

ленные мотивацией и вынужденные использовать ограниченное количество белковых продуктов и овощей, но при этом не имея никаких количественных ограничений их потребления.



В ТЕЧЕНИЕ ПЯТИ ЛЕТ Я ПОЛУЧАЛ ТЫСЯЧИ РЕЦЕПТОВ, ОСНОВУ КОТОРЫХ СОСТАВЛЯЛИ ПРОДУКТЫ ИЗ ДВУХ УПОМЯНУТЫХ ВЫШЕ КАТЕГОРИЙ. С ИСКРЕННИМ УДИВЛЕНИЕМ Я НАБЛЮДАЛ, КАК ЛЮДИ, ПРИДУМАВ НОВЫЙ РЕЦЕПТ, СТРЕМЯТСЯ ПОДЕЛИТЬСЯ ИМ С ДРУГИМИ.

Однажды утром 2005 года мне позвонил один из моих читателей. Он сказал мне, что после того, как он случайно купил на вокзале мою книгу и применил на практике все мои рекомендации, **самостоятельно похудел на 30 кг за шесть-семь месяцев**. «Всю свою жизнь я провел в ресторанах. Я шеф-повар. Я люблю готовить и затем наслаждаться приготовленными блюдами. И таким образом за годы дегустаций и чревоугодия я набрал слишком много килограммов. Ваша методика соблазнила меня, потому что я большой любитель мяса и рыбы. К тому же я люблю поесть, а ваша книга начинается со слов: **ешьте столько, сколько**

вам угодно. Я использовал все свои кулинарные таланты и знания, чтобы придать моим рецептам, основанным на 100 разрешенных продуктах, вкус и лоск высокой кухни. Смакуя эти блюда на протяжении шести месяцев, я потерял вес без страданий и жертв. В благодарность я посылаю вам свой сборник рецептов, совместимых с вашей методикой. Изначально я придумал их для своего удовольствия, а теперь хочу, чтобы ваши пациенты и читатели, у которых не хватает времени или воображения на придумывание новых блюд, тоже имели возможность ими воспользоваться».

“ Все рецепты были разработаны на основе 100 продуктов, потребление которых моя диета допускает в любом количестве, в любое время и в любых сочетаниях ”

ния голода. Именно для этих этапов больше всего требуется эта книга.

Разнообразие блюд настолько велико, что никакая поваренная книга не сможет вместить в себя все существующие на сегодняшний день рецепты методики. Но подождите, я еще не сказал своего последнего слова. Скоро появится издание с рецептами для этапа «Закрепления».

В книге, которую вы сейчас держите в руках, вы найдете два основных вида рецептов: рецепты блюд на основе продуктов с высоким содержанием белка и рецепты, состоящие из этих же белковых продуктов и овощей. Все рецепты были разработаны на основе 100 продуктов, потребление которых моя диета допускает в любом количестве, в любое время и в любых сочетаниях.



СУЩЕСТВУЕТ ТОЛЬКО ОДНО ОГРАНИЧЕНИЕ НА ПЕРВЫХ ДВУХ ЭТАПАХ ДИЕТЫ, ВЕДУЩИХ К ПОТЕРЕ ВЕСА: НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ВЫХОДИТЬ ЗА РАМКИ ПРИВЕДЕННОГО НИЖЕ СПИСКА.

100 продуктов, разрешенных на этапах «Атака» и «Чередование»

72 продукта, богатых белками:

- **12 видов мяса:** стейк, филе говядины и говяжья вырезка, ростбиф, язык, вяленое мясо типа бастурмы, эскалоп, мясо кролика, телячьи почки и печень, свиная, куриная или индюшиная постная ветчина;
- **рыба:** треска, хек, дорада, палтус (в том числе копченый), пикша (в том числе копченая), путассу, сайда, камбала, налим, морской сом, скумбрия, кефаль, сельдь, щука, форель, сом, карп, осетр, скат, килька, сардины, лосось (в том числе копченый), тунец (в том числе консервированный в собственном соку), крабовые палочки и крабовое мясо, икра;

- **16 видов морепродуктов:** трубач, кальмары, морские гребешки, раки, креветки серые, крупные тигровые креветки, омары, устрицы, лангустины, мидии, морской еж, осьминоги, каракатицы, крабы;
- **8 видов мяса птицы:** страусиное, перепелиное, голубиное, куриное, мясо молодого петушка, куриная печень, индейка, мясо цесарки;
- **2 вида яиц:** перепелиные и куриные яйца;
- **7 видов обезжиренных молочных продуктов** (подразумевается жирность 0 %): йогурт без сахара или с подсластителем (рекомендуется стевия), зернистый или мягкий творог, творожные и плавленые сырки, молоко и кефир.

28 овощей:

- спаржа, баклажаны, свекла, мангольд, морковь, сельдерей, все виды капусты (брокколи, брюссельская, цветная, кольраби, красная), пальмито (пальмовая капуста), огурцы, кабачки, эндивий (цикорий), шпинат, зеленая стручковая фасоль, репа, лук репчатый, щавель, лук-порей, перец, тыква, редис, все виды зеленого салата, помидоры. К группе овощей я решил отнести грибы и сою.

Кроме того, вы можете употреблять любую зелень: укроп, кинзу, петрушку и т.д.

Допускаемые продукты

Помимо разрешенных продуктов я составил список продуктов, которые можно иногда употреблять, их включение в рацион необходимо для успешного окончания диеты, поэтому обратите на них свое внимание. Предлагаемый список адаптирован под русские продукты.

На втором этапе в любой день можно потреблять 2 продукта или 2 дозы одного и того же допускаемого продукта в день (например, 2 столовые ложки кукурузного крахмала).



ДОПУСКАЕМЫЕ ПРОДУКТЫ НЕЛЬЗЯ ПОТРЕБЛЯТЬ ВО ВРЕМЯ БЕЛКОВОГО ЧЕТВЕРГА НА ЭТАПАХ «ЗАКРЕПЛЕНИЕ» И «СТАБИЛИЗАЦИЯ».

Итак, к допускаемым продуктам относятся:

- кукурузный крахмал — 1 столовая ложка или 20 г;
- обезжиренное сухое молоко (1,5 %) — 3 столовые ложки в день;
- соевая мука — 1 столовая ложка или 20 г;
- сметана 3 % — 1 столовая ложка или 30 г;
- обезжиренное какао без сахара 11 % жирности — 1 чайная ложка или 7 г;
- сосиски из птицы 10 % жирности — 100 г;
- щавель — 100 г;
- соевый натуральный йогурт — 1 шт;
- обезжиренный йогурт 0 % с кусочками фруктов — 1 шт;
- белое столовое вино — 3 столовые ложки или 30 г;
- суп гаспачо — 1 стакан или 150 мл;
- масло — 3 капли для жарки или 3 г;
- соевое молоко — 1 стакан или 150 мл;
- соевый сладкий соус — 1 чайная ложка или 5 г;
- сыр до 7 % жирности — 30 г;
- обезжиренный напиток Актимель — 1 шт;
- сироп 0 % сахара — 20 мл;
- ягоды Гожди — от 1 до 3 столовых ложек в день, в зависимости от этапа.

БЕЛКИ — ДВИГАТЕЛЬ ДИЕТЫ ДЮКАНА

Для тех, кто не знаком с моей методикой и еще не читал книгу «Я не умею худеть», описывающую ее основы, я вкратце изложу основные идеи и принципы работы этой диеты. Но имейте в виду, что существует множество нюансов, которые я не в силах упомянуть в этой книге рецептов из-за их количества, но которые являются важными для эффективности процесса похудения, поэтому рекомендую вам все же ознакомиться с основной книгой.

Из чего состоит диета и как она работает?

Основой моей диеты, разработка которой заняла много лет моей врачебной практики и с которой началось мое увлечение вопросами питания, являются белки.

В 1970 году я предложил первую диету, основанную на одном питательном веществе. Мне с большим трудом удалось убедить коллег в необходимости использования лишь одного из трех питательных веществ. Мое предложение противоречило повсеместно господствовавшей тогда вере в низкокалорийные диеты.



СЕГОДНЯ МОЯ МЕТОДИКА НАШЛА СВОЕ МЕСТО СРЕДИ ДРУГИХ ДИЕТ КАК ОДНО ИЗ НАИБОЛЕЕ ДЕЙСТВЕННЫХ СРЕДСТВ БОРЬБЫ С ЛИШНИМ ВЕСОМ.

Однако я считаю, что она еще не занимает надлежащего первого места. Именно чистые белки, используемые в течение первых нескольких дней, являются настоящей движущей силой любой эффективной диеты и могут гарантировать ее хорошее начало: диета, не начинающаяся с впечатляющих результатов, обречена на провал.

Пицца с тунцом ① ② ③ ④

Время подготовки: 20 минут.

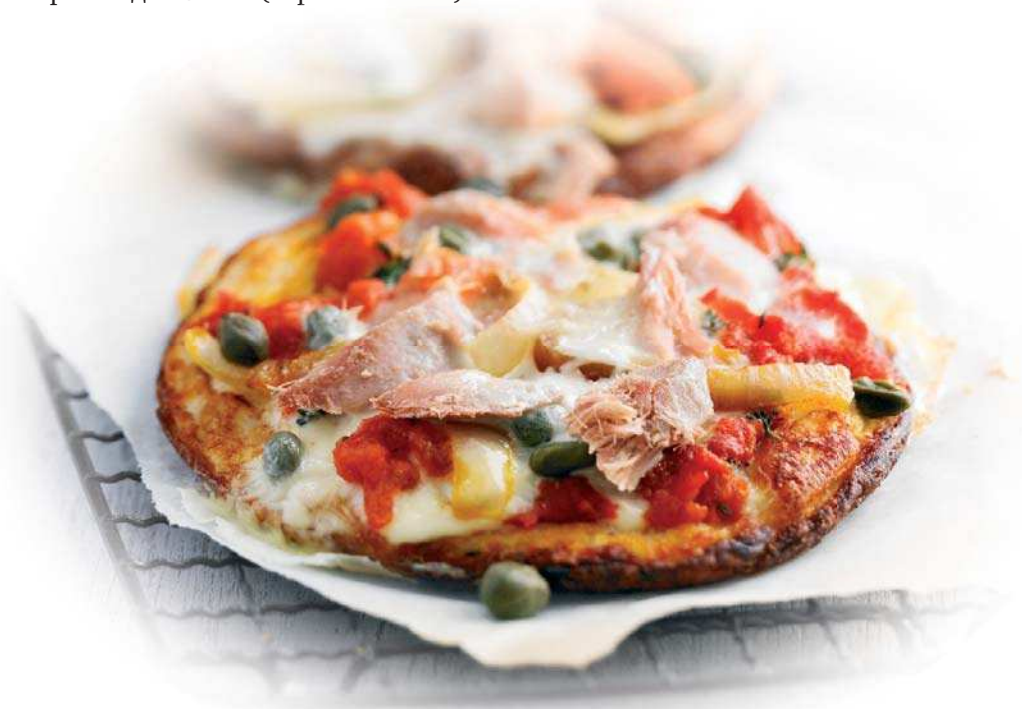
Время приготовления: 25 минут.



Ингредиенты:

- 180 г тунца в собственном соку;
- 500 г томатной пасты без сахара;
- 6 столовых ложек плавленого сыра 0 % жирности;
- 2 столовые ложки каперсов;
- 1 большая луковица;
- 1 чайная ложка смеси тимьяна, орегано и базилика;
- 1/4 чайной ложки перца;
- соль.

Приготовить тесто по рецепту соленой овсяной лепешки (см. стр. 107). Мелко порезать лук и обжарить на слегка смазанной маслом сковороде с антипригарным покрытием. Добавить томатную пасту, зелень, перец и соль. Тушить на медленном огне 10 минут. Слить сок с тунца, размять его вилкой и отложить в сторону. Смазать пирог массой из помидоров и сыра, выложить тунец и каперсы. Выпекать 25 минут в духовке, предварительно нагретой до 175 °С (термостат 5–6).



Курица по-баскски ② ③ ④

Время подготовки: 15 минут.

Время приготовления: 60 минут.



Ингредиенты:

- 1 курица;
- 1 кг помидоров;
- 1 морковь;
- 2 болгарских перца;
- 2 зубчика чеснока;
- 1 пучок зелени;
- соль и перец.

Разделать курицу, посыпать солью и перцем. Подрумянить в слегка смазанном маслом сотейнике с антипригарным покрытием на среднем огне. Очистить помидоры, порезать на четверти и удалить семена. Добавить к курице помидоры, очищенную и мелко порезанную морковку, нарезанные кубиками перцы, измельченный чеснок, зелень и приправить все солью и перцем. Закрывать крышкой и тушить 1 час на слабом огне.



Куриная ветчина ^① ^② ^③ ^④

Рецепт Натальи Шевцовой (группа «Диета Дюкан» ВКонтакте)

Время подготовки: 20 минут.

Время приготовления: 60 минут.



Ингредиенты:

- 2 куриные грудки;
- 2 куриных бедра;
- 3 зубчика чеснока;
- специи по вкусу;
- соль, перец.

Блюдо надо готовить заранее. Очистить курицу от кожи, порезать филе и бедра на небольшие куски. Приправить, положить в герметичный контейнер и убрать в холодильник на сутки.

На следующий день выложить мясо на фольгу, сформовать руками рулет, плотно завернуть в фольгу и положить на противень. Разогреть духовку до 180 °С (термостат 6) и выпекать рулет в горячей духовке в течение часа.

Остудить при комнатной температуре, не разворачивая фольгу. Поставить на 3–4 часа в холодильник.



Салат «Мимоза» ② ③ ④

Рецепт Натальи Шевцовой (группа «Диета Дюкан» ВКонтакте)

Время подготовки: 15 минут.

Время приготовления: 0 минут.



Ингредиенты:

- 125 г консервированной горбуши;
- 150 г обезжиренного йогурта (0 %);
- 100 г обезжиренного плавленого сыра (0 %);
- 1 маленькая луковица;
- 2 свареных вкрутую яйца;
- специи (чеснок, травы).

Приготовить соус: смешать йогурт, чеснок и травы.

Натереть на мелкой терке отдельно белок и желток. Размять горбушу вилкой. Мелко порезать лук и ошпарить кипятком.

Выложить салат в форму слоями: рыба, соус, лук, соус, белок, сыр, соус и желток.



Ванильный крем по-баварски ① ② ③ ④

Время подготовки: 15 минут.

Время приготовления: 0 минут.



Ингредиенты:

- 440 г обезжиренного мягкого творога (0%), ароматизированного ванилью;
- 2 яичных белка;
- 3 листа желатина;
- сахарозаменитель;
- 3 столовые ложки воды.

Замочить желатин в холодной воде на 5 минут. Взбить белки в пену. На медленном огне подогреть 3 столовые ложки воды. Растворить в этой воде желатин. Добавить в творог взбитые белки и жидкий желатин. Перемешивать 2–3 минуты. Добавить подсластитель. Поставить на всю ночь в холодильник.



Тыквенный десерт «Нежность» ② ③ ④

Рецепт Натальи Шевцовой (группа «Диета Дюкан» ВКонтакте)

Время подготовки: 20 минут.

Время приготовления: 25 минут.



Ингредиенты:

Содержит 1 допустимый продукт

- половина средней тыквы;
- полстакана воды;
- 7 таблеток сахарозаменителя;
- 3 столовые ложки кукурузного крахмала;
- ванильно-сливочный ароматизатор;
- полпакетика ванилина;
- 1 чайная ложка обезжиренного какао (например, Van Houten 11 %).

Очистить тыкву от кожуры, нарезать кубиками (объем на 2 стакана) и выложить в кастрюлю с двумя ложками воды. Тушить 15 минут до готовности. Пропустить через блендер. Добавить в блендер молоко, ванилин и пару капель ароматизатора.

Растолочь сахарозаменитель, растворить небольшим количеством воды и добавить в смесь. Перемешать. Снова вылить все в кастрюлю и довести смесь до кипения.

В отдельной чашке тщательно смешать кукурузный крахмал с одной ложкой холодной воды, и вылить струйкой в смесь, постоянно помешивая. Варить до загустения. Разлить по формочкам, оставив 3 ложки смеси для украшения блюда.

Украшение: смешать какао с тремя ложками тыквенной смеси. вылить в формочки и сделать на поверхности узоры зубочисткой. Поставить в холодильник на пару часов.



Пирожное «Творожная картошка» ² ³ ²

Рецепт Натальи Шевцовой (группа «Диета Дюкан» ВКонтакте)

Время подготовки: 25 минут.

Время приготовления: 10 минут.



Ингредиенты:

Содержит 1 допустимый продукт

- 200 г обезжиренного творога (0 %);
- 3 готовых кекса с корицей (см. рецепт на предыдущей странице);
- 1 столовая ложка обезжиренного какао (например, Van Houten 11 %);
- 1 чайная ложка корицы;
- 8 таблеток сахарозаменителя;
- щепотка мускатного ореха;
- 5 г желатина.

Залить желатин холодной водой (30–40 мл) и оставить набухать 15 минут.

Измельчить кексы с корицей в крошку, смешать с творогом. Растолочь сахарозаменитель в столовой ложке, залить теплой водой и смешать с творожно-бисквитной массой. Добавить какао, корицу и мускатный орех. Перемешать до однородной массы.

Нагреть желатин с водой до полного растворения (не кипятить). Процедить через сито. Вылить желатин в творожную смесь. Сформовать руками или ложкой небольшие пирожные овальной формы. Каждое пирожное поставить в холодильник на 3 часа. Перед подачей посыпать бисквитной крошкой и корицей.

