

Источник: «Комсомольская правда» - 2012-05-24

## Как скинуть 15 кило за три месяца и не подорвать здоровье

Новомодные кратковременные диеты опасны для обмена веществ, и оптимальный вариант - снижать вес, укрепляя здоровье. Только вот возможно ли это?

- Похудеть человеку, у которого нет существенных заболеваний, в принципе, несложно. А снижение массы тела приведет к исчезновению тех проблем, которые она вызывает, - обрадовала начальник отдела питания [Научно-практического центра НАН Беларуси по продовольствию](#), доктор медицинских наук **Элеонора Капитонова**. - Причем нужно сразу уяснить для себя, что контроль над массой тела - это не разовая акция. Это перестройка всего привычного уклада жизни, изменение пищевых предпочтений, освоение здоровой кулинарии, и, что самое главное, придется распрощаться с прежним питанием навсегда.

Специально для читателей «Комсомолки» Элеонора Капитонова составила недельное меню с калорийностью примерно 1200 ккал в день (см. РАСПЕЧАТАЙ И ПОХУДЕЙ). В нем только доступные и не слишком дорогие продукты.

- Это меню позволяет есть шесть раз в день, каждые 2,5 -3 часа, не голодать и терять вес.

Можно завтрак понедельника заменять на завтрак любого другого дня, то же самое - с обедами и ужинами. Питаться так можно два-три месяца до достижения необходимого результата. Но и после придется ограничивать себя. Для современной женщины, которая работает в офисе и практически не двигается, для поддержания достигнутого веса достаточно 1400 - 1600 килокалорий в день. Если съедено больше, придется устраивать разгрузочные дни и больше двигаться.

- Насколько эффективна программа?

- Составляла ее для себя. За два месяца избавилась от 6 лишних килограммов и скачков давления. Уже несколько лет вес стабилен. Но лично я еще прохожу по 10 километров в день, а потому могу позволить себе иногда «вольности» в питании.

### РАСПЕЧАТАЙ И ПОХУДЕЙ

Понедельник	
<b>завтрак</b>	белковый коктейль
<b>второй завтрак</b>	Яблоко или сырая морковь
<b>обед</b>	овощной вегетарианский суп постное мясо салат из любых свежих овощей

Наталья Шарай. Как скинуть 15 кило за три месяца и не подорвать здоровье

<i>полдник</i>	Яблоко или мандарин
<i>ужин</i>	кабачки тушеные с минимумом масла с постным мясом
<i>на ночь</i>	обезжиренный кефир
<b>Вторник</b>	
<i>завтрак</i>	перловая каша с тушеными грибами
<i>Второй завтрак</i>	Мандарин или киви
<i>обед</i>	окрошка на кефире 100 - 150 граммов запеченной курицы салат из свежих овощей
<i>полдник</i>	яблоко
<i>ужин</i>	100 г рыбных натуральных консервов (сайра, тунец или горбуша натуральная без добавления масла) свежие огурцы
<i>на ночь</i>	обезжиренный кефир
<b>Среда</b>	
<i>завтрак</i>	творог обезжиренный (100 граммов) с фруктами или ягодами
<i>Второй завтрак</i>	Киви или сырая морковка
<i>обед</i>	перловка или гречка с говядиной, салат из свежих овощей
<i>полдник</i>	Яблоко или мандарин
<i>ужин</i>	Запеканка из сыра и овощей (200 г)
<i>на ночь</i>	обезжиренный кефир
<b>Четверг</b>	
<i>завтрак</i>	салат из морской капусты с одним яйцом
<i>второй завтрак</i>	Яблоко или сырая морковка

<b>обед</b>	тушеные овощи с курицей
<b>полдник</b>	мандарин или киви
<b>ужин</b>	запеченная рыба с печеным картофелем
<b>на ночь</b>	обезжиренный кефир
<b>Пятница</b>	
<b>завтрак</b>	белковый коктейль
<b>второй завтрак</b>	Яблоко или киви
<b>обед</b>	овощной вегетарианский суп запеченная или отварная говядина салат из свежих овощей
<b>полдник</b>	мандарин или киви
<b>ужин</b>	Тушеные кабачки с капустой и морковкой и с куриной грудкой
<b>на ночь</b>	обезжиренный кефир
<b>Суббота</b>	
<b>завтрак</b>	творог с ягодами
<b>второй завтрак</b>	Яблоко или сырая морковка
<b>обед</b>	окрошка на кефире запеканка из мяса с овощами (200 граммов) салат из свежих овощей
<b>полдник</b>	мандарин или киви
<b>ужин</b>	белковый коктейль
	100 г запеченной рыбы плюс свежие огурцы с зеленью
<b>на ночь</b>	обезжиренный кефир
<b>Воскресенье</b>	
<b>завтрак</b>	Яичница из 2 яиц с помидорами, салат из свежей капусты
<b>Второй завтрак</b>	Яблоко или сырая морковка
<b>обед</b>	перловка с постным мясом или гречка со 100 граммами куриной печени

Наталья Шарай. Как скинуть 15 кило за три месяца и не подорвать здоровье

	салат из свежих овощей
<b>полдник</b>	мандарин или киви
<b>ужин</b>	белковый коктейль
<b>на ночь</b>	обезжиренный кефир

Рецепты от Элеоноры Капитоновой

### **Белковый коктейль**

Взбить в блендере стакан нежирного йогурта (кефира, простокваши, ряженки), 100 г обезжиренного творога, 2 ст. л. клетчатки (продается в магазине), нарезанное мелкими кусками яблоко или половинку банана, 2 ст. л. овсяных хлопьев, и 1 ст. л. м еда (или любого джема, варенья). Такой коктейль содержит примерно 20 г белка, 200ккал. Можно использовать его и вместо ужина.

### **Салаты**

#### **Морской**

Морская капуста (100 г), вареное яйцо (1 шт.), крабовые палочки (50 г), майонез(1ст .л.). Вс е измельчить, перемешать. В 100 г такого салата примерно 8 г белка, 125 ккал.

#### **Свекольный**

Сырая свекла (100 г) - на мелкую терку. Яблоко, морковь, соленый огурец (примерно по 70 г каждого продукта) - на крупную терку. Добавить квашеную капусту (150 г), заправить растительным маслом (50 г). Получается примерно 500 г салата - на всю семью. В 100 г салата - примерно 110 ккал.

#### **Капустный**

Пекинская капуста или листовой салат (100 г), вареное яйцо (1 шт.ю), зелень, заправить нежирной сметаной (50г). Примерно 180 ккал (100 г готового салата).

### **Запеканка из мяса с овощами**

(15 порций). Необходимые продукты: 1 кг мясного фарша (пополам говядина и куриная грудка), 2 луковицы (нарезать кубиками), 2 красных сладких перца (мелко нарезать), 4 средних моркови (натереть на крупной терке), 8 толченых зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 1 стакан нарезанных шампиньонов, мелко нарезанная петрушка (много), 6 очищенных и нарезанных кубиками картофеля, 50 г томатной пасты (или 2 помидора, протертых на мелкую терку), соль и перец - минимально для вкуса, 1 стакан воды. Приготовление: в большой плоской кастрюле разогреваем масло и обжариваем лук с чесноком. Добавляем перец и морковь, а чуть позже - мясной фарш. Разрыхляем фарш вилкой, чтобы не образовалось комков. Кладем в кастрюлю кубики картофеля, томатную пасту, специи, петрушку, вливаем воду, доводим до кипения и варим на маленьком огне 15 минут. Даем немного остыть, добавляем нарезанные грибы и перемешиваем. Перекладываем подготовленную массу в противень на бумагу для Натальи Шарай. Как скинуть 15 кило за три месяца и не подорвать здоровье

выпечки. Можно посыпать сверху панировочными сухарями, измельченными грецкими орехами или миндалем. Запекаем 25 - 30 минут до появления золотистой корочки. Подаем в горячем виде. 1 порция (150 – 200 г) содержит 144 ккал.

### **Запеканка из сыра и овощей (10 порций)**

Необходимые продукты: 2 пачки нежирного творога, 1 банка несладкого йогурта низкой жирности или обезжиренного, 150 г брынзы, 3ст. л. муки, 3 яйца, 300 – 400 г смеси нарезанных грибов, кабачков, тыквы, брокколи, цветной капусты, зеленого лука (можно выбрать любые овощи по вкусу), соль и молотый черный перец - минимально по вкусу. Смешиваем в миске все виды сыра и йогурт. Добавляем муку, яйца и овощи, приправляем солью и перцем. Перекладываем массу в смазанную маслом форму и запекаем в горячей (180 градусов) духовке примерно 35 минут до золотистого цвета. В одной порции примерно 100 ккал.

### ***БУДЬ В КУРСЕ!***

#### **Пять правил снижения веса**

Выпивайте 2 литра воды в день. У худеющего жир разлагается и отравляет организм. Чтобы облегчить состояние, нужно ему помогать растворять шлаки и выводить их. В дополнении к воде можно пить травяные чаи, несладкие компоты, - то, что нравится.

Старайтесь не есть позже чем за 2-3 часа до сна. Если очень хочется – можно перед сном выпить нежирный кефир. Ночью неперегруженный организм активней сжигает жир.

Если очень хочется сладкого, съешьте что-то полезное - полгорсточки сухофруктов (не цукатов), мармеладку, зефиринку, кусочек черного шоколада.

Завтрак, обед и ужин должны занимать не менее 20 минут.

Постарайтесь больше двигаться, хотя бы просто гулять.

**Наталья Шарай**