

Таня Стил

Едим и худеем.

Ежедневная программа питания на месяц

Серия «Красивое тело»

Заведующая редакцией	<i>В. Малышкина</i>
Руководитель проекта	<i>О. Феофанова</i>
Ведущий редактор	<i>Ю. Сергиенко</i>
Художник	<i>К. Радзевич</i>
Корректоры	<i>Н. Викторова, И. Миериньш</i>
Верстка	<i>Л. Егорова</i>

ББК 615.874.2

УДК 53.51

Таня Стил

Д17 Едим и худеем. Ежедневная программа питания на месяц. — СПб.: Питер, 2011. — 64 с.: ил.

ISBN 978-5-459-00287-4

Что бы такого съесть, чтобы похудеть? Этот вопрос мучает большую часть прекрасной половины человечества большую часть светлого времени суток. В темное же время в непосредственной близости от холодильника начинает мучать зверский голод — со всеми вытекающими отсюда последствиями... Знакомая ситуация? С новой программой питания вы забудете и о муках голода, и о муках совести! Питаться вкусно и полезно — и вместе с тем быстро и правильно сбрасывать лишний вес без риска получить его обратно и остаться с растянутой кожей на животе? С новыми разработками диетологов это возможно! Программа адаптирована для современной городской жизни и проверена на практике тысячами стройных — вновь и навсегда! — женщин. Очередь за вами!

ISBN 978-5-459-00287-4

© ООО Издательство «Питер», 2011

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ООО «Мир книг», 198206, Санкт-Петербург, Петергофское шоссе, 73, лит. А29.
Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК 005-93, том 2;
95 3005 — литература учебная.

Подписано в печать 28.12.10. Формат 60×90/8. Усл. п. л. 8,000.
Тираж 4000. Заказ 0000.

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами
в ЗАО «ИПК Парето-Принт».
Тверь, www.pareto-print.ru.



Деловая леди, или Как страшно не есть...



Остановитесь на минутку и задумайтесь: все мы торопимся, суетимся, а на себя любимую времени не остается... Сколько раз вы откладывали обед, потому что появилось срочное дело? Когда в последний раз задумывались о том, что сами будете есть завтра, а не о том, чем накормить любимого мужчину?

У большинства современных деловых женщин одна и та же проблема — мы торопимся и забываем о главном: нужно получать удовольствие от жизни, от ежедневных мелочей, которые проскальзывают мимо нас незамеченными.

Большинство диетологов уже давно говорят, что лишний вес напрямую связан с нашим образом жизни, нерегулярностью питания и попыткой заменить легким перекусом (а то и фастфудом) нормальный процесс приема пищи. Самая большая ошибка — забыть позавтракать или пообедать. Наш организм начинает бороться за существование и накапливать запасы впрок — вдруг завтра будет то же самое? Так что нужно прекратить бороться со своим телом и дать ему шанс на нормальное существование. Измените свой образ жизни, и вам не придется бороться с лишними килограммами. А всего-то и надо, что придерживаться нескольких простых правил.

1. Завтрак, обед и ужин — обязательное условие нормального функционирования организма.

2. Главное — помнить о времени!

Приучите себя есть в определенное время, даже важное совещание не должно нару-

шить это правило. Старайтесь поужинать не позднее чем за 3 часа до отхода ко сну.

3. Организму нужны белки, жиры и углеводы. Не отказывайтесь от жиров или углеводов полностью, достаточно лишь ограничить их количество.

4. Готовить не сложно. Вы можете позаботиться о завтрашней обеде с вечера, на следующий день достаточно будет разогреть готовую еду.

Результат не заставит себя долго ждать — вы не заметите, как начнете сбрасывать лишний вес и найдете гармонию с собой.

Давайте попробуем вместе начать радоваться жизни и худеть **со вкусом!**

Все рецепты, приведенные в этой книге, проверены на практике, просты в приготовлении, а необходимые продукты можно легко найти в ближайшем магазине или супермаркете.

Не забывайте, что еда должна быть не только вкусной, но и красивой, — вот секрет правильного питания, позволяющего не только избавиться от лишних килограммов, но и начать радоваться каждому дню. Пусть порция будет небольшой, но «творчески» оформленной. Выложите готовое блюдо на красивую большую тарелку, украсьте веточкой зелени, нарисуйте соусом узор. Взгляните, как красиво и аппетитно выглядит ваш обед. Улыбнитесь, и хорошее настроение останется с вами надолго.

Итак, вперед, начинаем есть и худеть красиво!

Вот и настал первый день нашей программы. Скорее всего, вы начинаете новую жизнь с понедельника... Проснулись, а жить и есть не хочется, единственное желание — поспать еще минуток пять–десять... Встали, потянулись, почувствовали каждую мышцу в теле — и отправились готовить легкий завтрак.



Завтрак

Фруктовый салат «Радость жизни»

Нам понадобится:

Банан небольшой	1 шт.
Зеленое яблоко небольшое	1 шт.
Груша небольшая	1 шт.
Апельсин небольшой	1 шт.
Киви	2 шт.
Обезжиренный йогурт	2 ст. л.

Приготовление:

Постарайтесь взять для этого салата самые маленькие фрукты, продуктов хватит на 2–3 порции. Все фрукты нарезать кубиками, залить йогуртом, можно посыпать корицей.

Обед

Салат «Воспоминание об Италии»

Нам понадобится:

Кабачок	1 шт.
Баклажан небольшой	1 шт.
Сладкий болгарский перец	1 шт.
Обезжиренный йогурт	1/2 стакана
Чеснок	1 зубчик
Зелень петрушки, сок половинки лимона, соль по вкусу	

Приготовление:

Кабачки и баклажаны очистить от кожицы и нарезать кубиками. Баклажаны посолить и на 5 минут положить в воду, чтобы вышла горечь. Вымыть перец, удалить семена и нарезать полукольцами.

Разогреть оливковое масло и обжарить по очереди кабачки, баклажаны и перец. Перемешать обжаренные овощи.

Приготовить заправку: в обезжиренный йогурт добавить толченый чеснок, сок лимона и мелко нарезанную зелень петрушки. Все хорошо перемешать и залить полученным соусом остывшие овощи.

Перчик «жемчужный»

Нам понадобится:

Болгарский перец	10 шт.
Перловая крупа или рис	100 г
Мясо (свинина)	200 г
Грибы	100 г
Луковица	1 шт.
Сливки	100 г
Соль, специи, оливковое масло	

Приготовление:

Вымыть перец, удалить семена, слегка отварить рис в подсоленной воде (минут 10), вынуть и остудить. Попробуйте использовать перловую крупу, а не рис, — блюдо получится интереснее. Мясо, лук, грибы мелко нарезать и обжарить вместе. Добавить в рубленый фарш перловку, перемешать, посолить, поперчить, посыпать сухой зеленью по вкусу, добавить сливки и тушить 3–4 минуты. Полученной смесью наполнить перцы.

Дно огнеупорной формы смазать оливковым маслом, налить пару ложек воды, тушить перцы на медленном огне в духовке 40–50 минут.

Ужин

Свинные рулеты с баклажанами

Нам понадобится:

Свиной карбонат	220 г
Сметана	1 ч. л.
Чеснок	1 зубчик
Баклажаны	200 г
Яйцо	1 шт.
Молотые пшеничные отруби	1 ст. л.
Оливковое масло	1 ч. л.
Зелень петрушки	

Приготовление:

Яйцо взбить с солью. Баклажаны нарезать соломкой. Разогреть масло в сковороде. Обмакнуть баклажаны в яйцо и обвалять в отрубях. Обжарить на оливковом масле. Отбить порционный кусок свинины. Смешать сметану с нарубленной зеленью петрушки и измельченным чесноком. Свинину посолить и смазать приготовленным соусом, свернуть в рулетик и завернуть в фольгу. Запекать в духовке при 220 °С в течение 40 минут. Через 25 минут после начала запекания достать рулетик из духовки, приоткрыть фольгу и продолжать запекать. Подавать с баклажанами.