

Автор: Алла Захарова, зав. отделом общественного здоровья



Какие же продукты необходимо употреблять, чтобы не потолстеть.

Готовить можно любые блюда из самых разнообразных продуктов, но – только из следующего списка:

Можно:

* суп на говяжьем, курином бульоне: старайтесь меньше добавлять в суп картофеля

* любые крупы, твердые сорта макарон до 13.00, т.е. в обед

* все тушеные и вареные овощи, кроме картофеля. Разрешается только 1 средних размеров картофель в мундире – 1 раз в неделю, в виде отваренного или запеченного

* мясо– говядина, телятина, курица без кожи

* шашлык из курицы без кожи или из говядины, телятины

* нежирная рыба в отварном или тушеном виде

* кетчуп, если не вызывает дополнительный аппетит

* 3 куриных яйца в неделю и только всмятку или вкрутую, омлет (с молоком 0,5% жирности)

* 4 кусочка черного хлеба грубого помола

* растительное масло – 1 десертная ложка в день

* зефир и пастила без шоколада до 12.00 – не более 4 штук в сутки

* кефир, сметана, творог, молоко с минимальной жирностью продукта – 0-1,5%!
Йогурты – био – самые «кислые» без каких-либо добавок: фруктов, злаков, сахара и т.д.

* сыр минимального процента жирности (11-13%)

* свежавыжатые соки, свежие ягоды

* все фрукты, кроме винограда, груши и банана.

Нельзя!

* все копчености (колбасы, сосиски, готовое мясо типа буженины, говядины) * свинину (даже нежирную), а также любые жирные сорта мяса и жирные сорта рыбы

* любые полуфабрикаты (рыба, мясо, блины, пельмени и т.д.), а также крабовые палочки

* все жареное

* масло (любое)

* хлеб белый, любые хлебобулочные изделия: любая выпечка, сладости

* бобовые: горох, фасоль, кукуруза, чечевица.

* рис – максимально ограничить.

* консервы в масле, в собственном соку и т.п., а также блюда, приготовленные из консерв.

* все семечки, орехи, сухофрукты, мед.

* любые соусы, майонез, приправы, кроме свежей зелени.

* мюсли, растворимые каши-минутки.

* покупные соки, компот, морс, квас, кисель, сладкие газированные напитки, шоколад, конфеты, печенье и т.д.

* сладкий чай/кофе, даже с сахарозаменителями.

Примерный список блюд

Паровые говяжьи котлеты, вместо белого хлеба – черный хлеб или капуста.

Перец, фаршированный говяжьим фаршем (вместо риса – овощная добавка: мелко нарезанный сладкий перец, помидор, лук и малюсенькая горсть готового риса. А лучше без риса вообще!).

Голубцы с говяжьим фаршем (начинка та же, что и в перце).

Тушеные овощи с куриными грудками (тушим без масла, на воде.)

Тушеное мясо (говядина) – порционные куски на сковородку, сверху овощи (перец, баклажаны, кабачки, помидоры, лук и т.п.), добавляем воду, перец, соль, закрываем фольгой и тушим в духовке пару часов.

Курица в фольге (курицу без кожи мажем сметаной, соль, перец, в фольгу и в духовку)

Котлеты из говядины, курятины с томатно-сметанным соусом в духовке.

«Ежики» или тефтели из говяжьего фарша (рис уже готовый и немного, лучше больше лука и мелко нарезанный помидор).

Печень говяжья (лучше, чем куриная), тушенная в сметане без масла с водой на

сковороде.

Главное – ваше воображение и желание похудеть!

Приятного аппетита! И будьте здоровы!

□ □