



**Здоровый Образ Жизни**

**и долголетие**

# Тощая стряпня

## **НИЗКОКАЛОРИЙНЫЕ СУПЧИКИ И САЛАТИКИ**



**рипол классик**

Здоровый образ жизни и долголетие

Вера Куликова

**Тощая стряпня. Низкокалорийные  
супчики и салатики**

«РИПОЛ Классик»

2013

## **Куликова В. Н.**

Тощая стряпня. Низкокалорийные супчики и салатики /  
В. Н. Куликова — «РИПОЛ Классик», 2013 — (Здоровый образ  
жизни и долголетие)

Проблема избыточного веса знакома многим, но далеко не каждый человек, столкнувшись с ней, может найти достаточное количество свободного времени для полноценных занятий спортом. А строго следовать диете не всегда позволяет здоровье. В таких случаях на помощь придет низкокалорийное питание. Данная книга содержит рецепты приготовления вкусных и полезных низкокалорийных салатов и первых блюд, которые будут интересны не только тем, кто стремится снизить вес, но и людям с нормальной массой тела, заботящихся о своем здоровье.

© Куликова В. Н., 2013

© РИПОЛ Классик, 2013

## Содержание

Введение	6
Низкокалорийные супы	8
Бульон куриный	9
Бульон со свеклой и белым вином	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# **Вера Куликова**

## **Тощая стряпня. Низкокалорийные супчики и салатики**

©ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик», 2012

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

## Введение

Проблема избыточного веса превратилась в настоящее бедствие современных людей. Быстрыми темпами растет количество взрослых и детей, страдающих ожирением. Причина кроется в неправильном питании и малоподвижном образе жизни. Полки магазинов заполнены продуктами (к сожалению, в большинстве случаев не слишком полезными), а ведь еще 100–200 лет назад перед человечеством стояла совсем другая проблема – нехватка продовольствия. И если в прошлом полнота, так же как и дорогая одежда и украшения, демонстрировала материальное благополучие, сейчас все наоборот: избыточная масса тела свидетельствует о невысоком социальном статусе человека (во всяком случае, в развитых странах), не имеющего возможностей заниматься в тренажерном зале и покупать здоровую пищу, не напичканную химическими добавками.

Лишние килограммы – это не только эстетическая проблема. Избыточный вес наносит огромный урон практически всем органам и системам человеческого организма. Ученые выяснили, что целый ряд эндокринных заболеваний и болезней органов пищеварения является наследственным не из-за «плохих» генов. Эти недуги развиваются из-за пищевых традиций, которые передаются в семьях из поколения в поколение.

Конечно, ожирение может быть связано с определенным заболеванием, но все же в большинстве случаев избыточный вес – это результат неправильного питания в сочетании с недостаточной физической активностью.

Ограничение калорий в рационе представляет собой эффективный способ избавления от лишних килограммов. Однако врачи предостерегают от бездумного его использования. Оптимальная энергетическая ценность суточного рациона должна составлять примерно 1500 ккал. При этом нужно учитывать индивидуальные особенности человека, его возраст, пол, род занятий и т. д. Расход энергии, получаемой с пищей, у разных людей существенно различается. Именно поэтому при совершенно одинаковом питании один человек может похудеть, а другой – поправиться.

Энергия, которая поступает с пищей, расходуется на мышечную деятельность и поддержание общего обмена веществ в организме. Жировые отложения не будут накапливаться на теле, если соблюдать примерный баланс энергии, которая поступает с пищей и расходуется.

Чтобы более точно узнать, какое количество калорий нужно получать ежедневно, необходимо подсчитать, сколько энергии требуется и сколько на самом деле приходит с едой. Для определения суточной калорийности для женщин и мужчин разного возраста используются следующие формулы:

Женщины от 18 до 30 лет:  $(0,062 \times M + 2,036) \times 240$ .

Женщины от 31 года до 60 лет:  $(0,034 \times M + 3,54) \times 240$ .

Женщины от 61 года:  $(0,04 \times M + 2,75) \times 240$

Мужчины от 18 до 30 лет:  $(0,063 \times M + 2,9) \times 240$ .

Мужчины от 31 года до 60 лет:  $(0,05 \times M + 3,65) \times 240$ .

Мужчины от 61 года:  $(0,05 \times M + 2,46) \times 240$ , где  $M$  – масса тела.

Полученный результат нужно умножить на коэффициент физической активности: 1,1 – низкая активность, 1,3 – умеренная, 1,5 – высокая.

Например, женщине в возрасте 27 лет с массой тела 70 кг при умеренной физической активности с пищей необходимо получать  $(0,062 \times 70 + 2,036) \times 240 = 1530 \times 1,3 = 1989$  ккал. В таком случае ее вес будет стабильным.

Затраты энергии, связанные с профессиональной деятельностью, зависят от рода занятий. Существуют следующие уровни физической активности при обычном 8-часовом рабочем дне.

*Сидячая работа.* Расходуется всего 500 ккал. Замечено, что у большинства людей с избыточным весом тела именно такая интенсивность работы (офисные работники, программисты и т. д.).

*Работа с минимальными физическими усилиями.* Расходуется 1000 ккал. Это педагоги, продавцы и т. д.

*Умеренно тяжелая физическая работа.* Расходуется 1500 ккал. Это водители транспорта, рабочие за станками и т. д.

*Тяжелый физический труд, профессиональный спорт.* Расход энергии – от 2000 ккал.

Во время досуга энергия также расходуется по-разному:

- сон – 50 ккал/ч;
- отдых на диване – 65 ккал/ч;
- чтение вслух – 90 ккал/ч;
- домашний труд – 120–240 ккал/ч;
- спокойная ходьба – 190 ккал/ч;
- быстрая ходьба – 300 ккал/ч;
- бег трусцой – 360 ккал/ч;
- ходьба на лыжах – 240 ккал/ч;
- плавание – 180–400 ккал/ч;
- езда на велосипеде – 210–240 ккал/ч;
- катание на коньках – 180–600 ккал/ч.

Чтобы не набрать лишних килограммов, пищу рекомендуется не жарить, а отваривать, готовить на пару или запекать, поскольку в таком случае в ней сохранится больше полезных веществ. Это значит, что организм будет получать все необходимое (несмотря на сравнительно небольшие порции пищи).

Не стоит думать, что полезно только то, что невкусно. Блюда могут быть низкокалорийными и в то же время очень вкусными. Продукты, из которых составляют низкокалорийное меню, – это овощи, фрукты, крупы, нежирные мясо и рыба, а также морепродукты. Для поддержания оптимальной массы тела полезно разнообразить свой рацион. Данная книга, в которой представлено множество рецептов на любой вкус, поможет вам в этом. Она позволит выбрать для ежедневного рациона именно то, что нужно для красивой фигуры и хорошего здоровья.

## Низкокалорийные супы

Ученые выяснили, что люди, регулярно включающие в свой рацион бульоны и жидкие овощные супы, потребляют примерно на 20 % меньше калорий, чем те, кто пренебрегает первыми блюдами. Содержание пищевых веществ в низкокалорийном супе невелико, а вот его объема достаточно для того, чтобы заполнить желудок и дать чувство насыщения.

Супы с успехом используются для разгрузочных дней, однако в этом случае они должны быть нежирными, без мяса и таких заправок, как, например, сметана.

Некалорийный супчик не только снижает аппетит, но и позволяет замедлить темп приема пищи. Известно, что сигнал о насыщении поступает в мозг не сразу, а лишь через 20 минут. За это время человек успевает съесть много лишнего. Неторопливое поглощение жидкого блюда поможет точно определить момент, когда желудок полон. При этом аромат хорошо сваренного супа, его аппетитный вид и приятное тепло, разливающееся по телу (особенно зимой), позволяют получить настоящее наслаждение от процесса еды. А жарким летом принесут пользу и доставят удовольствие холодные овощные и йогуртовые супчики.

Количество первых блюд, имеющихся в кулинарном арсенале у многих хозяек, можно пересчитать по пальцам. Чтобы разнообразить рацион, рекомендуется варить супы, используя не только привычные овощи и крупы, но и нетрадиционные, например шпинат, брокколи и кольраби, чечевицу, дикий рис и т. д. Придать низкокалорийному супчику неповторимый вкус и изысканный аромат помогут разнообразные пряные травы и специи.



## Бульон куриный

### *Ингредиенты*

*Филе куриное – 400 г*

*Лук репчатый – 140 г*

*Морковь – 100 г*

*Корень сельдерея – 50 г*

*Зелень петрушки – 15 г*

*Вода – 2 л*

*Соль и черный молотый перец по вкусу*

### **Способ приготовления**

Репчатый лук очистить и нарубить ножом. Морковь и корень сельдерея очистить и промыть.

Филе курицы нарезать небольшими кусками, выложить в кастрюлю, залить холодной водой, накрыть крышкой, довести до кипения и снять пену, после чего варить на слабом огне в течение 40 минут. Затем добавить в бульон половину нарезанного лука и корень сельдерея и варить еще 10 минут.

Оставшийся лук и морковь обжарить на разогретой сковороде без масла, выложить в кастрюлю, посолить, поперчить, добавить измельченную зелень петрушки, довести до кипения и снять с огня.

Количество порций – 5.

Энергетическая ценность 1 порции – 128 ккал.

## **Бульон со свеклой и белым вином**

### *Ингредиенты*

*Бульон мясной – 2 л*

*Свекла – 200 г*

*Зелень укропа – 15 г*

*Сахар – 7 г*

*Вино белое сухое – 30 мл*

*Соль и черный молотый перец по вкусу*

### **Способ приготовления**

Свеклу отварить, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Зелень укропа промыть, обсушить и измельчить.

Мясной бульон процедить, поставить на огонь и довести до кипения. Добавить сахар и ломтики свеклы, влить вино, посолить, поперчить и снять с огня.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.