

4 НЕДЕЛИ

новой  
жизни



**Alexfand**

# **Четыре недели новой жизни**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=30082160](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=30082160)*

*ISBN 9785449049018*

## **Аннотация**

Книга «4 недели новой жизни» продолжает серию книг о здоровом образе жизни и является пошаговым руководством для настройки правильного питания в течение четырех недель. В книге даются рецепты, по которым готовят в «Ресторане здорового питания» санатория для участников программы «Академия здорового образа жизни». Все рецепты тщательно подобраны по химическому составу и энергетической ценности. Приготовить блюда в домашних условиях, используя эту книгу, не составит труда.

# Содержание

Для кого эта книга?	6
Предисловие	10
Первая неделя	16
Первый день	16
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# Четыре недели НОВОЙ ЖИЗНИ

*Дизайнер обложки Alexfand*

*Фотограф Алексей Пилизин*

*Корректор Лидия Ляпустина*

*Редактор Михаил Михайлович Илий*

© Alexfand, дизайн обложки, 2018

© Алексей Пилизин, фотографии, 2018

ISBN 978-5-4490-4901-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

4 НЕДЕЛИ

новой  
жизни



Сибирь  
САНАТОРИЙ

# Для кого эта книга?

## Четыре недели здоровой жизни с «Академией здорового образа жизни»

Представляя новую книгу «Академии здорового образа жизни» Санатория «Сибирь», хочется отметить ее чрезвычайную полезность для тех, кто решил встать на путь оздоровления и постичь науку здорового питания, так чтобы полезная еда стала неотъемлемой частью жизни и приносила максимальную пользу. Одной из главных преград, стоящих на пути человека, который решил заняться правильным питанием, являются опасения того, что перестроить свой рацион, будет очень сложно, нужно будет много затрат на приготовление еды, она будет невкусной, нужно будет считать калории. Это издание ломает стереотип о здоровом питании, как о чем-то скучном, невкусном и мало приемлемом для ежедневного использования.

В книге представлены четыре семидневных меню, полностью сбалансированных по составу пищевых ингредиентов, среднесуточная калорийность, которых полностью соответствует образу жизни со средней физической активностью. Применяя данные рационы можно не беспокоиться о компонентном составе еды, так как он полностью включает все

необходимые вещества, такие как белки, жиры, углеводы, витамины и минералы в правильных пропорциях, с ограничением простых углеводов и насыщенных жиров. При приготовлении блюд используются только самые полезные способы, такие как тушение, отваривание на пару, запекание, которые полностью сохраняют полезные вещества в продуктах, а, соответственно, их пищевую ценность.

При этом вкусовые качества блюд, представленных в рационах, не только не страдают, а, наоборот, за счет щадящих способов приготовления и овощей и специй, приобретают свое пикантное звучание, раскрывая истинный вкус и аромат здоровых продуктов. Важной особенностью книги является то, что в ней представлены не только пищевые рационы, но и рецепты здоровых блюд, включающие все нюансы технологии, что делает более доступной возможность приготовления этих блюд в домашних условиях, а красота и простота кулинарного описания будет являться еще одним мотивом для продолжения оздоровления своего пищевого рациона. Кроме того, на пути использования представленной рецептуры блюд Вам предстоит много открытий в сочетании продуктов, использовании различных заправок и способов приготовления, что, несомненно, украсит Ваш обыденный пищевой рацион.

Меню, представленные в книге уже третий год актив-

но и успешно используются в оздоровительных программах «Академии здорового образа жизни» Санатория «Сибирь». Это издание позволит перенести здоровое питание в домашние условия, сделав его полноправным звеном обычной жизни. Шаг за шагом, следуя советам этой книги, Вы сможете полностью перейти на питание, полностью соответствующее всем здоровым нормам, а, следовательно, и осуществлять с его помощью ежедневную профилактику болезней, улучшать свое физическое состояние, работоспособность и на долгие годы сохранять хорошее настроение и позитивный настрой.

*Дороднева*

*Елена Феликсовна*

*Врач диетолог-эндокринолог, профессор кафедры терапии с курсом эндокринологии и фтизиатрии ТюмГМУ, д.м.н., главный внештатный специалист диетолог Департамента здравоохранения Тюменской области*



Φoto <https://pixabay.com/>

# Предисловие

Не так давно мы представили читателям книгу «Правила полезной кухни» с рецептами блюд, которые способствуют укреплению здоровья, продлению активного образа жизни и позволяют удерживать свой вес в оптимальном объеме. Мы получили много отзывов о том, что было бы полезным создать что-нибудь подобное с разбивкой на ежедневное меню. Когда мы запускали программу Академия здорового образа жизни, мы предлагали участникам, по мере прохождения программы, меню на неделю. Это были сборники, которые содержали меню на каждый день и рецепты приготовления основных блюд дневного рациона. Эти сборники и стали основой новой книги, которую вы начали читать.

Итак, всего четыре недели отделяют вас от возможности изменить свою жизнь в лучшую сторону, начав изменения с рациона питания. Все рецепты книги и план питания рассчитаны на двоих взрослых и позволяют шаг за шагом подойти к нормальному сбалансированному питанию и сделать это питание основой своей дальнейшей жизни. Поначалу вам может показаться, что порции малы, но уже к концу первой недели ваш организм привыкнет к такому объему, тем более, что приготовленная по рецептам еда будет вкусной и разнообразной, а пятиразовый прием пищи позволит не испытывать чувство голода или переедания.

Первая неделя – это трудный старт, вторая неделя станет периодом закрепления привычки питаться вкусно и правильно, последующие две недели зафиксируют новые привычки покупать только нужные продукты, готовить из них вкусные и полезные блюда, принимать пищу в определенное время, в определенных объемах. Вы сможете не только изменить свой рацион, но и найти союзников в лице ваших домочадцев, которым точно понравится, как и что вы готовите.

Изменение привычек связано с тем, что рано или поздно у каждого из нас возникает потребность что-либо менять, чаще всего это касается каких-либо нездоровых привычек или необходимости привести себя в новое состояние. Сейчас мы не будем говорить о необходимости отказываться от всего и вся, а поговорим о том, к чему приходит большинство из нас, решившихся на формирование здоровой привычки питания.

За последнее десятилетие мимо нас прошло такое количество волшебных пилюль, диет, способов избавиться от лишних килограммов, что становится понятно, как эта тема актуальна в любые периоды. А между тем есть простой и эффективный способ поддерживать свое тело в нужных пропорциях. Он заключается в том, что нужно чуть меньше есть и чуть больше двигаться. Помните, все гениальное просто! А как меньше есть? Для этого разработана эта программа, которая позволяет нам, есть вкусно, часто и, при этом терять лишние килограммы. Эта программа разгрузочно-диетиче-

ского питания, которая применяется в Академии здорового образа жизни уже третий год. За неделю такое питание позволяет убрать до килограмма лишнего веса и несколько сантиметров в талии и бедрах, а главное, такое питание позволяет сохранять вес в тех границах, которые позволяют оставаться энергичными, здоровыми и стройными.

Неужели вам никогда не хотелось сменить свой размер на немного меньший и при этом не голодать, не мучить себя угрызениями совести и не контролировать каждый свой шаг, особенно, когда посещаешь кухню? Наверняка хотелось! Прочтите эту книгу, простую для понимания и попробуйте начать питаться правильно прямо сегодня, не откладывая начинание на завтрашний день или ближайший Понедельник.

С этой книгой вам не нужно считать калории. Вы просто открываете меню на день и готовите. Готовить можно вечером, раскладывать порции по контейнерам и брать их с собой на работу, чтобы употребить блюдо в то время, которое оптимально для этого подходит. Мы специально указали интервалы приема пищи для каждой трапезы. Сегодня в продаже имеется огромное разнообразие одноразовой и многоразовой упаковки. Предпочтение лучше отдать качественной одноразовой посуде, чтобы сэкономить время от мытья контейнеров для чего-нибудь более полезного, например, для дополнительной получасовой прогулки в сквере рядом с домом.

Переход к новому образу жизни вовсе не означает, что вы должны обходить рестораны и кафе стороной, перестать встречаться с друзьями на пикниках и домашних праздниках. Просто нужно иметь ввиду несколько моментов, чтобы ваш новый образ жизни гармонично влился в обычную жизнь других людей. Если в меню ресторана или кафе есть выбор, то не стоит пугаться. Выбирайте наиболее здоровые варианты питания в разных типах ресторанов. Главное не злоупотреблять ресторанной едой и не посещать такие заведения чаще 1—2 раз в месяц.

Переворачивайте страницу и начинайте жить, по-новому, не откладывая. Вам это обязательно понравится!



Фото <https://pixabay.com/>

Обратите внимание, что все рецепты рассчитаны на приготовление блюд для двоих взрослых. Если вам необходи-

мо приготовить блюда на большее количество человек, то умножьте указанный вес ингредиентов на 1,5, если готовите для троих, или на 2, если готовите на четверых взрослых людей. Если готовить нужно на одного, то просто разделите указанный вес ингредиентов пополам.

Не забывайте о необходимости пить чистую воду. Организму требуется около 1,5 литров чистой питьевой негазированной воды ежедневно, принятых равномерными объемами. Чай, кофе, суп, соки, несмотря на свою консистенцию, являются едой, поэтому их не нужно относить к приему воды. При употреблении кофе, на каждую выпитую чашку нужно добавить дополнительный стакан воды.

Рецепты даны для людей в возрасте старше 18 лет. Если вы планируете готовить для ребенка, вам необходимо проконсультироваться с педиатром или детским диетологом перед приготовлением.

### **Рекомендуемое время приема пищи:**

Завтрак с 6:30 до 7:00

Второй завтрак с 10:00 до 10:30

Обед с 13:00 до 14:00

Полдник с 16:00 до 16:30

Ужин с 18:00 до 18:30

На ночь рекомендуем употребить 1 стакан кефира.

# Первая неделя

## Первый день

### Завтрак

Наименование блюда:	Ккал:	Масса гр:
Каша из овсяных хлопьев на воде	83	150
Индейка на пару с миксом из свежих овощей	147	100/50
Какао с молоком	64	200
<b>Итого:</b>	<b>294</b>	

### Второй завтрак

Наименование блюда:	Ккал:	Масса гр:
Печеное яблоко	64	100
Йогурт с гранолой	93	125
<b>Итого:</b>	<b>157</b>	

### Обед

Наименование блюда:	Ккал:	Масса гр:
Щи вегетарианские	60	250
Форель радужная, фаршированная овощами	228	200/120
Салат Греческий	125	100/20
Компот из ягод	76	200
<b>Итого:</b>	<b>489</b>	

### Полдник

Наименование блюда:	Ккал:	Масса гр:
Киви	47	1 шт.
Творог с семенами льна	156	100
<b>Итого:</b>	<b>203</b>	

### Ужин

Наименование блюда:	Ккал:	Масса гр:
Язык говяжий заливной	227	100
Лук-порей, тушенный с грибами	50	150
Чай с молоком	26	200
<b>Итого:</b>	<b>303</b>	

### За час до сна

Наименование блюда:	Ккал:	Масса гр:
Кефир 1 %-ной жирности	80	200
<b>Итого:</b>	<b>80</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1526</b>	<b>ккал.</b>

## **Приготовление:**

### **Каша из овсяных хлопьев на молоке**

На 2 порции:

- 30 г крупы овсяной или Геркулес
- 170 мл молока
- 114 мл воды
- 0,5 г соли морской

Молоко смешиваем с водой, доводим до кипения. В кипящую жидкость добавляем соль, высыпая крупу, непрерывно помешивая, и варим на медленном огне до готовности.

### **Индейка на пару с миксом из свежей зелени**

На 2 порции:

- 200 г филе индейки
- 70 г корня сельдерея
- 20 мл воды
- 30 г салата микс
- 2 г семян льна

Филе индейки опускаем в кипящую воду и варим на медленном огне до готовности. Достаем индейку и нарезаем

на тонкие ломтики. Корень сельдерея нарезаем полукольцами, сбрызгиваем маслом растительным и обжариваем на раскаленной сковороде 3—5 минут, затем добавляем воду и томим еще 5 минут под крышкой. Обжаренный сельдерей охлаждаем до 10°С и добавляем в микс-салат, сверху посыпаем семенами льна.

На порционную тарелку выкладываем ломтики индейки, рядом укладываем микс из зелени с обжаренным сельдереем и семенами льна.

## **Запеченное яблоко с корицей**

На 2 порции:

- 2 некрупных яблока
- 3 г корицы
- ванилин
- ч.л. меда
- 15 г изюма
- 15 г орехов

Моем яблоки, удаляем сердцевину, не разрезая яблока. Оставляем на дне около 1—2 см, т.е. отверстие не должно быть сквозным. Начиняем яблоко смесью орехов, корицы и меда. Нагреваем духовку до 180—200°С и запекаем до готовности (20—30 минут). Время приготовления яблок зависит от сорта. Можно подавать этот десерт, как в холодном,

так и в горячем виде.

## **Йогурт с гранолой**

На 2 порции:

– 160 г Йогурта

– 40 г гранолы с сухофруктами (26 г Геркулеса, 6 г изюма, 6 г кураги, 6 г чернослива, 1,5 г масла подсолнечного, 4 г меда)

Для приготовления гранолы изюм, курагу и чернослив, предварительно распариваем, нарезаем мелким кубиком. Добавляем крупу Геркулес, масло и мед. Тщательно перемешиваем и выпекаем в духовке при температуре 170° С 15—20 минут (до золотистого цвета).

В подготовленную креманку выкладываем йогурт, сверху посыпаем гранолой с сухофруктами.

## **Щи из свежей капусты на овощном отваре со сметаной**

На 2 порции:

– 100 г капусты белокочанной

– 60 г картофеля

– 18 г моркови

– 18 г лука репчатого

- 32 г помидоров
- 4 г масла подсолнечного
- 305 мл овощного отвара
- 0,2 г соли крупной
- Лавровый лист
- 20 г сметаны 10%
- 2 г зелени петрушки

Свежую капусту шинкуем соломкой. Морковь режем дольками, соломкой или брусочками. Лук режем дольками или соломкой. Картофель – дольками или кубиком. Помидоры – дольками. Зелень петрушки мелко рубим. Морковь с репчатым луком пассеруем на сковороде с растительным маслом.

В кипящий овощной отвар кладем свежую капусту, и доводим до кипения, после добавляем картофель и вновь доводим до кипения. Добавляем пассерованные лук и морковь и варим до готовности. За 5 минут до окончания варки в щи добавляем помидоры, соль и лавровый лист. Подаем щи со сметаной, посыпаем зеленью петрушки.

### **Форель радужная, фаршированная овощами**

На 2 порции:

- 2 шт. форели радужной (примерно 218 г каждая)
- 0,4 г соли крупной

- 0,2 г перца черного молотого
- 0,4 г зелени тимьяна
- 40 г масла подсолнечного
- 100 г моркови
- 60 г стебля сельдерея
- 40 г лука порея
- 100 г кабачков
- 1 г зелени петрушки

Целую тушку радужной форели, моем в проточной воде, разрезаем вдоль позвоночного столба, аккуратно удаляем позвоночник и реберные кости.

Для начинки из пассерованных овощей: морковь, сельдерей, кабачок, лук порей нарезаем соломкой и обжариваем на разогретой сковороде с растительным маслом в течение 10 минут.

Рыбу выкладываем на лист пергамента брюшной частью вниз, позвоночную часть раскрываем и закладываем начинку из пассерованных овощей. Ставим форель в духовой шкаф на 5—10 минут при температуре 250°C. Перед подачей аккуратно перекладываем рыбу на порционную тарелку, стараясь сохранить форму рыбы с начинкой. Украшаем зеленью.

# 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.