

Аурика Луковкина

Кремлевская диета-3



Аурика Луковкина

Кремлевская диета-3

«Научная книга»

2013

Луковкина А.

Кремлевская диета-3 / А. Луковкина — «Научная книга», 2013

В наше время многие стремятся похудеть. Они хотят сделать это быстро, не затрачивая особых усилий, средств, времени и не прибегая к физическим упражнениям. Кремлевская диета может удовлетворить все эти требования. В этой книге вы найдете массу полезной информации о том, как похудеть и как это сделать с помощью вкусных рецептов.

Содержание

Введение	5
Раздел I. Похудение по Кремлевской диете	6
Глава 1. Результаты «кремлевского марафона»	6
Эффективность диеты	7
Глава 2. Подготовьте себя к диете	8
«Стоимость» дневного рациона	14
Противопоказания	15
Глава 3. Советы для начинающих	16
Витамины и полезные вещества в кремлевской диете	16
Подсчитаем у. е. индивидуально для себя	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Аурика Луковкина

Кремлевская диета – 3

Введение

Существует огромное разнообразие диет, предлагаемых современными специалистами в области диетологии. Следует признаться, положив руку на сердце, что какая бы это ни была диета, и какие бы продукты не включала в себя, угроза здоровью все равно существует. Поэтому необходимо четко определиться с выбором способа похудения и серьезно подойти к решению вопроса о сбросе лишних килограммов. Желательно обратиться к специалисту, который поможет правильно выбрать нужную диету, не наносящую организму вреда. Кроме того, необходимо перед началом диеты сдать анализы на наличие «плохого» и «хорошего» холестерина, содержание сахара в крови и триглицеридов. После окончания низкоуглеводной диеты необходимо снова сдать анализы и сравнить их с первыми показаниями. Ни в коем случае нельзя становиться фанатом диеты, особенно низкоуглеводной, так как это чревато последствиями, отражающимися на вашем здоровье. А стоит ли рисковать? В низкоуглеводном рационе главное – не сокращать количество единиц до минимума, потому что организм должен получать все необходимые полезные вещества. Следует сочетать низкокалорийные продукты питания с высококалорийными для нормального функционирования организма.

Раздел I. Похудение по Кремлевской диете

Глава 1. Результаты «кремлевского марафона»

С незапамятных времен люди стремились к красоте и совершенству. Идеальной внешности всегда соответствовала красивая фигура, не испорченная жирами и неправильным питанием. В наши дни проблема похудения является одной из самых болезненных. Независимо от возраста, пола, принадлежности к той или иной социальной группе человек мечтает об идеальной фигуре. Чтобы похудеть, необходимо приложить массу усилий и испробовать различные виды диет.

Существует огромное разнообразие диет, предлагаемых современными методистами в области здравоохранения. Следует признаться, положить руку на сердце, что какая бы это ни была диета, и какие бы продукты не включала в себя, угроза здоровью все равно существует. Поэтому необходимо четко определиться с выбором способа похудения и серьезно подойти к решению вопроса о сбросе лишних килограммов. Желательно обратиться к специалисту, который поможет правильно выбрать нужную диету без особого вреда здоровью. Кроме того, необходимо перед началом диеты сдать анализы на наличие «плохого» и «хорошего» холестерина, содержание сахара в крови и триглицеридов. После окончания низкоуглеводной диеты перейдем непосредственно к принципам кремлевской диеты, которая в последнее время является одной из самых распространенных в мире. Суть ее заключается в том, что, не отказывая себе в лакомом кусочке, можно сбросить лишние килограммы. Прежде всего, при разработке рациона питания вам следует избегать мучных, сладких изделий, картофельных блюд, риса, хлеба. На первых порах вам, несомненно, придется почти забыть про овощи, фрукты, соки, содержащие много углеводов. Конечно, это стоит многого, но ведь, как говорится, красота требует жертв. Поэтому не следует даже задумываться о том, как бы прожить один день без сладкого пирожного. Ведь самое главное правило кремлевской диеты – не есть ничего сладкого. Нельзя ничего подслащивать, ведь даже один кусочек сахара может поглотить весь дневной рацион, а это означает, что все ваши усилия похудеть оказались напрасными. Приучите себя пить кофе и чай без сахара. Не даром же истинные ценители чая говорят о том, что настоящий чай должен пахнуть только чаем, а не разнообразными добавлениями в виде сахара. Так что придется ненадолго отказаться от «белой сладкой смерти», как в народе принято называть сахар.

Вы спросите, что же тогда можно есть, садясь на кремлевскую диету? Ответ прост: да все, что вам заблагорассудится. Например, мясо, рыбу, сыр, овощи с малым количеством углеводов и другую пищу с «низкой стоимостью», которая вошла в таблицу продуктов с малым содержанием у. е. Каждый продукт оценен в ней в очках, или в у. е. – условных единицах. Одна у. е. составляет один грамм углеводов, поэтому чем меньше продукт содержит условных единиц, тем меньше в нем углеводов. Именно поэтому кремлевская диета и носит название низкоуглеводной.

Существует множество других диет, которые так же, как и кремлевская подсчитываются не по количеству калорий: например, ананасовая, диета балерин и т. д. Главным критерием в таких диетах является не содержание калорий в продукте, а количество углеводов.

Итак, объединяя все выше сказанное, подведем итоги, что можно есть и пить, находясь на кремлевской диете.

Прежде всего, это мясо, причем в любом виде. Это может быть свинина, говядина, баранина, колбасы, копчености. Говоря о последних, следует сказать о том, что необходимо смотреть на содержание углеводосодержащих наполнителей, покупая полуфабрикаты. Можно также есть мясо птицы. Яйца тоже не вредят фигуре, в каком бы виде они не подавались на

стол. Они могут быть вареные, жареные и даже омлет, главное, чтобы к ним не примешивались углеводосодержащие продукты. Кремлевская диета разрешает употребление в пищу сыров и грибов. Не нужно забывать и про салаты из зелени, свежей капусты, редиса, огурцов. К легким закускам разрешается добавить масло, причем, оно может быть любым: растительным или соевым. Можно украсить свой кулинарный шедевр пряностями, такими, как розмарин, укроп, петрушка, базилик. Что касается напитков, то разрешается пить все, начиная от чая и кофе (конечно же, без сахара и пирожных) и заканчивая алкогольными напитками.

Этот список разрешенных продуктов подходит как нельзя лучше для новичков. Те же, кто уже давно являются поклонниками кремлевской диеты, можно разнообразить свой дневной рацион более дорогими продуктами по условным единицам. Им разрешается добавить в пищу некоторые молочные продукты и некоторые овощи (помидоры, баклажаны, спаржу, лук). Иногда можно устроить себе праздник и съесть что-нибудь из фруктов (яблоко, апельсин, алыча). Не в коем случае нельзя употреблять в пищу такие продукты питания, как макаронные изделия, хлеб, картофель (из-за высокого содержания в нем крахмала), каши, а также все сладкое и спиртные напитки (особенно ликер, пиво и сладкие вина).

Эффективность диеты

Уникальность кремлевской диеты состоит в том, что углеводы, поступающие в организм человека в определенном, ограниченном количестве, являются источником энергии, а, следовательно, чем меньше их поступает, тем более активно организм начинает перерабатывать жиры, набранные за долгие годы усердного поедания пирожков, булочек, а также любимых пирожных со сладким чаем. По аналогии с кремлевской диетой многие ученые Запада составили свои собственные диеты. Например, американские кардиологи Роберт Аткинс и Артур Агатстон разработали модную теперь на Западе диету, аналогичную кремлевской.

Огромное количество людей среди бесконечного множества диет отдают свое предпочтение именно низкоуглеводным. В мире известны тысячи случаев благополучного избавления от лишнего веса путем соблюдения кремлевской диеты. Эффективность такого способа похудения широко доказана и обоснована на сегодняшний день специалистами многих стран мира. Не бойтесь вступить в ряды тех, кто упорно борется с лишним весом при помощи низкоуглеводного рациона. Главное – перед этим обратиться за советом к врачу, который поможет вам правильно выбрать курс похудения и приобрести тем самым красивую и стройную фигуру.

Глава 2. Подготовьте себя к диете

Дешевые и дорогие продукты

Продукты	Очки (усл. ед.) в 100 г продукт а	Продукты	Очки (усл. ед.)
ХЛЕБ		Фасоль	2,5
Пшеничный	50,0	Кукуруза	14,5
Ржаной	34,0	Оливки	5,0
Бородинский	40,0	Томаты	4,0
Рижский	51,0	Огурцы	3,0
Лаваш армянский	56,0	Икра кабачковая	8,5
Диабетический	38,0	Икра баклажанная	5,0
Хлеб зерновой	43,0	Икра из свеклы	2,0
Сдобные булочки	51,0	Салат с морской капустой	4,0
Бублики	58,0	Перец, фаршированный овощами,	11,0
Сушки	68,0	Томат-паста	19,0
Соломка сладкая	69,0	СЛАДОСТИ	
Сухари сливочные	66,0	Сахар-песок, рафинад	99,0
Лепешки ржаные	43,0	Мед	75,0
Мука пшеничная высший сорт	68,0	Пастила	80,0
Мука пшеничная 1 сорт	67,0	Халва	55,0
Мука ржаная сеяная	64,0	Торт бисквитный	50,0
Мука кукурузная	70,0	Торт миндальный	45,0
Мука соевая	16,0	Пирожное с кремом	62,0
Крахмал картофельный	79,0	Печенье сдобное	75,0
Крахмал кукурузный	85,0	Пряники заварные	77,0
Макароны	69,0	Вафли фруктовые	80,0
Лапша яичная	68,0	Вафли обычные	65,0
Хлеб украинский	40,0	Варенье из айвы	70,0
Батон нарезной	51,0	Варенье грушевое	71,0
(из пшеничной муки высшего сорта)			
Мука гречневая	71,0	Варенье из черноплодной рябины	75,0
Мука из зародышей пшеницы	33,0	Варенье из слив	74,0

Мука пшеничная второй сорт	63,0	Пюре яблочное	19,0
Сушки ванильные	71,0	Джем черносмородиновый	73,0
Баранки сдобные	60,0	Джем мандариновый	72,0
Хлебцы хрустящие	60,0	Джем абрикосовый	72,0
Ржаные сухарики «Три корочки»	64,0	Какао-порошок	10,0
Рожки к чаю	57,0	Сироп из шиповника	70,0
КРУПЫ		Мороженое фруктовое	25,0
Гречневая	62,0	Мороженое эскимо	20,0
Гречневая	65,0	Мороженое сливочное	22,0
Манная	67,0	Леденцы	70,0
Овсяная	49,0	Шоколад молочный	54,0
Геркулес	50,0	Шоколад горький	50,0
Перловая	66,0	Шоколад с орехами	48,0
Пшено	66,0	Конфеты шоколадные	51,0
Ячневая	66,0	Помадка	83,0
Рис	71,0	Мармелад	76,0
Горох лущеный	50,0	Карамель с начинкой	92,0
Фасоль	46,0	Молоко сгущенное	56,0
МЯСО, ПТИЦА		Варенье яблочное	66,0
Говядина, телятина	0,0	Варенье клубничное	71,0
Баранина, свинина	0,0	Варенье малиновое	71,0
Гуси, утки	0,0	Джем	68,0
Кролик	0,0	Джем диабетический	3,0
Курица	0,0	Повидло яблочное	65,0
Мясо в сухарях	5,0	Повидло диабетическое	9,0
Мясо под мучным соусом	6,0	ФРУКТЫ	
Сердце	0,0	Абрикос	9,0
Печень говяжья	0,0	Айва	8,0
Печень куриная	1,5	Алыча	6,5
Бифштекс	0,0	Ананас	11,5
Сардельки говяжьи	1,5	Апельсин	8,0
Сардельки свиные	2,0	Банан	21,0
Сосиски молочные	1,5	Вишня	10,0
Колбасы	0,0	Гранат	11,0
Колбаса «Докторская»	1,5	Грейпфрут	6,5
Корейка	0,0	Груша	9,5
Сало	0,0	Инжир	11,0
Язык свиной, говяжий	0,0	Киви	10,0
Ножки свиные	0,0	Кизил	9,0
Яйца в любом виде	0,5	Лимон	3,0

(штука)			
РЫБА, МОРЕПРОДУКТЫ		Мандарин	8,0
Рыба свежая, мороженая	0,0	Персик	9,5
(речная, морская)		Нектарин	13,0
Рыба отварная	0,0	Рябина	8,5
Рыба в сухарях	12,0	Рябина черноплодная	11,0
Рыба копченая	0,0	Слива	9,5
Крабы	2,0	Финики	68
Рыба в томате	6,0	Хурма	13
Мидии	5,0	Черешня	10,5
Устрицы	7,0	Яблоки	9,5
Кальмары	4,0	Изюм	66,0
Омары	1,0	Курага	55,0
Креветки	0,0	Чернослив	58,0
Икра черная	0,0	Груша сушеная	49,0
Икра красная	0,0	Яблоки сушеные	45,0
Морская капуста	1,0	Урюк	53,0
МОЛОКО		ЯГОДЫ	
Молоко		Брусника	8,0
пастеризованное	4,7	Виноград	15,0
Молоко топленое	4,7	Голубика	7,0
Сливки	4,0	Ежевика	4,5
Сметана	3,0	Клубника	6,5
Творог жирный	2,8	Клюква	4,0
Творог нежирный	1,8	Крыжовник	9,0
Творог диетический	1,0	Малина	8
Творожная масса	15,0	Морошка	6
сладкая		Облепиха	5
Сырки глазированные	32,0	Смородина белая	8,0
Кефир, простокваша	3,2	Смородина красная	7,5
Йогурт без сахара	3,5	Смородина черная	7,5
Йогурт сладкий	8,5	Черника	8,0
Сыр разных сортов	0,5 – 2,0	Шиповник свежий	10,0
Масло сливочное	1,3	Шиповник сушеный	21,5
Маргарин	1,0	ОРЕХИ	
Майонез столовый	2,6	Грецкие	12,0
Масло растительное	0,0	Кедровые	10,0
ОВОЩИ		Арахис	15,0
Арбуз	9,0	Фундук	15,0
Баклажаны	5,0	Миндаль	11,0
Бобы	8,0		
Брюква	7,0		
Горошек зеленый	12,0		

Дыня	9,0	Фисташки	15,0
Капуста цветная	5,0	Кешью	25,0
Капуста белокочанная	5,0	Кокос	20,0
Капуста кольраби	8,0	Семена кунжута	20,0
Капуста краснокочанная	5,0	Тыквенные семечки	12,0
Фасоль стручковая	3,0	Подсолнечные семечки	18,0
Морковь	7,0	БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ	
Тыква	4,0	Минеральная вода	0,0
Кабачок	4,0	Чай, кофе без сахара	0,0
Дайкон (китайский редис)	1,0	Сок яблочный	7,5
Помидоры	4,0	Сок апельсиновый	12,0
Перец зеленый сладкий	5,0	Сок виноградный	14,0
Перец красный сладкий	5,0	Сок томатный	3,5
Огурец свежий	3,0	Сок грейпфрутовый	8,0
Лук-порей	6,5	Сок мандариновый	9,0
Лук репчатый	9,0	Сок гранатовый	14,0
Лук зеленый	3,5	Сок сливовый	16,0
Петрушка (зелень)	8,0	Сок сливовый с мякотью	11,0
Петрушка (корень)	10,5	Сок вишневый	11,5
Редис	4,0	Сок абрикосовый	14,0
Редька	6,5	Сок морковный	6,0
Репка	5,0	Компот абрикосовый	21,0
Салат листовой	2,0	Компот из винограда	19,0
Свекла	9,0	Компот вишневый	24,0
Сельдерей (корень)	6,0	Компот грушевый	18,0
Сельдерей (зелень)	2,0	Компот яблочный	19,0
Спаржа	3,0	Компот на ксилите	6,0
Хрен	7,5	ВИНА	
Черемша	6,0	Красное сухое	1,0
Чеснок	5,0	Белое сухое	1,0
Картофель	16,0	Красное полусухое	2,5
Шпинат	2,0	Белое полусухое	8,0
Щавель	3,0	Красное крепкое	12,0
ГРИБЫ		Белое крепкое	12,0
Белые	1,0	Сливовое полудесертное «Золотой дракон»	15,0
Белые сушеные	7,5	Сливовое белое	14,0
Грузди свежие	1,0	Вина десертные	20,0
Лисички свежие	1,5	ПРЯНОСТИ, ПРИПРАВЫ	
Маслята свежие	0,5	Корица (1 ч. л.)	0,5
Опята свежие	0,5	Перец чили молотый (1 ч. л.)	0,5

Подберезовики	1,5	Уксус (1 ст. л.)	2,3
Подберезовики сушеные	14,0	Уксус яблочный (1 ст. л.)	1,0
Подосиновники свежие	1,0	Уксус винный белый (1 ст. л.)	1,5
Подосиновники сушеные	13,0	Уксус винный красный (1 ст. л.)	0,0
Рыжики	0,5	Горчица (1 ст. л.)	0,5
Сморчки	0,2	Клюквенный соус (1 ст. л.)	6,5
Сыроежки	1,5	Каперсы (1 ст. л.)	0,4
Шампиньоны	0,1	Корень имбиря (1 ст. л.)	0,8
СУПЫ (на 500 г)		Хрен (1 ст. л.)	0,4
Бульон куриный, мясной	0,0	Кетчуп (1 ст. л.)	4,0
Суп томатный	17,0	Соевый соус (1 ст. л.)	1,0
Суп овощной	16,0	Соус барбекю (1 ст. л.)	1,8
Суп гороховый	20,0	Соус кисло-сладкий (1/4 стакана)	15,0
Суп-гуляш	12,0	Соус тартар (1 ст. ложка)	0,5
Суп грибной	15,0	Томатный соус (1/4 стакана)	3,5
Щи зеленые	12,0	Подлива мясная на основе бульона (1/4 стакана)	3,0
КОНСЕРВЫ		Пряные травы (1 ст. ложка)	0,1
Рыбные	0,0	Соль	0,0
Зеленый горошек	6,5		0

Сколько «стоят» алкогольные напитки вам будет нетрудно подсчитать, используя данные следующей таблицы:

Абсент	1,5	Аперитив «Ксевен Коко»	25,0
Бренди	0,0	Аперитив «Мартини биттер»	30,0
Водка	0,0	Аперитив «Рикардонно бянка»	16,5
Виски	0,0	Настойка клюквы на коньяке	19,0
Коньяк	0,0	Настойка «Русский сувенир»	6,5
Ром	0,0	Настойка «Нежинская рябиновая»	10,0
Текила	0,0	Настойка «Стольная брусничная»	18,0
Шампанское сухое	0,5	Настойка Стольная клюквенная	18,0
Шампанское полусухое	2,5	Настойка «Уральская брусника»	20,0
Шампанское полусладкое	5,0	Пиво «Арсенальное», классика	4,2
Шампанское сладкое	8,0	Пиво «Арсенальное», крепкое	4,4
Полудесертное вино «Лидия»	10,0	Пиво «Балтика» № 0	6,1

Полудесертное вино «Николь»	12,0	Пиво «Балтика» №№ 3 – 4	4,8
Полудесертное вино виноградно-цветочное	11,5	Пиво «Балтика» № 5	3,0
Полудесертное вино абрикосовое	14,0	Пиво «Балтика» № 6	6,0
Полудесертное вино «кагор»	16,0	Пиво «Балтика» № 7	4,5
Портвейн № 15	10,0	Пиво «Балтика» № 8	3,4
Портвейн № 72	5,0	Пиво «Балтика» № 9	3,7
Портвейн белый	9,5	Пиво «Бочкарев» светлое	3,6
Вермут «Бюссо»	14,0	Пиво «Будвайзер»	3,0
Вермут «Букет Молдавии»	16,0	Пиво «Волжанин» светлое	4,6
Вермут	16,0	Пиво «Велкопоповицкий козел»	3,4
Вермут бянка	16,5	Пиво «Доктор Дизель»	6,2
Вермут «Ганча» бянка	17,0	Пиво «Дон» классика	4,5
Вермут «Ганча» росо	17,0	Пиво «Жигулевское»	4,6
Вермут «Мартини» росо	14,5	Пиво «Золотая бочка» светлое	4,0
Вермут «Мартини» розе	16,0	Пиво «Клинское» светлое	4,6
Вермут «Мартини» бянка	16,0	Пиво «Клинское» люкс	4,7
Вермут «Мартини» экстра драй	25,0	Пиво «Красный восток»	3,2
Вермут «Перлино» бянка	14,0	Пиво «Крушовице» светлое	4,4
Вермут «Рикордонно» бянка	16,5	Пиво «Крушовице» темное	3,9
Вермут «Салваторе» бланко	16,0	Пиво «Ловенброу» светлое	3,4
Вермут «Чинзано» розе	14,5	Пиво «Миллер»	3,5
Вермут Чинзано росо	15,0	Пиво «Невское» светлое	4,6
Вермут «Чинзано» бянка	18,0	Пиво «Невское» лайт	3,5
Ликер «Амаретто»	17,0	Пиво «Оболонь лагер»	4,0
Ликер «Бейлис»	20,0	Пиво «Охота» крепкое	4,5
Ликер «Гран-Марнье»	25,0	Пиво «Пит» светлое	4,6
Ликер «Дулис»	28,0	Пиво «Сибирская корона» классическое	4,7
Ликер «Кримфилд»	23,0	Пиво «Сибирская корона» праздничное	5,8
Ликер «Лаппония» (клюквенный)	33,0	Пиво «Сокол» светлое	4,2

Ликер «Куантро»	25,0	Пиво «Солодов» классика	3,2
Ликер «Малибу»	20,0	Пиво «Старый мельник» классика	5,3
Ликер «Мари Бризард» апельсиновый	20,0	Пиво «Старый мельник» светлое	4,6
Ликер «Мари Бризард» вишневый	25,0	Пиво «Тинькофф» лайт	4,2
Ликер «Мари Бризард» голубой кюрасо	35,0	Пиво «Тинькофф» платиновое	5,3
Ликер «Мари Бризард» земляничный	28,0	Пиво «Тинькофф» золотое	5,8
Ликер «Мари Бризард» кокосовый	21,0	Пиво «Три медведя»	4,6
Ликер «Моцарт» черный шоколад	21,0	Пиво «Хайнекен»	3,0
Ликер «Старый Таллин»	32,0	Пиво «Хольстен премиум»	3,2
Ликер «Шеридан»	10,0	Пиво «Эфес» светлое	4,7
Аперитив «Кампари биттер»	25,0	«Ярпиво» оригинальное	4,6
Аперитив «Кампари» розовое	25,0	«Ярпиво» элитное	5,3
Аперитив «Ксевен Амброс»	20,0	«Ярпиво» крепкое	5,8
Аперитив «Ксевен Руби»	20,0	«Ярпиво» янтарное	4,7

Стоимость сильногазированных напитков также можно подсчитать в таблице условных единиц (100 г).

Пепси-кола	11,8
Кока-кола	10,6
Кола диетическая	0,0
Фанта	12,9
Спрайт	10,2

Для любителей сладостей приводим ниже таблицу содержания углеводов в мороженом.

МОРОЖЕНОЕ в 100 г	ОЧКИ
Молочное	21,3
Крем-брюле	22,9
Молочное шоколадное	21,2
Молочное с плодами и ягодами	21,2
Молочное в шоколадной глазури	20,6
СЛИВОЧНОЕ	
Сливочное	19,4
Крем-брюле	21,4
Сливочное шоколадное	20,0
Сливочное с плодами и ягодами	20,1
Сливочное в шоколадной глазури	19,4
РАЗНОЕ	
Пломбир «Холодильник»	18,5
«Таганка» в шоколадной глазури	23,0
«Боярское»	24,0
Пломбир ЮМО	24,3
«Снегурочка»	26,0
«Экстрем»	34,0
Maxi Bon	36,0

А вот еще одна табличка, которую вы, несомненно, оцените по достоинству:

Продукт	Стакан чайный (250 г)	Ложка столовая
Крупы (сухие):		
– гречневая	210 г	20 г (12 у. е.)
– геркулес	90 г	12 г (6 у. е.)
– овсяная	170 г	18 г (9 у. е.)
– манная	200 г	20 г (13 у. е.)
рис	200 г	20 г (14 у. е.)
горох лущеный	210 г	25 г (12 у. е.)
Мука пшеничная	160 г	20 г (14 у. е.)
Сметана	250 г	25 г (1 у. е.)
Сливки	250 г	18 г (1 у. е.)
Изюм	180 г	20 г (13 у. е.)
Мед	— 200 г	30 г (22 у. е.)
		ч. л. — 10 г (8 у. е.)
Сахар-песок		20 г (19 у. е.)
		ч. л. — 9 г (9,5 у. е.)

Если же вы привыкли измерять товар поштучно, то вам на помощь придет следующая таблица в штуках:

Продукт	Средний вес	Очки, у. е.
Огурец свежий средний	100 г	3
Огурец соленый	100 г	1,5
Картофелина средняя	100г	16,0
Лук средний	75 г	7
Яблоко (диаметр 7,5 см)	200 г	18
Апельсин (диаметр 7,5 см)	150 г	12

Таблица готовых продуктов

Суп фасолевый	7,0	Биточки с рисом	18,0
Суп рисовый	8,0	Котлеты рубленые	13,0
Суп картофельный	8,0	Поджарка	4,0
Суп картофельный с перловкой	6,5	Рулет мясной	8,0
Суп-пюре из картофеля	8,5	Шницель	9,0
Суп молочный с макаронами	8,0	Тефтели	9,0
Суп молочный с рисом	7,5	Пельмени отварные	13,0
Борщ из свежей капусты и картошки	5,5	Пельмени жареные	14,0
Щи из свежей капусты	2,0	Пирожки с мясом и луком	35,0
Щи из квашеной капусты	2,0	Почки по-русски	11,0
Окрошка мясная со сметаной	6,0	Вареники ленивые	14,0
Солянка рыбная	1,5	Сырники творожные	18,0
Макароны отварные	20,0	Запеканка творожная	14,0
Каша гречневая	14,0	Капуста отварная	5,0
Каша овсяная	11,0	Капуста жареная	5,0
Каша геркулесовая	10,0	Капуста квашеная	5,0
Каша ячневая	10,0	Картофель отварной	16,0
Каша перловая	10,0	Картофель, жареный брусочками	24,0,0
Каша пшенная	16,0	Картофель, жаренный во фритюре	30,0
Горох отварной	20,0	Картофельное пюре	15,0

Биточки паровые	9,0	Зразы картофельные	20,0
Мясо отварное, жареное	0,0	Драники картофельные	19,0
Антрекот	0,0	Окорок жареный	0,0
Эскалоп	0,0	Мозги	1,0

Вот, пожалуй, самый полный и исчерпывающий список «стоимости» продуктов, готовых блюд, алкогольных и безалкогольных напитков. Его вы сможете в последствии дополнить новыми наименованиями с помощью простейших подсчетов у. е., о чем мы поговорим чуть позже.

«Стоимость» дневного рациона

Главный принцип кремлевской диеты заключается в том, что каждому продукту питания присваивается определенное количество условных единиц в таблице. Самое приятное – это то, что можно есть практически все, отказывая себе лишь в некоторых продуктах питания. Нет запретов на употребление мяса, птицы, яиц и даже алкогольных напитков. Для того, чтобы похудеть или оставаться в замечательной форме, необходимо составлять свой дневной рацион, учитывая следующие показатели:

– для тех, кто хочет похудеть с помощью кремлевской диеты, суточная норма очков не должна превышать 40 у. е. Те, кто уже не раз обращался к низкоуглеводной диете, можно начать «голодать» с 20 или даже 30 у. е. Но смотрите, не переусердствуйте, постоянно следите за своим самочувствием, и при дискомфорте следует немедленно обратиться за консультацией к диетологу.

– для тех, кто не желает похудеть, а хочет лишь сохранить свой прежний вес, дневной рацион не должен превышать 60 у. е.

– следует оговорить, что суточная норма, превышающая 60 у. е. приведет к неизбежному увеличению веса, так что, стоит задуматься и точно просчитать свой дневной рацион.

Примерный дневной рацион составляет 35.3 у. е. Но ведь не каждый может позволить себе съесть в день на 200–300 рублей. Как это не печально, но основная загвоздка кремлевской диеты состоит как в осторожности поглощаемых углеводсодержащих, продуктов, так и в денежных средствах, которые просто необходимо выделять на проведение «кремлевки» из собственного кармана. В этой главе мы попробуем подсчитать не только условные единицы, но и количество финансов, которые следует потратить, чтобы похудеть. Итак, стоимость дневного рациона.

Завтрак: 2 молочные сосиски = 3 у.е.

1 стакан чая без сахара = 0 у.е.

1 апельсин = 12 у.е.

Таким образом, завтрак в среднем обойдется в 20 рублей. Смотрите сами: 2 молочные сосиски стоят примерно 10 рублей, чай без сахара – 3 рубля, апельсин – 7 рублей. По-моему, не очень-то и дорого для тех, кто страстно жаждет похудеть, причем, любыми средствами.

Далее – обед, который будет стоить подороже. Но чего не сделаешь ради достижения поставленной цели, в данном случае – похудения.

Обед: Суп-рассольник, 100 г = 4 у.е.

Холодник (8 помидоров, 100 г сметаны, 100 г зеленого лука, 1 репчатая луковица, пучок укропа, черный молотый перец, 1 л кипяченой воды) = 6 у.е.

Кола диетическая = 0 у.е.

Как видно из ингредиентов, которые входят в состав продуктов, включенных в диетический обед, суп-рассольник обойдется вам примерно в 20 рублей, холодник – в 25 рублей, а кола стоит приблизительно 16 рублей. Подсчитав, получаем обед стоимостью 61 рубль.

Ужин: Творог жирный, 100 г = 2.8 у.е.

Бифштекс, 200 г = 0 у.е.

2 свиные сардельки = 4 у.е.

Подсчитаем теперь стоимость ужина. Итак, творог жирный – примерно 15 рублей, бифштекс – 18 рублей, 2 свиные сардельки – 14 рублей. В итоге выходит 47 рублей.

Перед сном: Йогурт без сахара = 3.5 у.е.

Такое удовольствие, как йогурт на ночь обойдется вам в 8 рублей.

Как видно из расписанного дневного рациона, количество финансов, затраченных на него составляет 136 рублей. Даже при небольшом отклонении от данного меню, сумма вашего похудения за день не будет превышать 150–160 рублей. Вы смело можете менять состав вашего дневного рациона. Не забывайте только о том, что количество условных единиц не должно превышать 40.

Противопоказания

Как было сказано ранее, не каждый человек может опробовать кремлевскую диету без особого риска для здоровья. Естественно, есть ограничения для некоторых категорий людей, которые в силу состояния своего здоровья не могут испробовать низкоуглеводный рацион. К таким группам людей относятся:

- люди с хроническими заболеваниями, особенно пороком сердца, гастритом и заболеваниями сосудов;
- люди с больными почками;
- беременным и кормящие женщины.

Глава 3. Советы для начинающих

Витамины и полезные вещества в кремлевской диете

Сидеть на кремлевской диете вовсе не означает, что, получая определенное количество углеводов каждый день, человек не получает необходимые витамины и полезные вещества. Если присмотреться получше, то можно с уверенностью заявить, что такое питание содержит достаточное количество полезных веществ. Главное опять-таки заключается в том, чтобы правильно сбалансировать свой дневной рацион без вреда здоровью и получить при этом необходимую порцию витаминов. Давайте еще раз заглянем в нашу таблицу условных единиц и выберем продукты, которые наиболее уместны как для похудения, так и с точки зрения получаемых от них полезных веществ.

Начнем, пожалуй, с фруктов. Итак, полезными с точки зрения наличия витаминов, являются:

Подсчитаем у. е. индивидуально для себя

А теперь давайте подсчитаем очки индивидуально на примере двухнедельного меню. Садясь на кремлевскую диету, нельзя исключать из своего рациона овощи, фрукты и ягоды. Не стоит также забывать изредка употреблять в пищу хлеб и крупы. Вводите эти продукты в свое меню, руководствуясь данными таблицы:

С первых дней диеты	Через 1 – 2 недели	Изредка
Овощи: огурцы, капуста цветная, белокочанная, квашенная, сельдерей, тыква, помидоры, зелень, брокколи, редька, перец, шпинат, репа.	морковь, свекла, зеленый горошек, баклажаны	сладкая кукуруза, картофель
Фрукты, ягоды: в первую неделю есть не рекомендуется	апельсины, яблоки, грейпфруты, груши, слива, вишня, мандарины.	абрикосы, виноград, арбуз, ананасы, бананы, чернослив, изюм, клубника, малина, клюква, персики
Хлеб, крупы: продукты из сои, геркулес, овсянка, горох – все очень маленькими порциями!	гречка, рис, ржаной и цельнозерновой хлеб	пшено, манка, белый хлеб и прочие изделия из белой муки

Примерное меню

I. ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак:

Сыр – 50 г – 1 у. е.

Глазунья из 2 яиц с ветчиной – 3 у. е.

Кофе, чай без сахара – 0 у. е.

Обед:

Салат из кальмаров с оливками – 100 г – 3 у. е.

Филе судака, запеченное с грибами – 150 г – 1 у. е.

Чай без сахара – 0 у. е.

Полдник:

Апельсин средний – 12 у. е.

Ужин:

Огурец – 1 шт. – 3 у. е.

Курица отварная – 150 г – 0 у. е.

Йогурт несладкий – 100 г – 4 у. е.

Всего: 27 у. е.

ВТОРНИК

Завтрак:

Творог – 150 г – 4 у. е.

2 сваренных яйца, фаршированных грибами, – 1 у. е.

Чай без сахара – 0 у. е.

Обед:

Салат овощной с перцем, подсолнечным маслом – 100 г – 8 у. е.

Отбивная из нежирной свинины – 100 г – 0 у. е.

Кофе без сахара – 0 у. е.

Полдник:

Грецкие орехи – 30 г – 4 у. е.

Ужин:

Капуста цветная отварная – 100 г – 5 у. е.

Куриная грудка, запеченная с сыром, – 0,5 у. е.

Чай без сахара – 0 у. е.

Всего: 22,5 у. е.

СРЕДА

Завтрак:

Сыр – 100 г – 2 у. е.

2 яйца вареных – 1 у. е.

Чай без сахара – 0 у. е.

Обед:

Салат овощной с маслом – 100 г – 6 у. е.

Шашлык – 100 г – 0 у. е.

Чай, кофе без сахара – 0 у. е.

Полдник:

10 оливок черных – 2 у. е.

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.