

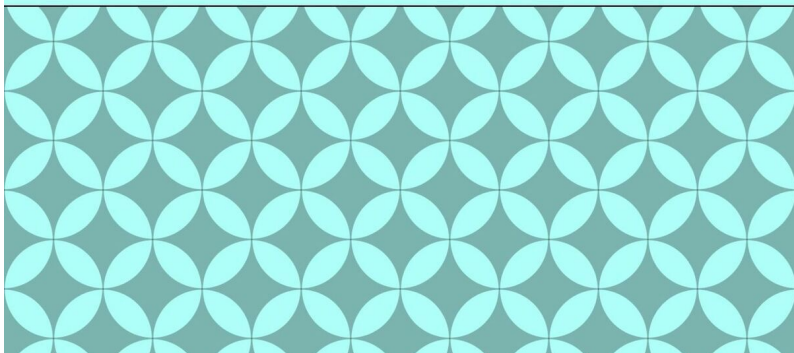
Сергей Демьянов

---

# *Диета, которая работает*

---

У каждого в жизни наступает момент, когда он понимает, что зашёл не туда. Но не у каждого есть возможность оттуда выбраться самостоятельно



# **Сергей Демьянов**

# **Диета, которая работает**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=21199665](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=21199665)*

*ISBN 9785448317354*

## **Аннотация**

В этой книге собран мой 10-летний опыт «жизненной диеты», изменившей жизнь. Удалось совместить несовместимое: диету стройности с диетой диабетика. Да ещё и сахарным диабетом первого типа, который сложнее и болеют им всего 10% диабетиков. Но мне удалось победить: даже когда остался без обмена веществ – основы стройности. Судьба на порядок усложнила мне задачу, уменьшив в разы мои шансы жить стройным. Но мне удалось победить: у меня получилось. И значит – у меня есть право об этом написать.

# Содержание

Глава первая. Диета: Недорогая, вкусная, эффективная. И не голодная!	7
Глава вторая. Холодильник – друг?	25
Глава третья. Поход в магазин: не набрать лишних	41
Глава четвёртая. Завтрак: как быть?	46
Глава пятая. Не допускать подьедания мышечной массы	58
Глава шестая. А как быть с первым?	62
Глава седьмая. Взаимозаменяемость продуктов: что и как приготовить	74
Конец ознакомительного фрагмента.	95

# Диета, которая работает

**Сергей Демьянов**

*«У меня получилось. И значит, у меня есть  
право – об этом написать».*

© Сергей Демьянов, 2024

ISBN 978-5-4483-1735-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



***«Требуется консультация специалиста».***

# Глава первая. Диета: Недорогая, вкусная, эффективная. И не голодная!

*«Дорогой читатель! Если ты – открыл эту книгу – ну хотя бы из любопытства – значит ты уже на той заветной ступени лестницы, ведущей тебя к выходу и достиг той стадии осознания, на которой нужно что-то менять, работать над собой, а значит – и своей внешностью – что НЕРАЗРЫВНО и напрямую связано (сказал, забегая вперёд).»*

Привет, мой любопытный читатель! В руках у тебя – мой собранный десятилетний опыт восхождения и закрепления стройности: от веса 78 кг к весу 63. Да, знаю: про диеты – уже столько всего написано! Столько сказано: крайности – от пользы одного продукта в одной диете, до вреда – в другой. Но что же делать: кому верить? Я тоже, мой дорогой читатель, сомневался: искал, выбирал, обдумывал. И старался ко всему подходить разумно: С САМОГО начала, чтобы весь мой путь – был просчитан с РАЗУМНОЙ точки зрения. НЕ НАВРЕДИВ своему здоровью в погоне за стройностью... Эх, если бы я знал: какую злую шутку сыграет со мной судьба, «подарив» сахарный диабет. Да ещё и первого типа.

А моя работа вмешивалась с третьей задачей: быть физически крепким и ...способным применить силу что невозможно — для излишне худого.











Дорогой читатель! Меня зовут Сергей. Живу в городе Волгограде.

Реальная Личность, со своими вкусами, взглядами на жизнь. Задумка написать эту книгу – у меня появилась давно, но подтолкнуло на окончательное написание книги – желание действительно помочь в достижении желанного результата —постепенной, грамотными действиями с точки зрения «не навредить» своему здоровью, разбалансировав свой организм крайностями диет. И правильного закреп-

ления полученного результата и поддержания достигнутого трудом —результата – несложными ограничениями и поддержанием определённых, несложных правил «жизненной диеты» Да, мой читатель, я – ДОВЕРЯЮ тебе: как и всем своим знакомым. Пока они своими действиями (или бездействием) в отношении меня – не докажут обратное. Поэтому, как и своим знакомым, протягиваю тебе руку открытой ладонью вверх: почти горизонтально. Открыт перед тобой и перед ними. Хотя эта открытость – очень сильно ранит меня, делает моё доверие мишенью для плохих, людей которые закрыты для меня и просто используют мою детскую доверчивость и доброту. Используют- даже не подозревая что я это вижу и меня – это очень сильно раздражает и злит! Но ничего не могу с собой поделать: такой вот добрый и наивный. Хотя в оправдание есть и такие ЛЮДИ с большой буквы, которые такие же, как и я.. Но их – мало. но есть! Но мы с тобой, мой дорогой читатель, знакомимся и протягиваем друг другу руки для рукопожатия я – доверяю тебе и хотел бы уважения и доверия – взамен. Доверие – очень тонкая вещь. Но если оно есть – удержит и планету. Доверие будет крепче и очевиднее, если мы будем общаться на «ТЫ» Ведь общение на «ВЫ» – подчёркивает границы «не сближения». Поэтому сразу перейдём на «ТЫ»: так будет проще и ближе общаться, мой дорогой читатель. И так: я —Сергей. А ты? Ну вот и познакомились! Теперь, когда я и ты, мой дорогой читатель, можем спокойно общаться, расскажу тебе всё, с чем

мне пришлось столкнуться и что пришлось пережить: нервные потрясения, потеря всякой надежды и веры в будущее – до полной радости этой жизнью.

Что мне пришлось сделать, изменить, подыскать замену одних продуктов (вкусов) другими – в питании, в физических нагрузках и видах упражнений. В общем изменить свою жизнь так, чтобы «жизненная диета стройности» «влилась» в мою повседневную жизнь обыденную и стала её неотъемлемой частью. и стремление научиться постепенному восхождению к желанному результату, путём постепенного изменения своего жизненного пути – стало моей целью. Чтобы не как другие диеты: что-то кратковременное, изнуряющее, оторванное от реальной действительности. С кучей запретов и ограничений, которые просто сводят с ума! Нет, моя диета-жизненная, с которой можно жить: не голодная и... вкусная. Поэтому мы с тобой её в дальнейшем будем называть «жизненной диетой». Именно ЖИЗНЕННАЯ. В которой «уживаются» диета стройности с сытостью. За эти 10 лет скопилось немало всего, чем **ОЧЕНЬ** хочется поделиться с нуждающимися в такой информации: правдивой, проверенной и... результативной. Начну с самого начала, мой читатель. По гороскопу я – Дева: самый дотошный знак Зодиака, капающий до сути в мелочах в поисках реалистичности и практичности применения того или иного, целесообразность этих применений, не впадая в крайности. Постоянно ищущий идеал, «золотую середину и разумность- ВО ВСЁМ: от пита-

ния, до мышления — здесь. (как итог подпитки мозга- перловой кашей, которая питает мозг, улучшает мышление и которую Пифагор- добавлял в рацион своим ученикам — как обязательный продукт, продукт обязательного потребления (у нашей «жизненной диеты тоже: есть такие «незаменимые» продукты). Поэтому собирал информацию, анализировал, выбирал лучшее. сравнивал -по результатам «применения» -того или иного продукта на практике (то есть на себе) —конечного результата. Постоянно совершенствовал достигнутое и полученное -всегда «модернизировал», улучшал и записывал полученный алгоритм, упражнений и последовательность дней. Сначала- это был «тёмный лес»! Но потом —когда стройность и ясность ума- стали очевидны и видны и придали неординарность моей личности—это придало мне уверенность, и оставалось только поддерживать достигнутое и жить с диетой «в любви и согласии», есть вкусно и разнообразно, не набирая лишний вес.







В этой книге собран мой 10 летний опыт диет, восхождения по лестнице -переработанное под себя, на достижение желаемого результата: стройности и рельефика тела. не потеряв при этом физических возможностей и силу. И как оказалось – многократное увеличение хорошего настроения и прекрасных мыслей, которых стало гораздо больше- благодаря продуктам в сочетании с правильным режимом физ. нагрузок. Открыв эту книгу, ты встал на первую ступень лестницы, ведущей тебя наверх из сложившейся ситуации – к заветному зеркалу, в котором ты увидишь своё желанное отражение. Лестница, ведущая в новый мир, который своими усилиями, взяв всё только самое лучшее из моего практического опыта пребывания в«жизненной диете» – ты построишь сам. И этим своим практическим опытом – я поделюсь с тобой. Нет, ни ради прибыли, а чтобы ты, мой друг, мой дорогой читатель, смог добиться желаемого результата стройности – пройдя всё ПОСТЕПЕННО и уверенно. А значит-ты уже будешь УВЕРЕН в себе. И так в руках у тебя «практическое пособие», некий «свод Правил», сложных по- началу и таких простых – с приходящим постепенно к тебе – опытом диет и нагрузок и ограничений, формирующие из тебя ЛИЧНОСТЬ (ты то, что ты – ешь.), твою фигуру и рельеф тела (то, что ты – делаешь.). Что в итоге изменит и твою личную жизнь: рядом с тобой, (НАКОНЕЦ-ТО!) – будет тот желанный «объект», который ДОСТОИН быть рядом с таким сим-

патичным человеком, способным прекрасно мыслить и способным правильно применять свои знания.



Всегда говорю: «Разумное НАЧАЛО (чего – либо, и диета – со всеми исходящими последствиями) – заложено в способности ЗДРАВОО мыслить.» И если ты, мой разумный читатель, ценишь чужой опыт (горький), и прислушиваешься к мнению людей, которые ЗНАЮТ ту область, о чём говорят, означает что ты ищешь РАЗУМНЫЙ путь, чтобы начать: ПРАВИЛЬНО НАЧАТЬ, ведь практический опыт – лучше советов. И пусть в начале этот опыт – чужой (а как же иначе?!). Как проверить: работает ли диета диетологов – НА СЕБЕ? Да просто посмотри на него, на этого диетолога: если он строен и подтянут — значит его диета работает. Не верь – жирным диетологам, прыщавым косметологам....И мне – пришлось столкнуться с подобной некомпетентностью! Из-за которой я уже падал в кабинете от истощения, вызванных сахарным диабетом и отсутствия сил держаться на ногах. Тогда как все почти врачи – шарахались и отмахивались от меня, как от назойливой мухи со своей навязчивой идеей. «Подумаешь, прыщи! У нас они тоже есть!» – заверила с усмешкой одна из врачей (в кавычках), поиздевавшись по поводу моего панического настроения из-за прогрессирующих кожных высыпаний у меня. И отвела меня (догадайтесь!) – К ПСИХИАТОРУ!!!! Представляешь?! А потом, когда грамотный терапевт (дай БОГ ей- здоровья!) посмотрел всего ОДИН ранее заданный мною анализ, с ужасом спросила: «Сколько ты уже с сюда ходишь?» Ну я и сказал, что

три месяца.... А она- лишь в недоумении: Ты же можешь сейчас умереть тут!“ И показала мне цифру, которая была 0,6 при норме от 6 до 30. И в срочном порядке выписала мне „направление на госпитализацию“. И моя „шиза“– оказалась „сахарный диабет... да ещё и с полной не выработкой инсулина: «сахарный диабет первого типа».. Я -был в шоке и ....потерял все надежды на нормальную жизнь в дальнейшем и потерял к ней- **ВСЯКИЙ** интерес... И еле дополз до госпиталя, где упал на край кровати и сутки – вообще не вставал и в полуобморочном состоянии просыпался лишь от того, что мне меняли иголки капельниц... И страшно — **ДО СИХ ПОР** от осознания того, что если бы не тот врач – **КОТОРАЯ ПОДМЕНЯЛА** моего терапевта, **БЕЗЗАБОТНО** и со спокойной совестью и с чувством «выполненного» долга, отдыхающего в отпуске, я бы просто умер от «диабетической комы.» вот такой вот «опыт некомпетентности», с которым мне пришлось столкнуться и... **ОЩУТИТЬ** все «преlestи» – на себе...

И когда меня спасли – хорошие, добрые и отзывчивые люди госпиталя – я вернулся к тому врачу, которая отводила меня с моим диабетом- к психиатру: «Ну как? Моя „шиза“-оказалась сахарный диабет первого типа.»! На что она извинилась и заверила, что»мой случай с кожными высыпаниями – «ляжет в основу», в дальнейшем, проверки пациентов, с подобными случаями и проверкой их на сахарный диабет... Я прошёл- **ВСЕ** возможные анализы, Побы-

вал у ВСЕХ врачей! Платные, бесплатные... Увы: и те и другие – не гарантия верного диагноза, правильного лечения и... ЧУТКОГО и внимательного отношения к себе! Не гарантия действительной и необходимой ИМЕННО в ДАННЫЙ момент – квалифицированной помощи и действенных препаратов! Пришлось пить КУЧУ ненужных лекарств (из-за этой не компетенции, хоть и за деньги на платном приёме). Так что мне пришлось ощутить, что называется «по — полной» эту самую Не компетенцию., и выманивание денег в платных центрах.

Так, на чём мы остановились? Да, ты уже ступил ногами на лестницу и перед тобой – уже видны ступени «восхождения вверх», в солнечном свете, ведущие вверх. Трудная лестница: А КТО ГОВОРИТ, что сразу —будет легко? Кто называет —конкретные сроки и результаты – в короткий срок? Нет, всё – индивидуально! Трудный путь: с множеством соблазнов, ограничений. На какой – то ступени ты остановишься, где-то – оступишься, отшагнув опять назад. Так же и со мной было (именно так). Но там, наверху – то заветное зеркало, та мечта в нём – то ждущее тебя – ТВОЁ стройное отражение, то ЗАВЕТНОЕ отражение, та мечта, которая как навязчивая идея – зовёт тебя снова идти, поднимаясь всё выше и выше вверх. Стремление, которое не даёт тебе спокойно спать. Желание добиться желаемого результата и увидеть то ЧУДО, которое несомненно произойдёт с тобой и твоим телом при РАЗУМНОМ и целенаправлен-

ном стремлении измениться. Всё это – тебя снова заставит собраться с духом, с мыслями, и несмотря на все трудности, пусть хоть и на одну ступенечку – **НО НАВЕРХ!** И постепенно – пройдя этот трудный путь работы над собой – от самого низа лестницы (когда ты не хотел себя, мой дорогой друг, видеть в зеркале), до самого победного верха: до последней ступени. И распахнуться заветные двери мечты, и посреди светлой комнаты, в лучах солнца, в самой середине комнаты ты увидишь то большое зеркало. где в полный рост – ты увидишь своё отражение: свою сексуальную стройную фигуру, о которой ты так сильно мечтал. . . . Тот коечный результат, который достигнут **ИМЕННО ТОБОЙ.** То **ЧУДО,** которого ты **ТАК ЖДАЛ** – произошло. Ты достиг желанного отражения, за которое не стыдно.. И хочется кричать от переполняющей всего тебя радости, желания ходить и демонстрировать всем красоту и рельеф своего тела (в пределах разумного конечно же!) Ты получил ту награду, которую получил за свои усилия, за те возникающие и преодолимые тобой сложности. но когда тебе – улыбаются симпатичные тебе люди, которые просто **НЕ ЗАМЕЧАЛИ** тебя, и когда тот, кто тебе нравится -уже не шарахается от тебя из-за твоей полноты (как раньше) и когда ты – уже **УВЕРЕН** в себе и эта уверенность —переполняет тебя – ты можешь подойти к тому, к кому испытываешь определённые чувства и у тебя -появляется **ШАНС,** которого у тебя —**ПРОСТО НЕ МОГЛО И БЫТЬ!** (из-за твоей внешней непривлекательности).Когда ты увидишь, как рас-

пахнуты двери новых ВОЗМОЖНОСТЕЙ, двери, которые раньше – были наглухо закрыты для тебя. И уже ты – не тот, что был раньше: до вступления на заветную лестницу диеты и с каждым шагом ты преобразуешься и становишься всё лучше и лучше. Всё привлекательней и привлекательней! Всё отчётливее нужные формы и твоё мышление становится ещё острее: ведь ты уже «пропитан» полезностью правильной еды: ЛУЧШЕЙ из всей и полезной для тебя и твоего тела и твоей души. ВМЕСТЕ с правильным и полезным питанием —строишь свой правильный рельеф тела сами приходят правильные и полезные мысли.



# Глава вторая. Холодильник – друг?

Холодильник: друг или.... А это зависит от тебя! В далёком 2006 году, когда мой знакомый диетолог «нагрянул» ко мне, чтобы выполнить свой «профессиональный долг», поступив со мной (как мне тогда казалось) -жестоким образом, я был буквально шокирован: он с улыбкой – сложил часть продуктов – на верхнюю полку, часть —на нижнюю – перекладывая их и тусуя, как в азартной игре типа «напёрстки». А некоторые вообще: просто выкинул из холодильника в принесённый им с собой пакет. Потом – достал из принесённой им с собой сумки (как я подумал с юмором «инструменты что -ли?!) рулон фольги, ну в той, что обычно запекают в духовке, одну полку – (как сейчас помню) верхнюю – накрыл этой фольгой (причём матовой – вверх), чтоб мне-«не мелькалось». Такой психологический приём, который сработал. И твёрдо потребовал эти продукты – есть только после занятий (как он сказал тогда – «физических»). Средняя полка – оказалась весьма скудной: молоко, кефир, свежие овощи... На нижней – одна вода и .... растительное масло. Причём – одно «горчичное».. В дверце правда ещё оставалось горчица, лимон в чай, вообще – НЕ ГУСТО! Да! И указал мне на пакет, в который он «выкинул» -сметану 20%, майонез, сливочное масло, белый хлеб с батоном паштет мясной, варёная и ливерная колбаса, солёное сало

и...кетчуп, который, как оказалось – был НЕ правильным: с крахмалом! И попросил запомнить, как он – уносит их с собой из моей комнаты и... из моей теперешней жизни. Ну что ж: оставалось только расспросить, что мне теперь делать с рационом своим! Он же, мой друг – диетолог, с улыбкой попросил пойти с ним в магазин: он со мной -наберёт «недостающие» как он тогда называл «инструменты» для фигуры.. Во как! Мы пошли в обычный «магнит», где он — начал мне показывать то, что раньше меня мало волновало: начал показывать мне ОЧЕВИДНЫЕ показатели калорийности, жиров, показал, что мне- КАТЕГОРИЧЕСКИ запрещено. Потихонечку, с интересом от всех этих новшеств для меня, я обнаружил в своей корзинке покупателя следующие продукты (вернее-«фигурные инструменты): обезжиренный творог фирмы «любимый город», Камышинский завод, упаковка – в пакете по 500 грамм, замороженная горбуша, ряженка, причём 2,5%, зелёный консервированный горошек (мозговых сортов), свежие яблоки, и ананас: причём свежий, чему я -ОЧЕНЬ обрадовался! И хлеб, причём «поклеванный»...Вообщем —с голоду -не умрём! Придя домой, мой «сортировщик», как оголтелый, опять -принялся «расфасовывать» по полкам всё! В итоге: горбуша —оказалась в морозилке, творог – разделился на две половинки, одна из которых оказалось «повседневно доступна, ряженка вместе с первой половинкой творога – исчезла на полке «доп. питания» (как оказалось – такая вот полочка!), И только три

банки зелёного горошка – остались «доступны» на «ходовой повседневной полке холодильника. На которой были овощи. Ну и хлеб —как потом оказалось- для психологической поддержки и сытости -«мысленной сытости. После чего – дал мне номер и сказал, чтобы я звонил немедленно: там тренер по физ. занятиям. После чего – мне ничего не оставалось, как подчиниться....

Мой холодильник и теперь —только чтобы «польза»: вот, посмотри, чтобы не шептались за спиной: мол, говорит о пустом холодильнике, а у самого – он ломиться от вкусностей, колбас, сала и т. д. Нет, я тебя и других —не собираюсь «водить за нос» и обманывать!



«Холодильник —твой друг, который – НЕ БУДЕТ тебя провоцировать! Кетчуп «хайнз или «слобода» -без крахмала только и иногда, для вкусности, к перловой каше или варёным яйцам и т. д.













Нет, не вино! А «живая вода»: «вода стройности-ЗАМО-РОЖЕННАЯ!



















# **Глава третья. Поход в магазин: не набрать лишних Голодным – вход воспрещён!**

Сейчас мы поговорим с тобой о походе в магазин в «неактивный день». Или в «активный» – но после занятий. Всегда слышал и всегда убеждался: «голодным – вход воспрещён! Иначе- начинаешь хотеть есть ЕЩЁ СИЛЬНЕЕ – смотря на ТАКОЙ соблазн вокруг: конфеты (пусть даже «конфета на сливках: 8,5 гр. жиров), пряники вкусно, не сильно опасности для фигуры- и «печёное- из возможно доступного, но с эмульгаторами и пальмовым маслом в совокупе с дезодорированными жирами, маслами.. Вообще – ОТРАВА! И набираешь подменные АНАЛОГИ: -хлебцы, мармелад, зефир творог... А ещё может и консервы с кальмарами. Но сегодня – «неактивный день: ты планировал -купить только МИНУСОВЫЕ продукты: зелёный горошек, помидоры-«томаты в собственном соку» или «лечо»...Но набрал- и ПРИДЁТСЯ есть- то, что... не нужно тебе на сегодня. Ну что ж, бывает! И у меня такое тоже: случается. Но говорю ещё раз: из-за голода- мы набираем больше. Пожалей себя, свои «достижения» НЕ СДАВАЙСЯ: рука- будет тянуться к овсяному печеню...Посмотри на этикетку и вспомни: «проще не закидывать. Чем достать!» И: если сыт – у тебя хватит

сил (если уж поддался соблазну и подошёл к печенье) подержав упаковку и прочтя химический (А КАКОЙ ИНАЧЕ?!) «состав» «условного продукта». Смотрим этикетку и вспоминаем: 14 грамм жиров (а то и 15 с лишком в нём), 480 килокалорий (!!!), дезодорированные масла... маргарин, который и маргарином сейчас – трудно назвать по хим. составу... НУЖНО ЛИ ТЕБЕ ВСЁ ЭТО-из – за 15 минут удовольствия???! Пачка-300 грамм, или 400 Умножаем её —эту ядрёную цифру -480 килокалорий – на 3 или 4 —УЖАС! Аналоги, если не смог отогнать эту «жажду вкуса» -срочно отбрось упаковку и иди в отдел к полке с хлебцами: «пшеничные, ржаные... Отруби- самое «то». Но опять же: калории – у них и СОСТАВ —тоже разный Как и с чёрным хлебом! (Чуть позже скажу про него). И так, смотрим: нам —нужен вкус, и только. Чтоб такой же, но без «маслов —машинно — дезодорированных», без ненужных жиров- трансгенных, без лишнего «довеска» вообще. Мой выбор -всегда прост: беру упаковочку «овсяных хлопьев», но только хитрость: чтобы покрупнее: тогда они- вкус имеют. И- по- свежее. А то взял как-то раз: тоскливый вкус- из-за давней лёжкости. Свеженькие- самое то, что «надо»! И так купили: овсяные хлопья «геркулес».

Берём хлебцы: мой выбор прост: до 300 килокалорий которые, меньше жиров но\_РАЗНООБРАЗИЕ: сегодня-«ржаные». Завтра-«пшеничные. После завтра «цельнозерновые.» Разнообразие- во всём! Из «дозволенного» И главный пока-

затель: жиры. Помни золотое и простое правило: «меньше жиров» – тоньше талия. Хлебцы: жиры есть с 2 на 100 грамм. Есть 3, есть 3,2 грамма на сто грамм хлебцов. вот ими —и парируй: сегодня – одни. Завтра, или через день-другие. Самое главное: НИКАКОЙ кукурузной муки, вообще -меньше муки чтобы было в них, никаких – «улучшителей», эмульгаторов.. И —не верь большим и крупным надписям, которые ты увидел —лишь бегло пробежась по лицевой стороне упаковки: «диетический продукт» (с 370—390 то килокалорий!!!) «Постный продукт.. и т.д.! ВСЕГДА читай состав, и цифры: калории, жиры, углеводы (тоже: ? Показатель, на который стоит смотреть, чуть позже скажу). И опять же, вспоминаем ОСНОВНОЙ принцип, который тебе уже известен: берём только ЗАПЛАНИРОВАННЫЙ на одиночный приём питания: одну упаковку хлебцов, Если возьмёшь две, проверено на своём опыте: съешь, когда она тебе ни к чему! ««Ручной доступ» -плохой показатель, соблазнят тем, до чего можно дотянуться. Тебе- легче будет с этим справиться. А вот мне -пришлось бороться и..оставить из «золото -серединного»варианта их: ночью, ближе к часу ночи, особенно в день занятий или на работе, с физ. нагрузками —подавление или как ещё по-научному «купирование» гипогликемии- (это когда у меня начинают падать сахара из-за ВЫНУЖДЕННЫХ инъекций и уже начинаю испытывать не контроль передвижений, в глазах темнеет и закладывает уши и уже – не стоит на ногах, хочется присесть. Вообще «садиться

зарядка» и начался процесс, который приведёт к потере сознания. И у меня есть всего 10 15 минут, чтобы в «ручном доступе» -на расстоянии вытянутой руки -открыть баночку с сахаром и срочно съесть определённое количество и потом «ЗАЕСТЬ» (!!!) хлебом, печеньем, бутербродом.. Ага, в 01 час ночи! Ножом- по диете! Поэтому- мой вынужденный «закрепитель» -когда у меня получено за день мало энергии в виде калорий – это хлебцы. Поэтому иногда, когда они мне не нужны, но лежат и я помню о них, и... хочется вкусненького, и могу соблазниться —хоть и одобренным» продуктом с позиции диетологии, и открыть и пожевать. А тебе- можно не брать.! Стройность-того стоит. Помни! Вот: если день активности- купи и кефир к ним: РАЗНООБРАЗИЕ трёх вкусов обретаешь: как со сметаной (когда если без сахара), как с йогуртом (с сахаром), и по- отдельности: отруби с сахаром, и запивать потом кефиром. Или купить можно вместо или в дополнение-снежок (опять же: меньше химии, и калорий) Кефир и всё молочное (вспоминаем): до 2,5% жирности! Купи и, наслаждайся: хоть по пути из магазина – открыл и закидывай отруби (они- выглядят как сухарики.). Дома открывай упаковку «геркулеса», ложку. ЧАЙНУЮ ложку: сработает приём: меньшим- больше будешь есть, быстрее- насытишься, и меньше съешь в итоге: проверено- работает. Ложку- сначала в сахар (горлышко- как у банки, чтобы проще было ложкой «нырять». Затем с этим сахаром -прямо черпай меньше по- объёму- хлопья, прямо на часть ложки с сахаром

и пустую. И ешь- вкус- СТО процентов – овсяного печенья. Но: только польза: нет опасных, ненужных твоей фигуре жиров. Нет маслов- ядов, и все натуральные жиры в хлопьях -6 грамм на сто грамм продукта- все полезные: для кожи, для вкуса, витаминов и полезных элементов для... ЖИЗНИ! Они – очень сытные Поэтому- много не съесть.! То, что и надо! Запей кефиром: наешься – и без вреда для стройности. Даже – в «неактивный день».

В конце -у меня будут рецепты «Стройной выпечки»: там и рецепт овсяного печенья- без муки, мой, доработанный и прикольный вкус!

Поев и насладившись «ВКУСАМИ ЖИЗНИ», убери лишнее – в пакет: чтобы не соблазняло! До следующего раза, когда НУ ОЧЕНЬ захочется вкусенького!

# Глава четвёртая.

## Завтрак: как быть?

Что касается завтрака: тут каждый – решает сам, когда уже научится жить без еды – с самого утра! Но мы же —только начинаем, поэтому сначала – сейчас рассмотрим вариант, когда без завтрака- ТРУДНО СЕБЕ ДАЖЕ представить начало дня!

Никаких резких переходов: начинаем «МЕТОД ОТСЕИВАНИЯ» – это когда постепенно, повторяю – ПОСТЕПЕННО убираем **ненужные** в «жизненной диете» продукты: ели манную кашу со сливочным маслом – ешьте. Но: сегодня-убрали сливочное масло, оставив её приготовление на молоке. В следующий раз —готовь её на молоке пополам с водой. Ел с батонem в прикуску – постепенно уменьшай количество кусочков: ел с тремя- в следующий раз возьми только два. Никаких РЕЗКИХ переходов: организм -надо как кота- приучить к этой дозе, к этому количеству, а он- изучает НОВОЕ для него, привыкается к новому стилю питания и «продуктам здоровья» – в дальнейшем.

Уменьшаем объём в тарелке: всё меньше и меньше. Белый хлеб (или у кого батон) – поначалу просто уменьшаем количество и толщину кусочков. Когда через определённый период времени – КОГДА САМ почувствуешь, что «пора»

потом просто заменяем его на поклеванный: сейчас и подобрать можно для себя —по- вкусу. Да: ИМЕННО подобрать —«для себя»: сейчас есть выбор, их несколько видов. Ведь от одного- будет кислить и есть с ним- будет Невкусно, а с другим- просто чудо! Но опять же: смотри состав и таблицу: никаких «улучшителей и ферментов», жиров- 1 гр, калорий -180. Чем проще- тем лучше! Пусть он и «невзрачный «на вид! Рекомендую поменять с батона или белого хлеба - на «БОРОДИНСКИЙ»: он- отвечает всем нужным «жизненной диете критериям» Пишу про «бородинский», который у нас тут продаётся, местный!) -калорийность – всего 210 калорий, жиров – приемлемо. И он вкусный! И так: уменьшаем, меняем, заменяем, привыкаем. Ты справишься: главное помни: твоя стройность – в твоей еде, твоих «инструментах» для неё!





25.07.2016. не плохо: для почти 38 летнего!

Чай после завтрака: зелёный, чёрный и конечно же кофе. Желательно без молока в основном пить О напитках- в другой главе уже говорили, а сейчас про «сопровождение»: бутерброд (от которого тебе – пока не отказаться!) Именно бутерброд на завтрак – не товарищ нам! Никакого бутерброда —когда уже будешь уверенно чувствовать себя в «жизненной диете<sup>2</sup>, а пока- делаем так::белый хлеб или батон- постепенно режем тоньше, едим бутербродов —всё меньше, и в КРАТЧАЙШИЙ момент- прям сегодня же меняем «верхушку» – убираем сливочное масло (как мажешь наверное, а потом сверху -паштет с жирами..) Это-ОСНОВНОЕ! Теперь мажем паштет – без масла. Но паштет- с МИНИМАЛЬНЫМ количеством жиров! Никаких «паштетов со сливочным маслом, никаких составов, где есть мука, кукурузный крахмал шкурка, ароматизаторы и прочие гадости. Мой выбор был – «шпротный паштет», есть такой в магазинах. К сожалению, я не могу разместить фотку КОНКРЕТНОГО паштета, который сам тогда ел, но видел в магазинах —он есть. Когда стройность —начнёт тебе нашёптывать, что «хватит, пора прекратить!», и когда ощутишь в себе силы —сделать это, тогда отказываемся и от паштета. Заменяем его на тонкий (чтобы сделать два бутерброда) -кусочки НЕЖИРНОГО – до 20 грамм жиров на сто грамм сыра – «Адыгейского». При этом имей ввиду: сыр- в основном и не сыр

**вовсе, а «сырный продукт» – аналог сыра,** с ухищрениями и надписями производителя, чтобы тебя надуть! Как убедиться и проверить? Да просто: открыв упаковку сыра проведи пальцем по упаковке- если жирная- аналог с жирами. Молочный жир —дорог в производстве и сам технологический процесс приготовления сыров- долгий и..нудный. Пальмовое масло и прочие «заменители», заменяющее молочный жир – **НАШИ ВРАГИ! ПОМНИ** про это! Покупай сыр- **ТОЛЬКО** на рынке у привозных с деревни или с села: уж они точно: не намешают в сыр пальмовое масло и прочую отраву! И проведи пальцем: тут уж не скользит от искусственных жиров-отрав. Он вкусный: «за уши не оттянешь»! Но и жиров там- явно больше 20. Поэтому борись с собой – меньше сыров! Поэтому в дальнейшем (а пока- ешь, по той схеме, что говорю) только в «активный день» – два ломтика без всякого хлеба, посыпая чёрным молотым перцем после занятий под сухое белое или красное вино.

Теперь про колбасу. Её ты- конечно же положишь на бутерброд\_ а как же иначе, бутербродик с колбаской. (от которой раковые заболевания и в 2016 года ВОЗ (всемирная организация здравоохранения) приравнивали в позиции «№1 сосиски, колбасы, копчености и **всё переработанное мясо** (с современной „химией“ в них, чтобы побольше вес, подольше срок хранения) – провоцирующим рак —НАРАВНЕ с курением! А ведь это-исследования а не „бред“ международного агенства по изучению рака, входящего в состав

во Всемирную организацию здравоохранения Медики приравнивали КОЛБАСНЫЕ изделия, сосиски, ветчину, к первой категории опасности —канцерогенной опасности! Сюда же – в эту „НЕПРИВЛЕКАТЕЛЬНУЮ“ категорию отнесены и приравнены выхлопы дизельных двигателе, табак... Вообще как говорится „кушайте, не обляпайтесь“! Не знаю как ты, мой друг, а мне- ДОСТАТОЧНО утверждений специалистов, проводящих ПОДОБНЫЕ заключения: я доверяю этой и подобной информации. и —поскольку учусь на ошибках других —так и поступаю: не покупаю отраву. Тут уж точно: никакой пользы от современной „колбаски“. Отрезая колбасу (МОЖЕТ не стоит?) и увидя её на прилавке- вспомни об этом яде, и.. найди силы- не брать её. ТЫ ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ.»! Рак- помни об этом! Будет тяжело: не спору. Попробую помочь тебе вот этим подменом, заменой, которая меня ВПОЛНЕ устраивает: вот:

### **РЕЦЕПТ варёного кальмара.**

Тушки разморозить: берём с морозилки тушки кальмаров, ложим в глубокую тарелку или кастрюлю, и под горячую воду в раковину. В это время нарежем лук —полукольцами.

Как отойдут- очистить от кожицы руками и с помощью ножа: отдираем эту тонкую плёночку- кожицу, чтобы осталось белое мясо. Ставим другую кастрюлю с водой, налитую чуть больше половины и в горячую сыпем крупную соль по- вкусу, чтобы сваренный кальмар был не совсем «тра-

ва» на вкус засыпем перец горошком, по-больше, 2 больших лавровых листа. в кипящую воду бросить тушки. (штучек 6 среднего размера). Как закипит с ними, -варим на большом огне по секундомеру- ровно 2 минуты-35 секунд. Тут же бросаем лук и доводим до 3 минут по секундомеру.. Достаем кальмаров и ложим их в глубокую тарелку, выключаем огонь, накрываем кастрюлю с луком крышкой. Через 3—5 минут достаём лук, покрываем кальмаров, наливаем поливаем их сверху бульоном из кастрюли. ПРИЯТНОГО АППЕТИТА – для стройного тела! А с белым сухим вином – ПРОСТО ЗАКАЧАЕШЬСЯ!

Его- вместо колбасы и будешь в дальнейшем укладывать на бутерброд варёного кальмара: ОДНА ПОЛЬЗА! А пока-покупай (вспоминая про дизельные выхлопы) колбасу- МЕНЕЕ жирной, без «жирка», поменьше гадостей (а вообще такой нет!)

Предлагаю, как вариант, колбасу из индейки: есть такая, у нас тут из Ростова-отличная была. Теперь, мой друг, просто-замени её на варёную индейку – (ФИЛЕ!) со специями кусочек на чёрный хлеб, сверху- томатной пасты. Или без томатной пасты, или ещё варёную куриную грудку... Вот: польза, вкус, и сытость.

Что касася моего утра. Утром, когда проснусь: в 06.00 или в 10 —не важно. Пока умываюсь, ставлю воду, кастрюля у меня как раз, чтобы хватило на два бокала чая и одну чашечку натурального растворимого кофе. И так: чи-

щу зубы, вода стоит, Почистил – как раз и вода закипела. За-ливаю заваренный ранее зелёный чай в один бокал (или па-кетик, когда нету заваренного). В другой бокал – заваренный чёрный (или пакетик). А в чашку-кофе: чашечка поменьше бокала. как раз то, что надо. И смело сыплю сахар: именно эти три напитка с сахаром дают мне запас сытости-до самых 12 часов! нет, конечно бывает, что иногда, по разным причи-нам- всё же хочется и раньше\_ часов в 11 утра есть. Ем: тво-рог обезжиренный. С сахаром. И не более! Сейчас, в начале, ты пей три напитка – с конфетками «конфета на сливках» - без жиров, вкус- натуральной домашней варёной сгущёнки. немножко конфет: для сытости и психологической поддерж-ки. Ты справишься, и потихонечку найдёшь силы, и... пол-ностью откажешься и от конфет, и от бутербродов.



От манной – отказываемся потихонечку, переходим на пшённую – на воде. После приготовления —едим горячей, посыпая сахарком. Но чай- зелёный не сластим: компенсируем израсходованный и съеденный сахар —в каше. Вкуснее же с ним каша!

Чередуем с яйцами: если неумогу, и очень хочется жареных, жарим на горчичном, В сковороду налил масла, немного, прокатил его по всей сковороде, смазав всю поверхность. Теперь в специально существующую и стоящую на самой нижней полочке холодильника баночку- сливаем

всё масло со сковороды, ставим на огонь и на горячую будем выливать наши яйца. Теперь о самих яйцах. Если очень хотим или давно не делали- делаем с молоком, опять же 2,5% жирности. И главное во всех вариантах - **два желтка**, остальные- только белки используем! Желтки- в отдельную баночку, для домашнего шоколада. (в главе десерты). И поменьше соли: она нам ни к чему. Она -задерживает жидкость в организме. по-нашему- оседает на талии «лишнее»! А без соли, увы, ничего невозможно есть: если от сахара ещё можно, частично опять же,

Отказаться от соли и есть варёные или жареные яйца без соли —невозможно, как трава. Нам такие мучения не нужны. Можно только уменьшить. дозу соли. Доза-5 грамм всего – за сутки! Чайная ложечка! Я стараюсь есть редко то, что солить: и яйца- в этом списке. И у меня специальная алюминиевая тарелка- миска, в ней- я без всякого масла вообще заливаю два яйца с желтками и ещё три белка от трёх яиц (желтки- не использовать).

Мой завтрак-это и завтрак и обед -в одном. Ем- после 12, Ближе к 13 а то и вовсе: в 14 или 14.30. Как захочется есть. Вдалеке- постепенное чувство.

Вот сегодня: проснулся в 10 утра, и пока наводил утренний «марафет», вскипятил водку, выпил заваренные зелёный и чёрный чай, чашечку натурального молотого кофе. и пишу книгу, стираю, вообще живу: в окружающих обстоятельствах. Время 12 часов 17 минут, 23 июля, окно нарас-

пашку, кондёра нет, хорошо, что пасмурно, ночью моросил дождик: не так жарко, не так сильно тяжело будет заниматься физ. занятиями дома. Ведь сегодня день занятий, И уже - где-то в самом далеке – начинаю хотеть есть. А надо сходить ещё заплатить платёжки. Вот как всегда думаю: сейчас позаниматься и поесть, или после похода. и так всегда, всё- обдумав. К Наверное «подзаряжусь» ещё одной чашечкой кофе с сахаром и пойду схожу. А потом приду и буду заниматься под любимую хорошую музыку: ритмичную, классную!





## **Глава пятая. Не допускать подъедания мышечной массы**

Вот, сходил, все делишки переделал. Пришёл в 16.00. Есть-ещё вдалеке охота. Но вот пока пишу тут-го-лод усиливается. всё- иду заниматься! И поем потом. теперь о главном. Нив коем случае нельзя допускать чувство голода- сильное. Голод- включает организм на извлечение энергии из тела: то есть из мышечной массы, рельефа, который мы с тобой делали упражнениями и соответствующими «инструментами». Допускать «подъедания» мышц нельзя: срочно значит закидываем белковую пищу: вот творог или куриной грудки немного. Или консервированный зелёный горошек мозговых сортов. Но я сейчас буду заниматься и тратить энергию. А значит- истощать голодный организм, который начнёт есть мышечную ткань! (а что ему, бедненькому-остаётся делать?!),.И вот, когда Поэтому, в этом случае, закидываем ему «на помощь» творог: немного, с сахаром и он уже не «грызёт» мышцы! Всё, занимаюсь! Во время занятий:, в самом конце, в «отдыхающий период» — подъем ещё творога- перед комплексом пресса! После занятий — доем творог, выпью сразу холодной воды и холодного чая из бокала в холодильнике. Сходил и за сухим вином: красным сухим и белым сухим. Критикам скажу сразу: нет, не алко-

голик. А придерживаюсь стройности: 50—100 грамм — ФУ-  
ЖЕР ВИНА, НЕ БОЛЬШЕ сухого красного -и тоньше та-  
лия! Это-результат исследований! Так что. и мной- провере-  
но: работает! И для души тоже: приятно и спокойнее! И по-  
сле занятий — заслужил расслабиться.



25.07.2016. не плохо: для почти 38 летнего!

Вот:

**МНЕ БЫ...**

Мне бы выпить немного сухого  
на закате ушедшего дня,  
под сказания тоста простого,  
в окружении, где есть и друзья.

Что утеряно, то – не воротишь.  
Что не будет, того – избежал.  
Чтоб ответил в ответ, кого спросишь.  
И делами – слова продолжал.

Средь достойных – не будет простого...  
Пусть живут так, и Бог им – судья!  
Мне бы красного выпить сухого...  
для *души* и спокойствия для.

Не жалеть бы о том, что не сделал.  
Возвратить, что потеряно зря.  
Знать бы раньше – о чём и не ведал,  
промолчать бы о том, что нельзя.

В окруженьи тумана густого,  
будет снова: восход и заря...  
мне бы выпить немного сухого,  
для *души* и спокойствия для.



## Глава шестая. А как быть с первым?

Бульон содержит вражескую соль,, задерживает жидкость в организме на талии Но бульон нужен для нашего организма. Два раза в неделю – надо есть. Без картошки и заправки на растительном (хоть и горчичном:900 (!!!) калорий — всего в ста граммах) масле.

В начале- давай просто перестанем есть свинину в **любом виде!!!** Отвари **нежирную** (одно мясо, без сопроводительного жира) говядину и ешь хоть с чёрным хлебом, посыпая мясо чёрным молотым перцем, намазывая томатной пастой. Ешь —ешь, в прикуску со старением: мясо старит! И свинина и говядина! Может это тебя остановит его есть именно свинину и говядину...

Сначала- варить говядину и есть. Отварную с бульоном или без и постепенно уменьшая объём и с постепенной заменой: ВМЕСТО свинины. Потом – сначала подменяя курицей- ножкой- без кожицы и постепенно-переходим на куриное филе и грудку куриной полностью и постепенно.

Когда появились силы и желание перейти исключительно на куриное мясо, предлагаю делать, как у меня: два раза в неделю, использовать бульон когда варю куриную грудку: в кипящую воду в кастрюле (обычная, на три литра АЛЮ-

МИНЕВАЯ кастрюля) Соли по —минимуму: чтобы готовая куриная грудка- была достаточно солёной, но не сильно. где-то чуть больше половины столовой ложки **крупной** соли. е «йодорированной». Но можно и чередовать: сегодня такая, в следующий раз-«йодорированная». Когда куриная грудка сварилась – (минут 30—40 варить на малом огне под крышкой) кидаем резаный полукольцами лук, чёрный молотый перец (три щепотки тремя пальцами) и выключаем. Накрываем крышкой и даём 5 минут постоять. Всё, через эти пять минут —готовый супчик! Здоровый бульон – в тарелке: достаём куриную грудку в глубокую тарелочку, поливаем сверху готовым сваренным куриным бульоном – с луком не очень полную тарелку и приятного и здорового аппетита – для стройности и ВКУСА! Вилкой (или чистыми руками) отламываем кусочки белого куриного мяса от костей грудки, кладём в большую столовую, ложку для первого, и с этим тёплым мясом, и бульоном с луком -**одновременно. И едим. Не забудь сначала поперчить чёрным молотым перцем** (в «Магните» покупаю, в белых пачках.) **намазать куриное мясо горчицей! А также томатной пастой: РАЗНООБРАЗИЕ ВКУСОВ!** Вот тебе и полезный супчик! И когда остыло- поливаю горячим бульоном из половника набранным из кастрюли: прям вместе с луком —сверху куриной грудки.

После физ. Занятий то, что надо! Можно даже с поклеванным или бородинским хлебом. Только немножко, пару-

тройку не толстеньких кусочков. Перчим, не забываем!

Мне, к сожалению, нельзя много жидкости- тем более супа. И вообще мне нельзя солёного: отёки. У меня же- **СО- ВСЕМ НЕТ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ!!!** Съел в час ночи без хлеба одну сто граммовую магазинную баночку «икры минтая». И от небольшой 100 граммовой магазинной баночки «икры минтая» -в 04.00 утра не смог глаза открыть: так отекло лицо, как китаец был с узкими глазами! Но ты же- **ЗДОРОВ!** И иногда можно солёненькое! В отличии от меня: мне уж точно: нельзя. И всё солёное, включая и бульон-с осторожностью, умеренными дозами Так что...

Теперь о борщах: классических и прочих. Нет, никаких борщей: с картошечкой, или ещё и (тем более!) с салом. Про майонез помним: **НИКАКОГО МАЙОНЕЗА**, только замена на ряженку 2,5% (просто вспомним).

Про готовые «супчики». Супчики- именно «в кавычках!» Никаких-«горячих кружек», никаких супов- в пакетиках Любых: **НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ!** Там- **ОДНА ОТРАВА:** растительный белок (или «порошок куриный, куриный экстракт,») усилители вкуса- глутамат натрия и прочие, там крахмал, или другие загустители пальмовое масло.

И никаких «анакомов, дошираков, биг-бонов, и всяких там пюрешек:: **ПОЩАДИТЕ СЕБЯ, НЕ ГУБИТЕ СВОЁ БЕСЦЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ!** **ОДНА ОТРАВА** (особенно соусы в анакомах и дошираках, биг-бонах (в простонародье-«силос!»и прочих —готовых легко и быстро приготавливае-



мых (а там: залили кипятком, и готово!» (для лентяев, плюющих на своё здоровье: «А что «готово»: -яд, отрава. То, что просто НЕЛЬЗЯ есть, Ну если ты- НЕ ВРАГ своему здоровью. Да, а как заставить есть тебя порошки-консерванты, эмульгаторы-из лаборатории ложкой- в в их «чистом» виде? Никак! Только подсыпав их —в «ОСНОВНОЕ» «блюдо типа анакомы и пюрешки. Ну а мы с тобой- не такие и ЦЕНИМ и БЕРЕЖЁМ своё здоровье. Каждый- живёт своей жизнью и сам выбирает свой путь. Или беговую дорожку на стадионе или тропинку: на кладбище. Пластмассовая лапша, которая горит и плавится, если поджечь, хлопья картофельные (ГМО),от которых крутит живот.

К куриному бульону к грудке- побольше зелени: желатель- но свежей, не сушёной! В сушёных- консерванты»! К свежей петрушке и луку зелёному- сыпь прям в тарелку с налитым бульоном с луком и курицей. Побольше! Сыплю всегда их, когда есть возможность. В квашеную капусту, в варёную.

Когда мне хочется супа, варю **гороховый суп**: он всегда такой вкусный. Свеженький гороховый супчик! И не на бульоне: на воде! Вот:

На мою 2,5 литра алюминиевую кастрюльку.

1 стакан (который стеклянный на 250 грамм) или плюс ещё 1/3 стакана обычного жёлтого гороха (как понравиться тебе густота и вкус супа: чтобы был менее или более выражен вкус гороха Когда 1 стакан-горох менее разваривается и суп прозрачный Когда 1 стакан и плюс ещё 1/3 вкус супа

насыщеннее, разваривается, насыщая суп.).

Общее время варки: 40 минут. Свежие укроп, петрушка, зелёный лук (всё или что-нибудь, что есть из них). Если нету-ничего страшного.

Налить в кастрюльку воды: не долив до верхнего края кастрюльки на толщину указательного пальца и на ставим на огонь. До закипания.. В кипящую воду в кастрюлке засыпать 0,4 столовой ложки крупной соли. Промываем горох в трёх водах- перед тем, как уже будем засыпать в кастрюльку для его варки. Засыпать промытый горох. Тщательно перемешиваем до закипания, снимая аккуратненько сверху пену. Когда закипит, убавить огонь до малого, перемешать, закрыть приоткрытой крышкой. Варим под приоткрытой крышкой, периодически подходя и помешивая. Варим 25 минут. За 15 минут до готовности бросить 2 щепотки чёрного молотого **перца сразу размешивая круговыми движениями, чтобы перец равномерно расходился по супу.** И под приоткрытой крышкой ещё варим эти 15 минут. Режем свежий укроп, свежую зелень, репчатый лук: побольше. Репчатый лук режем полукольцами. Когда общее время варки супа вышло, бросить в кастрюльку зелень, резанный лук, плотно закрыть крышкой и оставить на 5 минут. ММ, готово! Вкус- отменный! «Вкус жизни»! Не забудь: если есть в холодильнике варёная куриная грудка-В ТАРЕЛКУ с супом отломи кусочки. В кастрюльку только не бросай: иначе суп испортиться. Вот и, вкусный и полезный для здо-

ровья без вреда для фигуры супчик.

Вот ещё один мой супчик: **гороховый с куриной печенью.**



В мою алюминиевую кастрюльку на 2,5 литра налить холодной воды из-под крана: примерно 1,5 литра. плюс – минус, как получится.. Ставим на огонь. Промыть обычный жёлтый шлифованный (половинками) горох: 2/3 стакана. (а там по желанию и вкусу: мне нравится, когда гороха немного: вкуснее, и меньше его съем. а значит —меньше лишних уг-

леводов!). Промыть его в холодной воде под краном три раза. В кастрюльку сыпем соль: примерно  $\frac{1}{4}$  столовой ложки крупной соли. Чтобы была чуть солёная вода, по-вкусу. Как закипит, засыпать горох, ворошим. Снимем пену, доводим до кипения. Как хорошо закипело убавить огонь до самого малого и закрыть крышкой. Под крышкой варим 10 минут. Берём ОХЛАЖДЁННУЮ (не замороженную и размороженную для этого) куриную печень: у меня грамм 200. Это примерно четвертая часть от общего объёма вакуумной 800 граммовой упаковки. Промыть печень. Как пройдут первые 10 минут кипения гороха, бросить печень, прибавить огонь и довести до кипения. Как стабильно закипит, убавить огонь до самого малого, накрыть крышкой и варить под крышкой 20 (у меня такое время) – 30 минут. (поразваристее получится). Да! И за 5 минут до готовности не забудь бросить промытый под холодной водой 1 среднего размера лавровый лист и накрыть крышкой. Теперь о зелени: если свежая, бросить как суп совсем готов. Если всё же сушёная- за 2 минуты до готовности. Готов суп? Выключить и сразу можно есть: чёрным молотым перцем не забывая про подсолить бульон, чтобы было ВКУСНЕЕ: по-вкусу! ММ, «вкус жизни»!



Вот ещё супчик:

### **Суп из куриной грудки с цветной капустой.**

Берём алюминиевую кастрюлю на 3 литра. Налить воды: на два-три пальца от края кастрюли. Промыть очищенную от жирных ошмётков шкурки куриную грудку. И в кастрюлю с водой. Крупной соли- половина или две трети столовой ложки. 900 грамм или килограмм цветной капусты. (жёлто-белого цвета которая). 2 большие луковицы репчатого лука. 2 большие тёртые моркови. Свежая зелень.

Варим куриную грудку, снимая периодически пену. Ва-

рим минут 40, под приоткрытой крышкой на малом огне. Не делаем большой: бульон станет мутным. А нам — он ведь нужен. Вообще, при варке грудки — без надобности бульона потом — огонь можно побольше: быстрее сварится. А когда понадобится бульон, огонь — делаем поменьше. В конце варки, как грудка сварилась, бросить в кастрюлю разобранную на соцветия цветную капусту и пусть прокипит с ней минут 5 — 8, как станет мягкой — вынуть капусту.. Бросаем резанный мелко лук и пусть прокипит 4 минуты. Затем натёртую на тёрке (крупной или мелкой — на твой выбор и твой вкус). И довести до кипения и прокипятить 1 — 2 минуты под приоткрытой крышкой. Теперь бросить толчёный (на пластмассовом поддоне, на котором резал лук — прямо дном стеклянной банки — давлё горошек) чёрный перец горошком.. Накрыть крышкой. Сразу есть. ВКУСНО! Плюс посыпать в тарелку с супом и куриной грудкой свежую зелень.

Вот ещё можно сварить для разнообразия низкокалорийный и вкусный **суп-пюре из брокколи с куриной грудкой. Или куриным филе.**

400 грамм брокколи. 300 грамм сырой куриной грудки. 1 луковица репчатого лука. Соль и перец по вкусу. Берём всё ту же алюминиевую кастрюльку на 2,5 литра.. Наливаем 1,5 литра холодной воды из-под крана. В 1,5 литрах воды варим из куриной грудки бульон: минут 30—40 на малом огне, под приоткрытой крышкой. Режем мелко репчатый лук. За 5 — 10 минут (как тебе по вкусу) до готовности куриной

грудки бросаем брокколи, прибавить огонь и доводим до кипения, бросить резаный лук и варим до мягкости брокколи без крышки..Как грудка свариться, достать её и отделить мясо от костей. Бросить мясо в кастрюльку. Берём погружной блендер и тщательно измельчить, перемешивая ложкой до равномерной консистенции. Суп-вкуснейший! Не забудь поперчить, подсолить, если необходимо..





25.07.2016. не плохо: для почти 38 летнего!

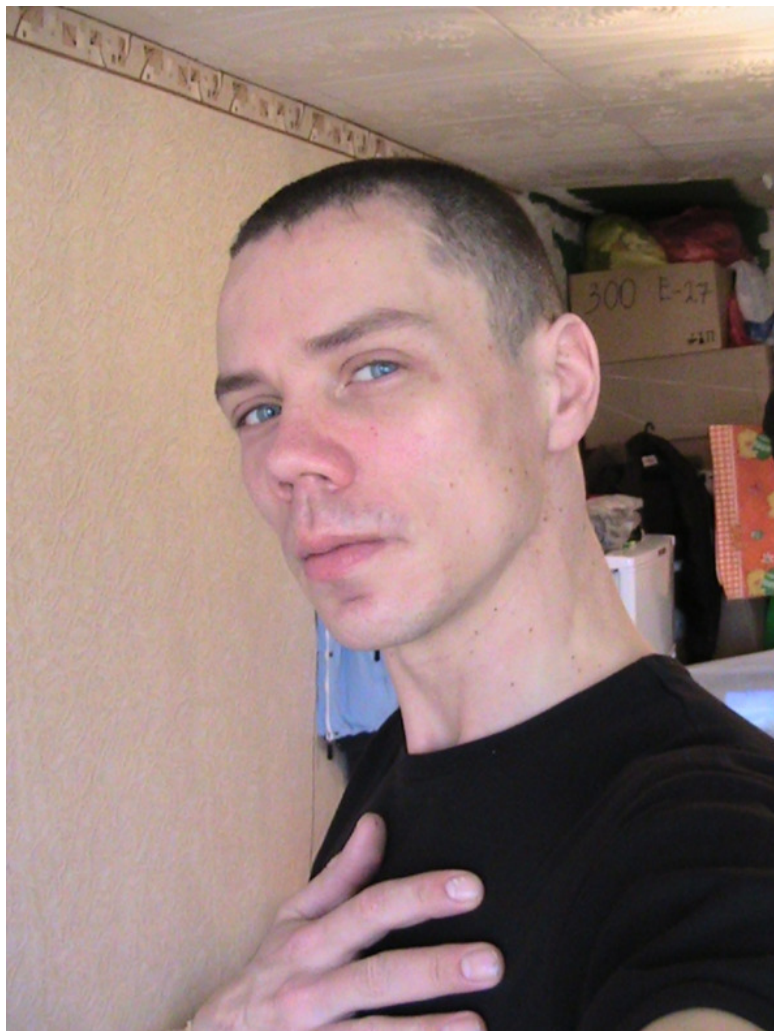
# **Глава седьмая.**

## **Взаимозаменяемость продуктов: что и как приготовить**

Ну вот, диабет опять не даёт спать: разбудил в 03.40. Будит, как в том фильме: «АВТОМАТИЧЕСКИЙ» (кому интересно, в фильме «чужие»: самый первый фильм. Там всю команду в определённый момент и для определённой цели «выводит» из сна компьютер)! Вот и у меня: непорядок, сбой: организм чувствует «ночное падение» сахара крови – до уже минимальных и критических пределов. Вот в поту и просыпаюсь каждый раз с в ослабленном состоянии... Сахара падают за ночь: кому интересно И уже «на автомате», в темноте комнаты, на расстоянии «вытянутой руки» дотянулся до -баночки с сахаром на столе и за пару «подходов» -запрокинул сахар, запил тут же заваренным ещё с вечера чаем: водном бакалее оставался сладкий чёрный, а в другом – несладкий зелёный. Вот ими- и запил сахар из баночки. Это «падение» уже знаю: по – ощущениям. Они и тик-то почти каждую ночь падают, но особенно в дни после дня когда занимался физ. занятиями (нагрузки и инъекции инсулина в совокупе). И в когда работаю в день: в бронежилете – 12—14 часов – не снимая! (под ним потому что автомат, а это ещё- 3700 кг. Плюс подсумок из трёх магазинов с патрона-

ми, вообще вес —ого го для 63 килограммового меня. Ел в день- одну пачку отрубей «ржанных»: 270 на два:540 калорий в прикуску с сахаром, эт ещё где- то ну пусть 20 калорий. Вот и всё! Привык: наелся: «диета стройности» уживается в «жизненной диете». Спина после бронежилета болит.... Ну да ничего, прорвёмся! Ну вот, теперь надо подождать: минут пять, так же лёжа. Вот, чувствуется облегчение. Теперь уже сон размаялся, займусь книгой. Тоже: «цель», ради которой, наверное, тоже: разбудили.

Вот мы, дорогой друг, добрались и до основного: замена одних продуктов- другими. Одного способа приготовления- другим. Лежит четыре вида каш: с одной- можно есть и полнеть. с другой. -полнеть и умнеть. С третьей- и не полнея- получить гамму вкусов, полезную подпитку кожи изнутри Другой укрепить ещё и кровяные сосуды только с пользой- для ВСЕГО организма целом! С одной каши —можно толстеть. С другой худеть. Если РАЗУМНО – подойти с самого начала!.Правило к кашам: варить всегда на воде! И лишь- для вкуса – на молоке: ПОПОЛАМ с водой: вкус- тот же. Для стройности- безвредно! Польза- по – полной!



И так, начнём. По- началу- кажется абсурдным: калорийность каш – не вредит стройности! Так и есть, НО: смотря как приготовить! И так по – порядку. Тарелка каши- с точки зрения пользы и питательности- безусловно нужны. Но! тогда по -принципу МИНИМУМ к максимум: минимум калорий и (про жиры вообще: молчу!) максимум пользы. Поэтому **смотрим каши:**

**НИКАКОГО СЛИВОЧНОГО МАСЛА И СОУСОВ- на его основе, на сметане и муке с крахмалом!**

**Манная каша.**

**Запрещена диабетикам.** Не ел все эти 10 лет, честно. Даже калорийность не помню уже. Раскрою главную особенность организма- новую для тебя. Есть продукты-«с высоким **гликемическим индексом**»: манная каша, рис и другие (не надо только искать тут конкретику с медицинскими терминами. это- как мне практически понятно!) это легко усваиваемые углеводы, легко доступные организму- для переработки когда цифра в таблице – «углеводы- сравнительно большая – 60 или 80. С точки зрения всасывания в кровь- очень быстро усваивается организмом. Подымается быстрее сахар в крови. Много инсулина- очень нежелательно: для стройности. Излишне выброшенный инсулин отложится в жир. У здоровых людей конечно же. На эту цифру здоровый организм производит выброс инсулина, чтобы быстрее доставить к клетке эти углеводы- подпитку. Углеводы лег-

ко усвоятся и **БЫСТРО**. Поэтому не долго питает энергией: быстро захочешь есть, если в сравнении с другими кашами.

Поэтому – минимум манной каши, риса, а лучше- как можно реже, и обязательно на воде!, Или если уж совсем неумоготу – пополам с водой. Чтобы самого себя **НЕ ПРО-ВОЦИРОВАТЬ**- варю **МАЛОЙ** дозой её, пшеничную и овсяную. Обе эти каши- «провокационные» по калориям. (Но вкусные- напололам с водой), поэтому **вот рецепт**.

У меня специально для этого есть кастрюлька поменьше. на 1 литр (это до края прям).

Вот в неё налить 1 стакан (стеклянный который, на 250 грамм) плюс ещё в нём на 1 сантиметр ото дна — воды или молока, или пополам: молоко с водой- на твоё усмотрение (можно половина стакана налить сначала воды, в него долить молока. Потом на 1 см. воды или молока ещё). Сыпем сахар: 1 чайная ложка (или три кусочка кускового, если такой есть). Сыпем соль: 1/3 чайной ложки. Как закипит, засыпать манную крупу: если на молоке – 2 столовые ложки. На воде – 2,5 столовой ложки. И варить без крышки, помешивая и снимая пену. Готово -уже минут через 7—10. Едим -без всякого масла! Вкус такой же, когда на пополам на молоке с водой.

Если **пшеничная** мелкого помола «**Артек**» – 2 столовые ложки. Если **овсяная: 2,5 столовой ложки**- для жидкой каши или супа. Для каши погуще – 3 столовые ложки. Для пшённой – 4 столовой ложки промытой в трёх водах кру-

пы. Удовлетворить «жажду вкуса» каши и насытиться хватит- без излишков каши.

Есть ещё **«кукурузная» каша** (жёлтая такая крупа). Варил её как-то пару раз, но что-то мне не приглянулась она. Вот: на эти же 1 стакан плюс 1 см. в нём-4 столовые ложки кукурузной крупы. Есть её готовую.- посыпая сахаром слегка.

Почти такой же, как и манная каша: высокий «гликемический индекс», легкоусвояемые углеводы у риса....Подскажу, как сделать рис менее «жирогенным» из-за своего высокого гликемического индекса. Рис необходимо предварительно вымачивать, затем промывать до чистой воды, что и делают в восточных странах. Неклейкий после термической обработки рис имеет особое строение молекул крахмала-линейный тип построения углеводов в цепочку – амилозу. Такой рис будет иметь уже низкий гликемический индекс, а значит не будет «жирогенным» в итоге! Возьми себе на вооружение: хитрость готовки, изменяющая суть продукта! То есть в процессе обработки он приобретает совершенно другие свойства (нужные нам для стройности) **Вообщем- не наешься. Редко: на праздник или гостям или себе для удовольствия в «активный день» в виде плова, с курицей:**

Покупаем куриное филе или куриную грудку. Режем на средние кусочки, промыв конечно под водой. весь жир-выбросить (если нет кота, который С УДОВОЛЬСТВИЕМ съест). В сковороду налить горчичного масла: тут уж никак

не обойтись без него, только не сильно много, но так, чтобы было на выше), в жаровню или утятницу. Нагреть её, затем бросаем резаное куриное мясо. И на среднем огне пусть поджариться: **НЕ ВОРОШИ**, дай корочке чуть появиться! Режем пока лук: мелко. Морковь очистить и режем соломкой. не сильно тонкой. Мясо, если поджарилось немного, поворошить. Затем перчим чёрным молотым перцем (побольше, смелее), чуть солим крупной солью. Рис промыть в трёх водах. (бери обычный рис, типа «Краснодарский». Не продолговатый! Продолговатый- скорее всего ГМО- суррогат!) Поворошить мясо ещё раз, бросить резанный репчатый лук и обжарить до готовности лука. Теперь: разровнять мясо, уложить столько моркови, чтобы не толстым слоем накрыть мясо с луком. Сверху моркови —слой риса, оставив от края сковороды два – три (в идеале) пальца: **рис сильно разбухнет, ему нужно пространство!** Берём тарелку, наливаем холодной воды из-под крана, и: приставляем к краю сковороды столовую ложку, по ней- сливаем воду с тарелки столько, чтобы накрыло слой риса выше на палец. накрыть аккуратно крышкой, довести до кипения, как закипит- на самый малый огонь под слегка приоткрытой крышкой пусть кипит минут 20. Через эти двадцать или чуть меньше минут рис- разбухнет. Это видно, открыв крышку. В чесночнице раздавить очищенные дольки чеснока. Теперь берём и прям столовой ложкой – в центре сковороды, по краям —ложкой ямки выбираем. в них -давленный чеснок выложить, «прикопав» об-



ратно слоем риса. (вода уже наполовину выкипит, получится). Накрывать крышкой и до готовности: как полностью будет готов рис – на вкус!. Готово! Чеснок- можно «выкопать, если не ешь.) Вкуснее- оставив его. Солим сверху и переворачиваем, поднимая мясо снизу. ВКУС- ОТМЕННЫЙ, только что приготовлен!



Вот и **рисовая: на молоке или пополам с водой.**

В кастрюльке на 1 литр которая, вливаем ДВОЙНУЮ ДОЗУ: 2 стакана (стеклянный на 250 грамм который0 плюс 2 см

в нём — воды или молока или пополам с водой. До закипания. Всыпать 2 чайные ложки с горкой сахара и 2/ чайной ложки крупной соли. Промыть в трёх водах чуть больше половины стакана риса. В кипящую кастрюльку и 20 минут под крышкой варим на малом огне. Первые 15 минут – пореже поворачивать. А с 15 до 20 минут – поворачивать почаще! Аккуратно. Как готово, сразу накладывать и есть.

Блюда из различных каш —очень необходимы: они богаты витаминами, веществами минеральными, клетчаткой. А сложные углеводы- порой вообще не заменимы: они помогут энергетически поддерживать организм в течение длительного времени

.Физически занимайтесь, гуляйте, ведите активный образ жизни и калорийность каш- Вам не помеха для Вашей стройности! Гречневая каша – богата магнием и кальцием. Содержит рутин, который так необходим нашим сосудам, которые укрепляет. Овсяная крупа («геркулес») содержит биотин – витамин Н, отвечающий за силу и выносливость организма (особенно когда занимаешься не на «рельеф», а на «массу» -самое то, что надо для питания мышц). Пшённая каша содержит много протеинов и углеводов, каша стройности (если на воде или пополам с водой (2,5% жирности). Ячневая богата витаминами группы В и селеном. Перловая- отвечает за повышение мозговой активности и памяти. так что... Каша- сила наша!

**Гречневая каша.**

Сразу скажу»королевский продукт»: кладезь пользы и – единственный продукт, не поддающийся гмо- селекции!!!

Калорийность: за 300.Но польза: и если не на молоке и с сливочным маслом или тушёнкой.

Готовить на воде и с пряностями. Раз или два в неделю, не чаще!

Если уж совсем невмоготу, то в день занятий готовую гречку залить варёную —молоком и есть- хоть посыпав сахаром!

### **Рецепт.**

Моя кастрюля объёмом 2,5 литра. На 2 стакана гречки – 4 стакана воды и 1,5 чайной ложки крупной соли. Воду до кипения. крупу можно и не промывать: на любителя. Горячую воду солим. В кипящую засыпаем крупу и до кипения. Как закипит- варим 20 минут под едва приоткрытой крышкой на самом малом огне. Готовность определяем на вкус и так: посмотреть в конце варки есть ли вода ещё- ложкой «раскопав» до дна. если чуток и есть- но на вкус готова, то смело выключаем: вода разойдётся. Накрывать крышкой. Можно есть. Без всякого сливочного масла! Налей молока в тарелку и..

Или с куриным мясом и с бульоном. Или просто: кашу. Помни о стройности и ешь!

Для «экзотики», вот мой рецепт, который очень нравится мне

**«Санаши» – из гречневой каши.**

«Была бы курочка- приготовит и дурочка. А ты попробуй

из каши —сделать вкусное «санаши» (со специями, как кит-тайцы!)

В алюминиевой кастрюле на 2,5 литра налить воды холодной воды из-под крана: 4 стакана. (стеклянный, 250-граммовый который).Ставим на огонь. Крупной соли-1/3 столовой ложки. Сыпем промытую или нет крупу. Периодически снимаем пену. Как закипит поворошить, убавить огонь, отрегулировать. И под крышкой варим на самом малом огне минут 10.Пару тройку раз поворошить за это время и снимая пену. Каша через эти 10 минут разбухнет, вода выкипит наполовину. Берём два средне- больших лавровых листа и, промыв их под холодной водой, вдавливаем в кашу вглубь. Сыпем приправу «Универсальная» (в «Магните» которая), ворошим, Теперь сыпем приправу «Приправа к курице». Той же фирмы. Соотношение приправ: «Универсальной» -чуть больше, чем «Приправы к курице»: В процентном соотношении это 60 на 40.Ворошим и под крышкой или без даём каше дойти минут 7—10. ворошим. Затем тщательно перемешиваем, каша должна пахнуть ароматом лаврушки. Перемешиваем и достаём лаврушку. Нюхаем кашу: если слабый аромат, то снова бросаем и «утапливаем» лаврушку, которую достали, и накрыв крышкой оставляем. Через пару-тройку минут- вытащить лаврушку. Каша «санаши» готова!..

### **Овсяная каша овсяные хлопья «геркулес».**

Готовим на воде: не вредно тогда и для фигуры. ОЧЕНЬ-

**ОЧЕНЬ** питает кожу изнутри. Необходима раз в неделю-минимум! Именно при варке- появляются те элементы, которые остановят процесс старения кожи лет так на 10!!! Проверено! Варю её **ТОЛЬКО** в маленькой кастрюльке на 1 литр которая. повторяю **рецепт:**

В кастрюльке на 1 литр которая, вливаем в неё в 1 стакан (стеклянный который, на 250 грамм) плюс ещё в нём на 1 сантиметр ото дна —воды или молока, или пополам: молоко с водой- на твоё усмотрение (можно половина стакана налить сначала воды, в него долить молока. Потом на 1 см. воды или молока ещё). Сыпем сахар:1 чайная ложка (или три кусочка кускового, если такой есть). Сыпем соль: 1/3 чайной ложки. Как закипит, засыпать: **2,5 столовой ложки-** для жидкой каши или супа. Для каши погуще-3 столовые ложки. Удовлетворить «жажду вкуса» каши и насытиться хватит- без излишков каши.

### **РЕЦЕПТЫ каш. На молоке пополам с водой.**

Если уж хотите угостить всю семью (или гостей).

В кастрюльке на 2,5 литра.; стакана воды. 2 стакана плюс ещё 2/3 стакана молока.

2 стакана крупы: пшено, кукурузная, овсяная, пшеничная, и артек.

1 чайная ложка плюс ещё 1/3 чайной ложки крупной соли.

6 чайных ложек сахара.

Жидкость в кастрюльке доводим до кипения, засыпать соль с сахаром, крупу. Снять пену и **без крышки** (мне так

нравится, а тебе- как захочется: можно и под крышкой).Варим – до готовности: **12 минут** всего!

В конце варки выключить огонь, накрыть плотно крышкой и дать каше настояться минимум 5 минут! Вкус- отменный!

### **Пшеничная каша.**

Бывает трёх видов: **Пшеничная (самый крупный помол) Артек, (помельче) ячневая.**

Очень полезна. но с ней- осторожнее: очень калорийна, на воде готовим. «Артек» тоже её разновидность помола, так же как и ячневая. Готовлю редко: для вкуса и ем- с сахаром.

Артек и пшеничная —готовятся одинаково.

### **Рецепт.**

Для начала:

#### **пшеничная на молоке пополам с водой.**

1 стакан пшеничной крупы.

3 стакана холодной воды.

2 стакана молока 2,5% жирности.

1/3 столовой ложки крупной соли.

1,5 столовой ложки сахара.

В кастрюлю алюминиевую на 2,5 литра налить воды и молоко и довести до кипения. В горячую воду с молоком сыпем сахар и соль. В кипящую воду засыпать крупу. До кипения и пусть под крышкой минут 12 варим до готовности.

#### **Артек на молоке на пополам с водой.**

Берём всё ту же кастрюлю алюминиевую на 2,5 литра.

Артек – 1, стакан. Промывать не надо.

Воды – 1 стакан. 1,5 стакана молока 2,5% жирности.

1 чайная ложка крупной соли.

3 чайной ложки сахара.

В кипящую воду соль, сахар, затем крупу. До кипения. Затем делаем маленький огонь. Даём воде почти выкипеть **полностью**. Как только вода выкипела- долить в кашу молоко (можно заранее кипячёное.0 Дать закипеть и до готовности каши. на вкус.

### **Классическая, пшеничная на воде.**

В алюминиевую кастрюлю на 2,5 литра влить 3 плюс ещё 1/3 стакана воды. Воду на огонь. В горячую воду сыпем 1 или 1,5 чайной ложки крупной соли. Сыпем 3 чайной ложки сахара. В кипящую воду засыпаем крупу и под закрытой крышкой варим на самом малом огне 17—18 минут. Дать готовой каше «дойти» до готовности минут 5.А лучше 12 минут.

Вот ещё где побольше **вариант пшеничной**. Артек варить так же.

Воды – 4,5 стакана.

Крупы пшеничной или артек – 1,5 (пожиже) или 2 стакана (погуще).

Крупной соли – 2 плюс ещё 2/3 чайной ложки.

Общее время варки – 15 минут.

В кастрюльку на 2,5 литра воду налить. На огонь. В горячую сыпем соль. Как закипит, засыпаем крупу. Пермешива-

ем,, снимаем пену довести до кипения. как закипит – на самом малом огне под крышкой 8 минут, сняв один раз пену. Можно поворошить. Через эти 8 минут перемешать и ещё 5 -6 минут под крышкой. Готово! Можно есть сразу, а можно подождать 5 – 15 минут. (5 минут – минимум).

### **Ячневая каша. Рецепт.**

Кастрюля алюминиевая на 2,5 литра.

3,5 стакана воды.

1 чайная ложка крупной соли.

3,5 чайной ложки сахара. И под крышкой варим по анологии с предыдущими кашами на самом малом огне 10—15 минут.

### **Перловая – заряд мышления и памяти.**

Да, мой друг, это продукт, рекомендованный и практикуемый самим Пифагором: улучшает память и улучшает состояние кожи. Есть- обязательно: хоть в активный хоть в неактивный день, хотя бы раз в 10 дней. (калорийна же!) У меня в холодильнике, в той кастрюльке она и есть: ел-с удовольствием тёплую. Вот и мысли -появились благодаря ей!

### **Рецепт.**

В алюминиевой кастрюльке на 2,5 литра.; стакана холодной воды из-под крана. В горячую воду сыпем 1 чайная плюс ещё 8/10 или 2 (на вкус) крупной соли. Промыть в глубокой тарелке 1,5 стакана перловой крупы. В трёх водах. В кипящую воду засыпать крупу. В течение закипания ворошить и снимать пену. Убавить огонь до почти малого и пусть ки-



пит 10 минут без крышки. Потом снять пену, поворошить, убавить огонь до самого малого, плотно закрыть кастрюлю крышкой и ещё на 20 минут под крышкой. Как эти 20 минут пройдут, тщательно поворошить, плотно закрыть крышкой и ещё 10 минут. Как пройдут эти 10 минут, тщательно поворошить кашу и закрыв крышкой накрыть кастрюлю полотенцем и пусть примерно 25 минут упревает до готовности. Я её не накрываю полотенцем и не жду: ем сразу, меня устраиваем прикольный вкус.

### **Пшённая – каша стройности.**

Только на воде- стройность – по —полной! Вкусность? Да сахаром посыпаю горячую- вкус 100% как у молочной. Когда скушаю по «вкусу молочной пшёнки- варю в день занятий (активный день) – на пополам с водой. И ем-с наслаждением! Польза тоже: незаменимая.

Поделюсь ВСЕМИ своими вариантами рецептов: их много. Самая вкусная- на пополам с водой. Балуйте себя и ей конечно: в день занятий!

### **Пшённая на воде.**

#### **Рецепт 1.**

Моя кастрюлька на 2,5 литра которая. В неё налить 4 стакана холодной воды из-под крана. В неё соль: 2 чайных ложки плюс ещё 2/3 чайной ложки крупной соли. Доводим до кипения. 2 стакана пшена (пшенной крупы) промыть в холодной воде три раза. Как вода в кастрюльке закипела, засыпаем промытую крупу. Доводим до кипения, снимая пе-

ну. Как закипело, убавить огонь до самого малого и, поворотив, закрыть крышкой и пусть кипит минут 8. Затем поворошить и закрыв крышкой и пусть покипит минут 5—6. (смотри под крышку кастрюли уже **после 4 минут, чтобы каша не пригорела.**) Как готова (на вкус) -выключить газ, накрыть крышкой и дать постоять минимум 5 минут. Есть горячей, можно посыпая сахаром. (вкус будет как на молоке).

## **Рецепт 2.**

Воды – 4,5 стакана.

Крупы пшеничной или артек – 1,5 (пожиже) или 2 стакана (погуще).

Крупной соли – 2 плюс ещё  $\frac{2}{3}$  чайной ложки.

Общее время варки – 15 минут.

В кастрюльку на 2,5 литра воду налить. На огонь. В горячую сыпем соль. Промыть пшено в холодной воде под краном три или четыре раза. Как закипит, засыпаем крупу. Перемешиваем, снимаем пену довести до кипения. как закипит – на самом малом огне под крышкой 8 минут, сняв один раз пену. Можно поворошить. Через эти 8 минут перемешать и ещё 5 -6 минут под крышкой. Готово! Можно есть сразу, а можно подождать 5 – 15 минут. (5 минут – минимум).

**Напомню! КАШИ: НИКАКОГО СЛИВОЧНОГО МАСЛА И СОУСОВ – на его основе, на сметане и муке с крахмалом!**

Сейчас появилась новая крупа: **КИНОА**. Страна происхождения: Мексика. Не ГМО продукт ли? Честно скажу, не пробовал. Всё хочу попробовать. Приготовить. Эта крупа имеет **НИЗКИЙ** (для диабетика мне- самое то!) не повышает аппетит помогает худеть! В 100 граммах — содержится трёх суточная норма белка!. Крупа бывает **белая** (в гарнир), **красная** (в салат) и **чёрная** (самая сладкая). У нас в магазинах продаётся смесь из этих круп.

Рецепт каши **КИНОА. На воде.**

1,5 стакана воды.

1 стакан крупы киноа.

Крупной соли- наверное как и в пшено: КА тебе угодно по вкусу.

В кастрюльку на 2,5 литра налить холодную воду. В горячую воду насыпать соль. Довести до кипения. Киноа промыть под холодной водой (только перед самым началом процесса варки. Засыпать в кипящую кастрюлю крупу, довести до кипения снимая пену. Закрыть кастрюлю крышкой и пусть кипит до полного разбухания. как пшённая или артек. Готовой каше дать настояться 5 минут

**Теперь о горохе.**

В нём очень много углеводов. не рекомендую его есть без надобности (ну когда уж сильно хочется именно гороха: из-за вкуса. Он как и рис: легко усваивается, а калорий- много. **Вот мой рецепт необычного гороха:** экзотика, «аналог» картофельного пюре, которое НУ УЖ НИКАК не дружит

со стройностью! Вкус — не хуже (мне даже больше нравится) и можно спокойно поесть- **в разумных пределах конечно**, помня о калорийности гороха! Оставляю как у меня: ДВА варианта рецепта горохового пюре. Ещё 2 рецепта «супового» гороха: по вкусу как в супе (с лаврушкой). И рецепт «супового ароматного» с приправами (аналогично «санаши»). И рецепт гороха «экзотика»: для гурманчиков! При желании разнообразьте: добавляя свежий укроп, петрушку и зелёный лук!.

Смелее: никаких ограничительных рамок!

### **РЕЦЕПТ 1. Пюре и если «суповой».**

Берём эту же алюминиевую кастрюльку на 2,5 литра. Налить в кастрюльку 4 стакана воды. Ставим на огонь до закипания. Берём 2 стакана обычного колотого жёлтого гороха (половинками). Промыть в трёх водах. В горячую воду в кастрюльке бросить 9/10 (почти полную) столовой ложки крупной соли. Плюс в кастрюльку ещё ложим 2 чайные ложки сахара (можно как получится: ложки с горкой). В кипящую воду бросить промытый горох, снять пену. И на самом малом огне под закрытой крышкой варим 30 минут- это для супового гороха (бросив лаврушку после 25 минут кипения, то есть получается за 5 минут до готовности.). Если для пюре: варим 40 минут, потом слив в конце ненужную лишнюю жидкость. Берём погружной блендер: в кастрюльке- очень – очень мало пусть останется жидкости. Лучше долить при взбивании-до **НУЖНОЙ** тебе густоты! Взбиваем, долив во время взбива-

ния (видна будет густота при взбивании гороха) или в конце взбивания в готовое пюре слитой до этого жидкости А можно **не сливая** ещё присутствующую в кастрюльке воду – ещё минут 5 поварить: горох тогда и без блендера- превратиться в пюре. ВКУСНО есть- только свежим и горячим, с плиты. И самое главноеесли густовато получилось- ничего страшного- лучше, чем жиже. Просто берём слитую с кастрюльки жидкость – гороховый отвар и прям сверху полить на пюре в тарелке. Размешивай- КАК ТЕБЕ УГОДНО. Будет и жиже, и вкуснее! Если подостыл тоже: полей этой тёплой ещё жидкостью-отваром.

**Пюре, на вкус 100% картофельное! Даже вкуснее.** (Мой основной, больше нравится).

Берём эту же алюминиевую кастрюльку на 2,5 литра. Налить в кастрюльку 3,5 стакана воды. Ставим на огонь до закипания. Берём 1,5 стакана обычного колотого жёлтого гороха (половинками). Промыть в трёх водах. В горячую воду в кастрюльке бросить чуть больше половины столовой ложки крупной соли. Плюс в кастрюльку ещё ложим 2 чайные ложки сахара (можно как получится: ложки с горкой). В кипящую воду бросить промытый горох, снять пену. И на самом малом огне под закрытой крышкой варим **40 – 50 минут**. Горох разварился? Слить в тарелку почти весь оставшийся в к горохе отвар. Берём погружной блендер и измельчаем. Добавляем слитый из тарелки отвар: до желаемой густоты, по – вкусу! В тарелку с пюре можно по мере осты-

вания, или разбавления густоты пюре, добавлять гороховый отвар из другой тарелки, поливая отваром пюре сверху. Затем можно есть пюре, перемешивая его с отваром или нет.

## **Если «суповой». РЕЦЕПТ 2.**

Для «супового» гороха **ВАРИМ БЕЗ САХАРА!** Режем репчатый лук полукольцами (разнообразие и польза) **Через 30 минут** варки под крышкой на самом малом огне бросить один среднего размера промытый предварительно холодной водой под краном лавровый лист. Как горох полностью сварился – всыпать свежую зелень: укроп. Если ещё и с репчатым луком — всыпать резаный полукольцами лук, кастрюльку плотно закрыть крышкой и дать постоять минимум 5 минут. Потом есть.

## **Горох «суповой ароматный».**

Берём эту же алюминиевую кастрюльку на 2,5 литра. Налить в кастрюльку 6 стакана воды. Ставим на огонь до закипания. Берём 3 стакана обычного колотого жёлтого гороха (половинками). Промыть в трёх водах. В горячую воду в кастрюльке бросить 1 столовую ложку крупной соли. Плюс в кастрюльку ещё ложим 1 чайную ложку сахара (можно как получится: ложку с горкой). В кипящую воду бросить промытый горох, снять пену И на самом малом огне под закрытой крышкой варим **20 минут**.

# 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.