

Врач-диетолог, гастроэнтеролог
Ефимова Людмила Олеговна

**ДИЕТА
С АЭРОГРИЛЕМ
HOTTER**

Санкт-Петербург
2007

СОДЕРЖАНИЕ

Вступительное слово	4
I. Диета с аэрогрилем	4
II. Слово диетологу	5
Варианты диеты «Разгрузочный день»	7
Яблочно-овощной день	7
Рыбный день	8
День первый	10
Омлет со сладким перцем	10
Щи из свежей капусты вегетарианские	11
Белая грудка курицы в соусе «Гриль»	12
Каша гречневая	12
Кабачки тушеные в горшочке	13
День второй	14
Каша овсяная на воде	14
Суп из цветной капусты вегетарианский	15
Треска паровая с зеленой стручковой фасолью	15
Горячий салат	17
День третий	18
Каша гречневая на молоке	18
Салат из белокочанной и морской капусты	19
Суп фасолевый	19
Телятина тушеная	20
Салат из свежих огурцов	20
День четвертый	22
Творог и печеные яблоки	22
Борщ вегетарианский	23
Салат фруктовый	23
Морской окунь, запеченный с цветной капустой	24
День пятый	25
Капуста свежая тушеная	25
Суп овощной вегетарианский	26
Куриная грудка-гриль с зеленым горошком	26
День шестой	28
Салат фруктово-овощной	28
Омлет белковый	28
Салат из овощей с морской капустой	29
Суп рыбный	30
Суфле из курицы	31
День седьмой	33
Салат из моркови со сметаной	33
Компот из кураги	33
Салат из редиса с огурцом	34
Рагу из овощей с мясом	34

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

I. ДИЕТА С АЭРОГРИЛЕМ

ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ БЕЗ ГОЛОДАНИЯ

Очень многих, особенно после тридцати, беспокоит проблема неправильного питания и избыточного веса. Похудеть хотят все, а ограничивать себя в еде не хочется. Помочь проблеме может аэрогриль HOTTER - новинка, ставшая альтернативой микроволновой печи и кухонной плите.

Во-первых, аэрогриль HOTTER вытапливает лишний жир из мяса, рыбы и курицы, он стекает на дно колбы и, что важно – не пригорает. Таким образом, уменьшается содержание калорий, холестерина и канцерогенов.

Во-вторых, продукты в аэрогриле вы можете жарить без масла. Поэтому блюда содержат меньше жира и калорий, а вкусная хрустящая корочка получается совершенно безвредной.

В-третьих, аэрогриль владеет многими способами «полезного» приготовления: на пару, на гриле, тушение, запекание, томление в горшочках.

А главное – аэрогриль готовит сочно, ароматно и вкусно, как русская печь, сохраняя максимум витаминов и полезных микроэлементов. Овощи на пару, рыба и мясо на гриле, томленные супы, каши в горшочках, печеные яблоки и даже йогурты.

Вы экономите время: просто закладываете продукты, нажимаете на кнопку и идете заниматься своими делами. Когда будет готово, аэрогриль сам позвонит звончком!

Диетологи констатируют, что пища, приготовленная в аэрогриле, не подвергается грубой термической обработке. Это, в свою очередь, дает ей возможность легче усваиваться организмом. Не происходит разрушения витаминов и углеводов. Кроме того, при приготовлении мяса, курицы или рыбы не происходит соприкосновения с перегретыми жирами. Это исключает попадание в организм значительного количества канцерогенных веществ.

Во время приготовления диетических блюд вам не нужно будет следить за тем, чтобы котлеты не пригорели, а каша не убежала. Принцип работы аэрогриля такой, что подобное в нем просто невозможно! А приготовив или разогрев себе вкусный диетический обед, вы можете задать аэрогрилю режим самопромывки.

II. СЛОВО ДИЕТОЛОГУ

Снижение веса и переход к здоровому питанию – основная цель нашей диеты. Учитывая все вышеперечисленные преимущества аэрогриля, он подходит для такой диеты идеально. Но прежде чем перейти к подробному её описанию, следует напомнить об основных рекомендациях не только на период соблюдения диеты, но и для повседневной жизни. Ведь любая диета рано или поздно заканчивается...

Итак, тем, кто хочет достичь идеального веса и оставаться в форме следует:

- Питаться вкусно и разнообразно, поддерживая в своем рационе должное количество витаминов и минеральных веществ.
- Ограничить жирное, мучное, сладкое.
- Отказаться от жарения при приготовлении пищи. Рекомендуемые способы обработки продуктов: варка на пару и запекание на решетке в аэрогриле.
- Есть небольшими порциями, тщательно пережевывать пищу.
- Увеличить долю овощей в рационе, употреблять много зелени.
- Приобретать маложирные молочные продукты.
- Съедать по 2 фрукта в день, лучше кисло-сладких. Не увлекаться бананами, хурмой, виноградом.
- Употреблять хлеб из муки грубого помола или с отрубями.
- Макароны – только из твердых сортов пшеницы или с отрубями.
- Покупать только нежирную говядину, телятину, крольчатину, белую грудку курицы или индейки без кожи.
- Отказаться от полуфабрикатов, консервов из мяса и рыбы, сосисок, сарделек, колбас.
- Вместо сливочного масла – растительное первого холодного отжима.
- Блюда готовить с минимальным количеством соли.
- Не приобретать кондитерские изделия. Это можно себе позволить только по праздничным дням.
- Не забывать о крупах - гречневой, буром рисе, овсе, чечевице.
- Пить чай и кофе без сахара и сливок.
- Из спиртного выбирать сухие вина.
- Старайтесь не доедать пищу за членами семьи – не все ведь сидят на диете!
- Никогда не стоит ходить за продуктами на голодный желудок – есть высокий риск не удержаться и приобрести либо не рекомендованные продукты, либо закупить слишком много.
- Если во время работы не удастся соблюдать принципы здорового питания, еду лучше приготовить заранее и взять с собой.

- Принимать пищу следует 4 раза в день, желательно в одно и то же время.
- Интервалы между едой должны составлять 3-4 часа. В этот период можно пить чай, кофе без сахара и сливок, минеральную воду, отвар шиповника.
- Объем жидкости в сутки должен составлять не менее 1 литра.
- Правильное распределение питания в течение дня – залог успеха. Объемный завтрак и обед позволяют поужинать скромнее.
- Последний прием пищи осуществлять не позднее, чем за 2-3 часа до сна.
- Не есть перед включенным телевизором! Можно не заметить лишний объем съеденного.
- В середине приема пищи можно отвлечься на 5-10 минут, ведь чувство сытости обычно наступает чуть позднее. Возможно, съедено уже достаточно.

Главное – помнить, что мы едим, чтобы жить, а не живем, чтобы есть!

Теперь, вспомнив золотые правила питания для снижения веса, перейдем к рассказу о нашей диете. Естественно, у каждого человека должен быть выбор, поэтому диета для любителей аэрогриля представлена в нескольких вариантах.

Самый простой из них – вариант разгрузочного дня. Он идеально подойдет даже самому занятому человеку. Соблюдать такую диету рекомендуется 1-2 раза в неделю, чаще не следует. В остальные дни, по возможности, следует придерживаться рационального питания.

Основополагающая идея диеты «Разгрузочный день» – создание низкокалорийного рациона, редуцированного по жирам и простым углеводам. Такой день позволит простимулировать обменные процессы, своевременно удалить из организма лишние жиры и продукты эндогенного метаболизма – то, что в просторечии называют «шлаки». Пользоваться такой методикой следует длительно – можно хоть всю жизнь. Она будет существенно способствовать оздоровлению организма.

Средняя потеря веса при условии соблюдения рационального питания составит 4-6 кг за 6 недель.

Итак, закупаем необходимые продукты и готовим аэрогриль к работе.

ВАРИАНТЫ ДИЕТЫ «РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ»

• Яблочно-овощной день

На весь день необходимо:

0,5 кг кисло-сладких яблок

1 кг кабачков

Распределить этот объем продуктов равномерно на завтрак, полдник, обед и ужин. Интервал между приемами пищи должен составлять 3-4 часа.

Яблоки можно есть в сыром виде, либо запечь в аэрогриле по рецепту:

Печеные яблоки

С яблок снять «крышечку», вырезать сердцевину, не прорезая яблоко насквозь. Слегка присыпать порошком любого сахарозаменителя и запечь в аэрогриле в течение 15 минут при температуре 180-205°C. Скорость высокая. Можно употреблять, как горячим, так и холодным. Такой способ приготовления яблок в аэрогриле замечательно сохраняет содержащиеся в них витамины, улучшает усвоение продукта для людей, страдающих заболеваниями желудка и поджелудочной железы. Подходит для больных сахарным диабетом.

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
2,0	2,0	49	225

Печеные кабачки

Кабачки помыть, удалить сердцевину, нарезать кольцами толщиной 1,5 см. Слегка посолить. Запечь на верхней и средней решетках аэрогриля в течение 20 минут при температуре 260°C. Скорость высокая.

Посыпать мелко порубленной зеленью и чесноком, слегка сбрызнуть столовым уксусом.

Замечательный способ приготовления без использования жиров.

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
6	3	49	230

Итого за весь разгрузочный день:

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
8	5	98	445

• Рыбный день

На весь день необходимо:

филе трески 400 гр.,
сладкий перец 300 гр.,
помидоры 300 гр.

Приготовление

Филе трески промыть, обсушить, нарезать на пласты толщиной 1 см, сбрызнуть лимонным соком и слегка посолить. Желательно посыпать смесью пряных трав.

Запечь на решетке аэрогриля при температуре 180°C и средней скорости в течение 20 минут. Эффектное, низкожировое блюдо. Вкусовые качества его гораздо выше по сравнению с простым отвариванием. Запекание на решетке, в отличие от тушения или варки, позволяет сохранить сочность филе.

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
64	2,4	0	276

На гарнир к рыбе можно приготовить овощные шашлыки

Приготовление

Сладкий перец промыть, удалить сердцевину, нарезать крупными квадратами. Помидоры промыть, нарезать крупными долями. Нанизать на шпажки, чередуя кусочек сладкого перца и дольку помидора. Готовить в аэрогриле при температуре 260°C, 15 минут, скорость высокая. Блюдо без жира и соли, сохраняет все лучшие качества овощей, легко усваивается.

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
7,2	0	27	126

Распределить эти блюда на 4 приема пищи так же, как и в первом варианте.

Итого за весь день:

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
71	2,4	27	402

Помимо вариантов «Разгрузочные дни» для тех, кто всерьез озабочен своей фигурой, следует порекомендовать более интенсивный вариант снижения веса. Конечно же, это диета.

Умеренно низкокалорийная, сбалансированная, содержащая минимум жиров животного происхождения и простых углеводов. Но самое главное, что при использовании аэрогриля диета действительно вкусная!

Первый вариант, который мы предлагаем вниманию любителей аэрогриля – диета на семь дней. Не важно, в понедельник или в субботу начинается её соблюдение.

Главное, что, убедившись в её простоте и эффективности, можно применять такую диету сроком на 2-4 недели. Планируемое уменьшение веса за 3 недели – порядка 3-х килограммов. Диета помогает освоить приготовление полезных низкокалорийных блюд в аэрогриле, учит рационально питаться. В дальнейшем, для сторонников здорового образа жизни появится отдельная книга по приготовлению низкокалорийных блюд в аэрогриле и без него.

Начнем делать первые шаги к здоровому питанию вместе с аэрогрилем HOTTER.

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ**ЗАВТРАК****Омлет со сладким перцем****Продукты:**

- 2 крупных сладких перца 300 гр.
- 1 средняя луковица 100 гр.
- 2 средних помидора 200 гр.
- 4 яйца
- 1/2 стакана молока 1,5% жирности
- брынза.

Приготовление:

Перец промыть, удалить сердцевину, нарезать крупными квадратами. Лук нарезать кольцами. Помидоры нарезать дольками или кубиками. Уложить все в тефлоновую форму для запекания. Яйца взбить с молоком и залить этой смесью овощи с брынзой. Запекать на средней решетке аэрогриля 25-30 минут при температуре 205°C и средней скорости.

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
11	1,8	37,8	207

Благодаря аэрогрилю и тефлоновой форме во всем блюде содержится всего 1,8 гр. жиров! Очень полезное блюдо для начала дня.

Разрешается также 100 гр. ржаного хлеба с отрубями.

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
6,6	1,2	34,2	181

Усилить витаминную насыщенность нам поможет половина грейпфрута. Выпейте чашку зеленого чая без сахара.

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
1,2	0	14,6	63,2

Итого за завтрак:

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
18,8	3	86,6	415,2

Питательный завтрак поможет организму достойно выдержать любой трудный рабочий день.

ПЕРЕКУС

Между завтраком и обедом, либо между обедом и ужином, если появилось чувство голода – 100 гр. обезжиренного 0,1% йогурта.

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
2,2	0,1	7,0	39,5

(цифры могут варьироваться в зависимости от производителя)

ОБЕД**Щи из свежей капусты вегетарианские****Продукты:**

- 100 гр. белокочанной капусты
- 1/3 средней моркови
- 1/2 клубня картофеля среднего размера
- 1/2 головки репчатого лука
- соль по вкусу
- зелень.

Приготовление:

Нарезать соломкой капусту, натереть на терке морковь, картофель порезать кубиками, предварительно очистив от кожуры. Лук мелко порезать полукольцами.

Поместить подготовленные продукты в горшочек, залить кипящей водой на 2/3. Посолить. Закрывать крышкой. Готовить в аэрогриле на нижней решетке, при высокой скорости и температуре 260°C 40 минут.

Посыпать зеленью, при желании добавить пряности.

Обратите внимание, как удивительно сохраняется вкус и аромат каждого компонента супа.

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
3,2	0,3	15	77,3

Белая грудка курицы в соусе «Гриль» с гарниром из гречи

Продукты:

- 100 гр. куриной грудки
- 50 гр. соуса «Для гриля»
- 100 гр. гречневой крупы
- соль по вкусу.

Приготовление:

Замаринуйте на 30-60 минут куриную грудку без кожи в соусе «Для гриля» (производитель – «Костровок», соус можно приобрести в магазинах «Семь Холмов. Предметы кухни»).

Оберните герметично фольгой. Запекайте на средней или верхней решетке при высокой скорости и температуре 260°C 20 минут. Это блюдо хоть и белковое, но содержит очень мало жиров. А вкус – потрясающий и кура получается очень сочная.

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
23,7	19	6,6	292,1

Каша гречневая

Гречневую крупу ядрицу промыть. Засыпать в горшочек (должно получиться примерно 1/3 его объёма). Залить кипятком на половину горшочка. Слегка посолить. Закрывать крышкой. Готовить на нижней решетке при высокой скорости и температуре 260°C 20 минут.

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
12,6	2,6	68,0	345,8

Такой способ приготовления сохранит все полезные свойства гречневой крупы.

Белую грудку и гречу можно готовить в аэрогриле одновременно, тогда куру нужно положить на решетку рядом с горшочком.

Чай, кофе без сахара или с сахарозаменителем

Итого за обед:

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
36,3	21,6	74,6	637,9

УЖИН

Кабачки тушёные в горшочке

Продукты:

- 200 гр. кабачков
- 1 помидор
- соль по вкусу
- зелень.

Приготовление:

Кабачки очистить от кожицы, если она грубая - порезать кубиками. Помидор также нарезать кубиками. Уложить смесь в горшочек, посолить. Залить на 1/4 кипятком, закрыть крышкой. Потомить при высокой скорости и температуре 260°C 30 минут.

Посыпать зеленью.

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
2,1	0,5	14,2	65,5

Ароматное блюдо, содержащее клетчатку и витамины. Может быть, оно не очень сытное, но следует постепенно привыкать мало есть по вечерам.

Наш первый день диеты за сутки составил:

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
59,4	25,2	182,4	1193,2

Первый день пройден, начинаем утро второго дня своей новой жизни и здорового питания с аэрогрилем.

ДЕНЬ ВТОРОЙ**ЗАВТРАК****Каша овсяная на воде****Продукты:**

- 100 гр. овсяных хлопьев «Геркулес»
- сахар.

Приготовление:

Овсяные хлопья засыпать в горшочек, залить горшочек наполовину кипятком. Немного посластить. Закрывать крышкой. Потомить на нижней решетке аэрогриля 20 минут при высокой скорости и температуре 260°C.

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
13,1	6,2	65,7	371

Очень хорошее блюдо для людей с заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Заряжает энергией на весь день.

Неплохо для вкуса съесть еще апельсин средних размеров.

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
1,0	0	8,4	37,6

Из напитков утром лучше всего подходит зеленый чай, также разрешены кофе и черный чай.

Итого за завтрак:

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
14,1	6,2	74,1	408,6

ПЕРЕКУС

Большое зеленое яблоко (200-250 гр.)

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
0,6	0	22,6	92,8

Насыщайтесь витаминами!

ОБЕД**Суп из цветной капусты вегетарианский****Продукты:**

- 100 гр. цветной капусты
- 1/2 небольшого клубня картофеля
- 1/4 моркови
- 1/2 средней луковицы
- 1 небольшой помидор
- соль по вкусу.

Приготовление:

Цветную капусту и порезанный кубиками картофель поместить в горшочек. Туда же натереть на терке морковь, добавить порезанный кольцами лук и порезанный кубиками помидор. Посолить немного. Залить овощи в горшочке кипятком по плечики. Готовить в аэрогриле на нижней решетке при температуре 260°C и высокой скорости 40 минут. Посыпать зеленью.

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
7,9	0,2	27,8	148,2

Нежный, низкокалорийный супчик. И всего 0,2 гр. жиров!

Треска паровая с зеленой стручковой фасолью**Продукты:**

- 200 гр. филе трески
- 200 гр. стручковой фасоли
- соль по вкусу.

Приготовление:

Филе трески посыпать пряностями, слегка посолить. Поместить её вместе со стручковой фасолью в стимер для аэрогриля. Закрывать фольгой. На дно колбы аэрогриля вылить 3 стакана кипятка. Поставить стимер на среднюю решетку. Скорость высокая, температура 260°C, время 30 минут.

Более диетического блюда невозможно придумать.

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
39,8	1,4	22	294,2

За обедом 100 гр. ржаного хлеба с отрубями.

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
6,6	1,2	34,2	181

Итого за обед:

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
47,7	1,6	49,8	442

УЖИН**Нежирный творог**

100 гр. нежирного творога

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
18	0,6	1,5	83,4

Горячий салат**Продукты:**

- 1 свекла средних размеров 100 гр.
- 2 яблока
- 1 луковица 50 гр.
- 1 крупный помидор 100 гр.
- соль по вкусу
- зелень.

Приготовление:

Свеклу и яблоки натереть на крупной терке, лук нарезать тонкими полукольцами. Помидор порезать кубиками. Все перемешать, посолить, посыпать зеленью. Готовить в форме на средней решетке при температуре 260°C и средней скорости в течение 15 минут.

Просто кладешь полезных витаминов.

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
4	0,9	35,5	165,2

Итого за ужин:

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
22	1,5	37	248,6

Итого за вторые сутки:

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
84,4	9,3	186,5	1191,4

ДЕНЬ ТРЕТИЙ**ЗАВТРАК****Каша гречневая на молоке****Продукты:**

- 100 гр. гречневой крупы
- 1 стакан молока 1,5% жирности.

Приготовление:

Гречу промыть. Засыпать в горшочек. Залить стаканом холодного молока. Потомить на нижней решетке аэрогриля при температуре 260°C и высокой скорости 15 минут под крышкой и еще 15 минут без крышки.

У этого блюда вкус – как из русской печи.

Сохранены важнейшие микроэлементы и витамины.

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
18,2	5,6	77,7	431,8

Хорошей добавкой к каше будет вареное вкрутую яйцо.

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
5,0	4,6	0,28	62,8

Из напитков следует приготовить отвар шиповника.

Можно потомить в аэрогриле сухие ягоды, залив их кипятком. Потеря витамина С будет минимальна.

Итого за завтрак:

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
23,2	10,2	14,0	494,6

Довольно мощный завтрак – для трудоголика.

ПЕРЕКУС

200 гр. киви – очень вкусно и полезно.

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
2,0	8,0	14,0	136

ОБЕД**Салат из белокочанной и морской капусты****Продукты:**

- 100 гр. белокочанной капусты
- 2 столовые ложки морской консервированной капусты
- растительное масло.

Приготовление:

Шинкуем тонко белокочанную капусту.

Добавляем морскую консервированную капусту. Слегка сбрызгиваем растительным маслом.

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
1,3	4	3,41	55,6

Суп фасолевый**Продукты:**

- 100 гр. фасоли
- 1/4 средней моркови
- 1/2 репчатого лука
- соль по вкусу

Приготовление:

Фасоль замочить заранее в воде. Морковь натереть на терке. Лук порезать кубиками. Разбухшую фасоль смешать с луком и морковью, поместить в горшочек. Посолить, залить кипятком, закрыть крышкой. Готовить в аэрогриле при температуре 260°C и высокой скорости 50 минут.

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
23,2	1,7	60,4	340,2

Телятина тушеная**Продукты:**

- 150 гр. телятины
- соль, специи.

Приготовление:

Готовить в горшочке так же, как и фасолевый суп. Можно загрузить в аэрогриль оба эти блюда одновременно. Телятина режется кубиками, помещается в горшочек и заливается кипятком. Добавить соль, специи.

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
29,5	1,8	0	135

Итого за обед:

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
54	7,5	63,8	530

УЖИН

После столь плотного завтрака и обеда ужин самый легкий.

Салат из свежих огурцов**Продукты:**

- 200 гр. свежих огурцов
- укроп
- петрушка
- растительное масло
- соль по вкусу.

Приготовление:

Огурцы нарезать дольками, смешать с укропом и петрушкой, слегка посолить, сбрызнуть растительным маслом. Легче легкого!

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
1,4	4	3,6	60

Итого за сутки:

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
80,6	29,7	159,4	1220,6

Если первые три дня прошли хорошо, значит эта диета действительно Вам подходит. Следуем дальше.

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ**ЗАВТРАК****Творог и печеные яблоки**

200 гр. нежирного творога. Жирность до 0,6-0,8%.

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
36	1,2	3	172

Печеные яблоки

Приготовление: См. «Разгрузочный день» яблочно-овощной

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
2,0	2,0	49	225

Запить зеленым чаем.

Итого за завтрак:

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
38	3,2	52	397

ПЕРЕКУС

Стакан нежирного кефира 200 гр.

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
6,0	0,2	7,6	60

ОБЕД**Борщ вегетарианский****Продукты:**

- 100 гр. быстрозамороженной смеси «Украинский борщ»
- чеснок
- зелень
- соль
- пряности.

Приготовление:

Овощную смесь «Украинский борщ» поместить в порционный горшочек. Залить кипятком по плечики горшочка. Посолить. Добавить пряности по вкусу. Закрыть крышкой и готовить в аэрогриле на высокой скорости при температуре 260°C 30 минут. Перед употреблением добавить толченый чеснок, зелень.

Обратите внимание – компоненты борща сохранили свой цвет и вкус. Очень ароматно.

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
1,6	0,2	4,8	28

Хлеб ржаной с отрубями 100 гр.

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
6,6	1,2	34,2	181

Салат фруктовый**Продукты:**

- 1/4 крупного апельсина
- 1/4 крупного яблока
- 1/4 средней моркови
- 1/2 чайной ложки растительного масла
- сахар.

Приготовление:

Апельсин и яблоко нарезать тонкими ломтиками. Морковь нашинковать соломкой. Слегка подсластить. Добавить растительное масло, перемешать.

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
0,8	5,1	9,3	85,2

Итого за обед:

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
9,0	6,5	48,3	294,2

УЖИН

Морской окунь, запеченный с цветной капустой

Продукты:

- 100 гр. филе морского окуня
- 100 гр. цветной капусты
- растительное масло
- уксус
- соль
- специи.

Приготовление:

Филе морского окуня посыпать специями, посолить, слегка сбрызнуть уксусом, обмазать растительным маслом.

На фольгу выложить цветную капусту и порезанные ломтиками филе окуня. Тщательно завернуть фольгу со всех сторон. Запекать на средней решетке аэрогриля 20 минут при температуре 260°C и высокой скорости.

При этом способе приготовления сохраняется сочность рыбы.

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
20,1	9,2	4,9	182,5

Всего 182 Ккал за ужин – продолжаем худеть.

Итого за 4-й день:

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
73,1	19,1	112,8	933,7

Получился низкокалорийный и насыщенный по белку день.

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

ЗАВТРАК

Яйцо вареное

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
5	4,6	0,2	62,8

Хлеб ржаной

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
6,6	1,2	34,2	181

Капуста свежая тушеная

Продукты:

- 200 гр. капусты
- 1/3 средней моркови
- 1/4 головки репчатого лука
- 1 чайная ложка растительного масла
- томат-пюре
- соль по вкусу.

Приготовление:

Капусту нарезать соломкой, морковь натереть на терке, лук нарезать полукольцами. Поместить в горшочек, добавить растительное масло, немного томат-пюре. Залить горшочек на 1/4 кипятком, посолить, накрыть крышкой.

Потушить в аэрогриле при температуре 260°C 40 минут на высокой скорости. Можно рядом с горшочком положить яйцо на 15 минут – оно будет печеное.

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
4,2	7,2	12,5	66,8

Итого за завтрак:

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
15,8	13	46,9	310,6

ОБЕД**Суп овощной вегетарианский****Продукты:**

- 1/2 сладкого перца 100 гр.
- 100 гр. кабачка
- 1/2 репчатого лука
- соль, специи

Приготовление:

Перец очистить от семян, нарезать кубиками. Кабачки нарезать кубиками. Добавить нашинкованный лук, соль, специи по вкусу. Залить в горшочке кипящей водой. Закрывать крышкой. Потомить в аэрогриле на средней скорости при температуре 260°C 30 минут.

Посыпать зеленью.

Еще один низкокалорийный супчик дня.

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
2,6	0,3	15,1	72,4

Куриная грудка-гриль с зеленым горошком**Продукты:**

- 200 гр. куриной грудки
- «Соус для курицы» («Костровок»)
- 100 гр. консервированного зеленого горошка.

Приготовление:

Куриную грудку отбить, промариновать 30 минут в «Соусе для курицы». Выложить на среднюю решетку аэрогриля, предварительно поместив в пленку «Жаршланг». Запекать при температуре 260°C при высокой скорости 10 минут, затем сделать сверху надрез на жаршланге и запекать еще 10 мин.

При таком способе приготовления грудка курицы приобретает золотистую корочку. На гарнир взять консервированный зеленый горошек.

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
48,7	37,8	14,5	593

Итого за обед:

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
51,3	38,1	29,6	665,4

УЖИН

200 гр. салата из помидоров и огурцов с растительным маслом и зеленью.

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
2,6	4,6	6,2	76,6

Итого за сутки:

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
69,7	55,7	82,7	1052,6

Калорийность чуть выше дня предыдущего. Получилось белково-жировое меню для тренировки обменных процессов. С воодушевлением переходим к шестому дню.

ДЕНЬ ШЕСТОЙ**ЗАВТРАК****Салат фруктово-овощной****Продукты:**

- 1/4 среднего яблока
- 1/4 среднего апельсина
- немного моркови
- сахар
- растительное масло.

Приготовление:

Яблоко и апельсин очистить от кожуры, нарезать дольками. Морковь нашинковать соломкой. Перемешать. Добавить щепотку сахара и немного растительного масла.

Отличная витаминная подпитка утром.

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
0,81	5,14	9,13	85,29

Омлет белковый**Продукты:**

- 2 яичных белка
- 1/3 стакана молока 1,5% жирности
- соль по вкусу.

Приготовление:

Белки взбить в крепкую пену. Добавить молоко. Слегка посолить. Вылить в форму для запекания с антипригарным покрытием или стеклянную емкость, можно слегка протереть емкость салфеткой, смоченной растительным маслом. Запекать на средней решетке аэрогриля при температуре 205°C и средней скорости 15 минут.

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
12	2,13	2,07	75,23

Можно съесть 1 кусочек (50 гр.) хлеба «докторского».

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
3,9	1,2	25,5	128,1

Зеленый чай, черный чай, кофе без сахара на выбор.

Итого за завтрак:

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
16,7	8,4	36,7	288,6

ПЕРЕКУС

1/2 большого грейпфрута (300 гр.)

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
2,1	0	21,9	94,8

ОБЕД**Салат из овощей с морской капустой****Продукты:**

- 1 десертная ложка морской капусты
- 2 столовые ложки квашеной капусты
- 1/2 клубня картофеля
- 1/4 головки репчатого лука.

Приготовление:

Морскую капусту смешать с квашеной капустой и порезанным дольками отварным картофелем. Лук измельчить и добавить в салат. Прекрасный источник витаминов и микроэлементов.

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
2,4	0,3	14,6	74

Суп рыбный**Продукты:**

- 60 гр. филе морского окуня
- 1/2 клубня картофеля
- репчатый лук
- корень петрушки
- лавровый лист
- 2-3 горошины черного перца
- 1/2 чайной ложки растительного масла.

Приготовление:

Филе окуня нарезать кубиками. Поместить в порционный горшочек. Добавить порезанный кубиками картофель, немного репчатого лука, корень петрушки, лавровый листик, черный перец, растительное масло.

Залить кипятком по плечики горшочка. Готовить в аэрогриле при температуре 260°C на высокой скорости 30 минут.

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
8,6	5,7	9,8	128

Каша гречневая

См. «День первый. Обед»

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
12,6	2,6	68,0	345,8

Итого за обед:

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
23,6	8,6	92,4	547,8

УЖИН**Суфле из кури****Продукты:**

- 150 гр. филе куриной грудки
- 1 яичный белок
- 50 мл молока
- 1 столовая ложка муки
- соль.

Приготовление:

Филе пропустить через мясорубку несколько раз. Смешать с яичным белком, добавить молоко, хорошо взбить массу миксером или венчиком. Для густоты добавить 1 ст. ложку (без горки) муки пшеничной первого сорта, слегка посолить.

Массу выкладываем в антипригарную форму для запекания и закрываем фольгой. Готовить на средней решетке, при температуре 260°C и высокой скорости 30 минут.

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
42,9	11,95	6,15	365

Отвар шиповника

20 гр. сушеного шиповника залить стаканом кипятка, дать настояться в термосе.

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
0,8	0	10,0	44

Итого за ужин:

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
43,7	11,9	16,1	409

Очень сытный ужин!

Всего за сутки:

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
86,1	28,9	167,1	1138

Чем больше белка – тем выше калорийность рациона.
Остался завершающий семидневный цикл день.

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

ЗАВТРАК

Салат из моркови со сметаной

1 среднюю морковь натереть на терке. Добавить столовую ложку сметаны.

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
2,2	2,1	10,9	66

Каша овсяная на воде

См. «Завтрак. День второй»

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
13,1	6,2	65,7	371

Компот из кураги

Курагу (4 шт.) предварительно замочить на ночь. Поместить в горшочек, залить кипятком до половины объема. Потомить в аэрогриле при температуре 260°C и высокой скорости 30 минут.

Все полезные свойства кураги сохраняются.

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
1,0	0	11	47

Хлебец «Андреевский» 2 шт.

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
1,3	0,2	5,5	33

Итого за завтрак:

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
17,6	8,5	93,1	517

С таким плотным завтраком перекус до обеда скорее всего уже не потребуется.

ОБЕД

Салат из редиса с огурцом

Продукты:

- 100 гр. редиса
- 1/2 свежего огурца
- зеленый лук
- лимонный сок
- 1/2 чайной ложки растительного масла
- соль по вкусу

Приготовление:

Редис очистить от кожуры, порезать дольками. Половинку огурца нарезать так же. Добавить несколько перышек зеленого лука, несколько капель лимонного сока, растительное масло. Слегка посолить.

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
1,3	5	4,4	69

Рагу из овощей с мясом

Продукты:

- 100 гр. говядины
- 1/4 средней моркови
- репчатый лук
- корень петрушки
- 1 столовая ложка консервированного зеленого горошка
- 1/4 небольшого помидора
- 1 десертная ложка муки
- соль, перец

Приготовление:

Говядину порезать кубиками. Добавить немного репчатого лука, корень петрушки, нарезанную кубиками морковь, зеленый горошек, помидор, десертную ложку муки первого сорта. Поместить в горшочек, посолить, поперчить, залить кипятком до половины горшочка, закрыть крышкой. Потомить в аэрогриле при температуре 260°C и высокой скорости 40 минут.

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
18,4	12,1	10,8	221

Хлебец «Андреевский» 2 шт.

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
1,3	0,2	5,5	33

Итого за обед:

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
21	17,3	20,7	323

УЖИН

200 гр. винограда

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
1,4	0	34,1	145,6

200 гр. ананаса

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
1,0	0	15,6	66,4

Можно смешать в виде фруктового салата. Попробуйте и такой вариант ужина.

Итого за ужин:

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
2,4	0	49,7	212

Итого за сутки:

Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Эн. ценность (ккал)
41	25,8	163,5	1052

Не следует забывать о питьевом режиме – в каждый день диеты можно употреблять минеральную воду – 1 литр в сутки.

Указанная калорийность и состав блюд являются среднестатистическими.

Пора становиться на весы и измерять объемы. Если эффект радует и диета комфортна – продолжайте ее соблюдение.