

A young woman with freckles and green eye makeup is holding a large head of cabbage. She has a surprised expression on her face. The background is white.

Завтраки,
обедаы
и ужины
ниже 300
калорий

ГОЛОДНАЯ ДЕВУШКА

300 и ниже 300

Л. А. Захарова

**Голодная девушка. 300 и ниже
300. Завтраки, обеды и ужины**

«РИПОЛ Классик»

2012

Захарова Л. А.

Голодная девушка. 300 и ниже 300. Завтраки, обеды и ужины /
Л. А. Захарова — «РИПОЛ Классик», 2012

Чтобы сохранить фигуру стройной, рекомендуется использовать для завтраков, обедов и ужинов диетические блюда, при этом не допускать между основными приемами пищи калорийных перекусов сладким или жирным. Диетологи считают, что полноценные завтраки, обеды и ужины вполне могут содержать не более 300 ккал. В этой книге можно найти полезные советы и рекомендации по составлению собственного диетического меню, а также рецепты диетических блюд для завтраков, обедов и ужинов.

Содержание

Введение	5
Как правильно составить индивидуальную диету	6
Как правильно рассчитать суточную норму калорий	8
Калорийность продуктов питания	11
Калорийность супов	14
Калорийность мясных блюд	14
Калорийность рыбных блюд	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Л. А. Захарова

Голодная девушка. 300 и ниже 300. Завтраки, обеды и ужины

Введение

Один из древних мудрецов сказал: «Мы – это то, что едим и пьем». И это абсолютная правда, ведь даже спустя несколько минут после своего появления на свет человек просит пищи. С этого момента и до конца жизни организм человека получает вместе с пищей все необходимое для жизнедеятельности. Поэтому наше здоровье и самочувствие напрямую зависят от того, что и сколько мы едим.

Современные виды диет делятся на лечебные и «эстетические», которые направлены на сохранение красивой фигуры, здоровой кожи и пр. Лечебные диеты применяются как дополнение к основной терапии какого-либо заболевания. Например, при алиментарном ожирении диета является единственным методом лечения. Лечебное питание предполагает не только правильный выбор продуктов, но и соблюдение технологий кулинарной обработки.

Очень важна температура употребляемой пищи, время приема пищи и количество таких приемов за день. Последнее важно и при соблюдении «эстетической» диеты.

Такая диета в основном касается женщин, поскольку повсеместно ведется пропаганда стройных и сексуальных тел. Это отражено в газетах, журналах, на телевидении и т. д.

Зачастую женщины в погоне за идеальной фигурой не задумываются о том, что могут нанести серьезный вред своему здоровью. Сегодня в мире существует множество всевозможных диет, которые не всегда оправдывают себя.

Каждому человеку необходимо подбирать индивидуальную диету, согласуя ее с терапевтом или диетологом. Бесконечные диеты наряду с непосильными физическими нагрузками и повседневными стрессами могут ослабить организм, снизить иммунитет и привести к заболеванию.

Поэтому правильно худеть – это целое искусство, требующее терпения и самоконтроля, а также неустанной заботы о собственном здоровье. Кроме того, очень сложно после того, как сбросишь лишние килограммы, оставаться в этом весе и в будущем. Нужно всерьез все продумать и отнестись со всей ответственностью к составлению собственного меню для диетического питания, учитывая не только калории, но и свои индивидуальные пристрастия, физическую занятость и другие особенности.

Как правильно составить индивидуальную диету

У каждого человека должна быть собственная диета. Нельзя использовать ту или иную диету без учета особенностей организма и других индивидуальных факторов. Диетологи рекомендуют есть, когда возникает чувство голода, главное, чтобы оно не было обманчивым. Не стоит принимать пищу без ощущения голода, иначе происходит переедание. Во время соблюдения диеты полезно дробить прием пищи на несколько частей, чтобы понадобилось меньше калорий во время основного приема пищи. Между завтраками, обедами и ужинами надо делать небольшие перекусы. Ни в коем случае нельзя перекусывать сладким. Если в начале очень сложно отказаться от сладкого, то нужно проследить за тем, чтобы кроме сладкого больше ничего не елось во время перекуса. Необходимо контролировать размер порций, никогда не накладывать себе добавочную порцию.

В качестве перекусов не рекомендуется использовать сыр, так как в нем около 75 % жирности. Можно перекусывать сыром, который был изготовлен из снятого молока. Подходит также брынза, но лучшим продуктом для перекусов считается маложирный творог. Йогурты тоже относятся к плохим перекусам, поскольку в них содержится сахароза. Можно заменить йогурт на свежие ягоды, размятые в твороге. Курага, изюм и другие сухофрукты являются также хорошим вариантом для перекусов, как и орехи. Хотя при необходимости можно вместо орехов, которые тяжелы для пищеварения, использовать нежареный и несоленый попкорн.

Специалисты-диетологи дают несколько основных советов тем, кто решил прибегнуть к диете и желает добиться нужных результатов, не подвергая свое здоровье опасности.

1. Прежде чем всерьез заняться своей фигурой и сесть на диету, необходимо проконсультироваться с врачом-специалистом в данной области. Диеты могут оказаться бессмысленными и даже вредными, если есть проблемы с гормональным фоном и обменом веществ.

2. При составлении диеты нужно учитывать то, что затраты энергии должны быть больше потребляемых калорий. Только в этом случае удастся сбросить лишний вес, а не наоборот. Диету нужно стараться совмещать с активным движением: лучше ходить пешком по лестнице, а не ездить на лифте, добираясь на работу на общественном транспорте, можно выйти на одну остановку раньше и пройти пешком и т. п.

3. Прибегая к диете, важно поставить перед собой четкую цель. Необходимо представить себе, каких результатов вы хотите достичь. Например, за 2–3 недели сбросить несколько килограммов, чтобы влезть в любимые джинсы и т. д. Можно повесить или поставить на видное место фотографию любимой актрисы или певицы, фигура которой вам нравится, и смотреть на нее, как на образец. При этом важно постепенно двигаться к своей цели и не ждать того, что жизнь изменится мгновенно, как только вы начнете ходить в бассейн, перестанете есть сладкое и кушать после шести. Все эти стремительные методы похудения утопичны, и ждать мгновенного результата не стоит, необходимо запастись терпением и дисциплинированно, шаг за шагом, двигаться к своей цели.

4. Воспитание силы воли. Главное – не переедать, не есть после шести часов вечера тяжелую пищу, которая долго переваривается, следить за своим рационом. Многие думают, что можно съесть одно печенье и все, но по статистике 90 % людей, которые съедают одно печенье, затем не в силах ограничить себя и съедают еще. Поэтому диетологи считают, что лучше не начинать делать себе поблажек. А чтобы «не сорваться», можно повесить на видное место фото какой-либо толстушки или свою самую нелюбимую фотографию. Желательно поместить это фото на кухне, на холодильнике. Как только захочется съесть лишнее, взгляд упадет на фото и тогда аппетит немного уменьшится. Если же нет, то можно съесть немного орехов, поскольку белковая пища отбивает тягу к сладкому.

5. Нельзя доводить себя до крайнего голода. Тогда будет трудно остановиться во время приема пищи и все закончится перееданием, что вредно и для желудка, и для фигуры. Лучше есть небольшими порциями, но часто (3–5 раз в день). Совсем не обязательно отказываться от ужина, можно оставить на вечер легкие блюда – овощной салат, рис, обезжиренный йогурт. Такая пища лишнего веса не прибавит, но зато не придется ложиться спать с острым чувством голода, который не дает заснуть.

6. Полезно употреблять пищу, богатую клетчаткой, поскольку она хорошо усваивается, содержит мало калорий и очищает желудок.

7. Очень суровая и строгая диета совсем не дает быстрого результата. Диета должна быть сбалансированной, а не ограничительной. Тогда можно похудеть без вреда для здоровья. Нельзя стремительно худеть, например, если сбросить больше чем 0,5 кг за неделю, организм испытает стресс, что сразу же отразится на состоянии кожи, волос и ногтей.

8. Худеть надо с умом и во благо здоровью, тогда и результат будет положительным.

Как правильно рассчитать суточную норму калорий

Наиболее эффективным методом похудения считается питание с подсчетом калорий. Нужно просто вычислить свою индивидуальную суточную норму калорий. Такой подсчет позволит в дальнейшем удерживать вес в норме без эксцессов. Чтобы сбросить лишние килограммы, нужно потреблять калорий чуть меньше рассчитанной нормы. Если вес снизится, то и норма калорий должна быть уменьшена. Поэтому во время диеты необходимо рассчитывать свою норму калорий на день примерно раз в месяц, в зависимости от того, на сколько килограммов снизится вес за этот срок. Когда будет достигнут желаемый результат и фигура приобретет желаемую стройность, можно употреблять рассчитанную на этот вес норму калорий, тогда в дальнейшем удастся и не худеть, и не поправляться.

Для расчета суточной нормы калорий существует не очень сложная формула. Она позволяет определить, сколько нужно съесть калорий за день. Для расчета необходимо знать свой рост и вес на данный момент, а также учитывать возраст и степень физической нагрузки.

Сначала необходимо найти составляющие формулы:

$$a = \text{вес (в кг)} \times 9,99$$

$$b = \text{рост (в см)} \times 6,25$$

$$v = \text{возраст (в годах)} \times 4,92.$$

Надо умножить вес, рост и возраст на числа, приведенные в формуле. Когда а, б и в вычислены, можно рассчитать количество калорий, необходимых человеку для жизнедеятельности вне зависимости от его физической нагрузки. Этот расчет также называется основной обмен или сокращенно ОО.

$$\text{ОО} = a + b - v$$

После этого к получившейся цифре ОО нужно прибавить 5 – мужчине, вычесть 161 – женщине.

Например, произведем расчет суточной нормы калорий (ОО) для женщины.

Дано: женщина; вес – 65 кг; рост – 158 см; возраст – 43 года;

$$a = 65 \times 9,99 = 649,35$$

$$b = 158 \times 6,25 = 987,5$$

$$v = 43 \times 4,92 = 211,56$$

$$\text{ОО} = 649,35 + 987,5 - 211,56 - 161 = 1264,29 \text{ ккал.}$$

Таким образом, женщине с указанными параметрами необходимо потреблять в день 1264, 29 ккал, чтобы поддерживать свой организм в норме.

Произведем подобный расчет суточной нормы калорий (ОО) для мужчины.

Дано: мужчина; вес – 85 кг; рост – 172 см; возраст – 41 год;

$$a = 85 \times 9,99 = 849,15$$

$$b = 172 \times 6,25 = 1075$$

$$v = 41 \times 4,92 = 201,72$$

$$\text{ОО} = 849,15 + 1075 - 201,72 + 5 = 1727,43 \text{ ккал.}$$

Данному мужчине для поддержания жизнедеятельности организма в норме необходимо потреблять 1727,43 ккал в сутки.

Далее необходимо рассчитать количество калорий с учетом физической нагрузки. Физическая активность и ее коэффициент следующие:

- если образ жизни человека сидячий и спортом он не занимается, то ОО нужно умножить на 1,2;
- если образ жизни человека сидячий и спортом он не занимается, но при этом довольно много передвигается пешком или тратит определенное время на дела по дому, то ОО нужно умножить на 1,5;
- если человек много двигается на работе или занимается фитнесом хотя бы 3 часа в неделю, то ОО нужно умножить на 1,6;
- если человек мало двигается в основное время, но активно занимается спортом по 6–7 часов в неделю, то ОО нужно умножить на 1,75;
- если человек занимается спортом хотя бы 67 часов в неделю, при этом двигается много и на работе, то ОО нужно умножить на 1,8;
- если физическая нагрузка человека очень высока, то ОО нужно умножить на 1,9;
- спортсменам в хорошей форме надо умножать ОО на 2 или даже более, в зависимости от нагрузок.

Далее нужно определить свою физическую активность и умножить ОО на соответствующий коэффициент. Можно брать не четко представленные коэффициенты, а промежуточные значения, то есть не 1,2 и 1,5, а 1,35. Это допускается, когда физическая активность представляет собой нечто среднее между первым и вторым вариантами физической активности.

Теперь произведем расчет суточной нормы калорий для женщины с учетом ее физической активности. Допустим, женщина, для которой мы уже подсчитали ОО (основной обмен), работает бухгалтером. Тогда она много времени проводит сидя. Однако у нее есть ребенок, с которым надо погулять, которого нужно покормить, за которым нужно убирать и ухаживать. Кроме того, женщина ходит в бассейн 2 раза в неделю. Тогда надо умножить ОО на 1,55, взяв среднее между двумя показателями физической активности – между вторым с коэффициентом 1,5 и третьим с коэффициентом 1,6. В результате, нашей женщине нужно употреблять в день не менее 1959,64 калорий, чтобы не потерять свою форму и поддерживать нормальную жизнедеятельность организма.

Произведем подобный расчет для мужчины, для которого ранее высчитывалось ОО. Допустим, мужчина работает водителем. Таким образом, он много времени проводит сидя, но у него есть собака, с которой надо гулять и за которой надо ухаживать, кроме того, он занимается фитнесом 3 раза в неделю. Тогда, полученное при расчете ОО, равное 1727,43 надо умножить на 1,75. В результате получится 3023 ккал – столько ему нужно потреблять в день калорий, чтобы поддерживать себя в форме и обеспечивать организм всеми необходимыми веществами для нормальной жизнедеятельности.

Высчитанная по приведенной выше формуле суточная норма калорий позволит и не худеть, и не толстеть. Если требуется рассчитать калории на день для похудения, можно уменьшить их количество на 10–20 %, но не более того. Например, женщине, расчет для которой ранее производился, чтобы похудеть, необходимо употреблять в день примерно 1670 ккал (при том, что ее суточная норма составляла 1959 ккал). Даже такое небольшое ограничение потребления калорий в день позволит сбросить женщине уже в первый месяц около 5–6 кг.

Чтобы правильно худеть, необходимо считать калории своего повседневного рациона. Конечно, это очень сложно, но особая скрупулезность не понадобится, к тому же «красота требует жертв». Для начала необходимо запомнить, что в 1 чайной ложке содержится 5–7 г продукта, а в столовой – примерно 15 г, в граненом стакане – 250 г.

Подобная грамотность позволит приблизительно рассчитать количество употребляемой пищи за каждый прием и разумно распределять количество продуктов дневного рациона питания на несколько порций.

Полезно после каждого приема пищи записывать в блокнот все, что было съедено, приблизительно определяя объем пищи. Например:

- куриный суп с рисом (бульон – 100 г, рис – 100 г, всего – 200 г);
- вареная рыба (200 г);
- тушеная капуста (200 г);
- сок морковный с сахаром (200 г, из них сахара примерно 10 г).

Такие заметки надо делать после каждого приема пищи, а вечером можно будет воспользоваться одной или несколькими таблицами калорийности продуктов и подсчитать, сколько примерно калорий было потреблено за день.

Если в один из дней было съедено больше, чем необходимо, можно будет проверить по записи, с каким продуктом был перебор. Это может быть хлеб, сметана или сыр. После произведенных расчетов можно будет сделать соответствующие выводы и исключить данный продукт из рациона питания или уменьшить его количество.

Уже примерно через две недели удастся съедать не больше своей суточной нормы калорий. Только первое время придется скрупулезно подсчитывать калории для похудения и поддержания формы, а спустя некоторое время появится привычка соблюдать именно такой режим питания, и тогда можно будет полагаться только на собственные ощущения, не ведя строгий учет потребленной пищи.

Такой калькулятор калорий поможет рассчитать необходимое суточное количество калорий (килокалорий) для похудения, а в дальнейшем для поддержания постоянного веса. С таким расчетом удастся похудеть и снизить вес с правильным расчетом потребляемых калорий. Например, чтобы снизить вес примерно на 500 г за неделю, надо сократить потребление калорий на 500 калорий в день. Снижать суточное потребление калорий ниже 1200, чтобы сбросить вес более чем на 900 г за неделю ни в коем случае не рекомендуется. Терять вес надо сбалансированно, чтобы не навредить своему здоровью. Для этого нужно сократить дневную норму потребления калорий на 250 калорий и увеличить физическую нагрузку, чтобы возрос расход калорий на 250 калорий в день. Подобный метод похудения позволит предотвратить снижение метаболизма (обмена веществ) организма

и, кроме того, увеличит мышечную массу и поможет поддерживать тело, мышцы и кожу в тонусе.

Калорийность продуктов питания

Высококалорийные продукты – это те продукты, в которых очень большая калорийность, и на 100 г продукта приходится 450–900 ккал. К таким продуктам относятся: подсолнечное, топленое, сливочное масло, шпик, жирная свинина, сырокопченые колбасы, а также орехи, шоколад, пирожные с кремом и т. п. Такие продукты необходимо в первую очередь исключить из диеты для похудения или свести к минимуму их употребление.

Продукты питания с большой калорийностью – это те продукты, которые содержат в 100 г 200–449 ккал. К ним относятся следующие: говядина I категории, свинина мясная, баранина I категории, колбасы варено-копченые, колбасы полукопченые, колбасы вареные (кроме говяжьей), сардельки, сосиски, хлебцы мясные, гуси, утки. Также в эту группу входят сыры твердые, рассольные, плавленые, сметана, жирный творог, творожные сырки. Из рыбы: мойва осенняя, пелагида, сайра, севрюга, сельдь тихоокеанская, угорь, икра (зернистая, паюсная, кеты, горбуши, белуги, осетра). Также хлеб, макароны, сахар, мед и варенье. Эти продукты необходимо исключить из рациона питания при соблюдении диеты для похудения или же свести к минимуму их употребление.

К среднекалорийным продуктам питания относятся те, у которых на 100 г продукта приходится умеренная калорийность от 100 до 199 ккал. В данную группу входят следующие продукты: баранина II категории, говядина II категории, конина, мясо лося, кролика, оленя, ягнатины, цыплята-бройлеры, индейки II категории, куры II категории, яйца куриные, перепелиные. Из рыбы: зубан, жерех, макрель, макрорус, сельдь атлантическая нежирная, скумбрия, ставрида, осетрина. А также полужирный творог, йогурт 6 %-ной жирности. Такие продукты следует аккуратно использовать для диеты при снижении веса, рассчитывая дневную норму потребления калорий.

Низкокалорийные продукты питания содержат в 100 г малое количество калорий – 30–99 ккал. К ним относятся: молоко, кефир, нежирный творог, простокваша, йогурт 1,5 %-ной и 3,2 %-ной жирности, кумыс. Из рыбы: треска, хек, судак, щука, карп, камбала. Все ягоды (кроме клюквы), брюква, фрукты, зеленый горошек, капуста (брюссельская, кольраби, цветная), картофель, морковь, фасоль, редька и свекла.

К продуктам питания с очень малой калорийностью (менее 30 ккал на 100 г) относятся кабачки, капуста, огурцы, редис, репа, салат, томаты, сладкий перец, тыква, клюква и свежие грибы.

На калорийность продуктов питания влияет также содержание в них клетчатки (пищевых волокон). Чем больше содержится в продукте клетчатки, тем ниже его калорийность. Клетчатка препятствует усвоению углеводов и жиров или же существенно замедляет процесс их усвоения.

Так, например, в 100 г съедобной части цветной капусты содержится 90 г воды, 4,5 г углеводов и 0,9 г клетчатки. Калорийность цветной капусты составляет 30 ккал на 100 г. В 100 г съедобной части сладкого перца содержится столько же воды (90 г), а углеводов даже немного больше, чем в цветной капусте (5,2 г). Но в перце содержится значительно больше клетчатки (1,4 г), поэтому калорийность этого продукта несколько ниже и составляет 27 ккал на 100 г съедобной части. Если сопоставлять продукты с почти одинаковым содержанием жира, но с разным уровнем клетчатки обнаруживается та же закономерность. Например, в свежих грибах подберезовиках содержится 0,9 г жира и 2,1 г клетчатки, их калорийность составляет 23 ккал; в шампиньонах содержится немного больше жира (1 г), но в 2 раза меньше уровень клетчатки (0,9 г). Таким образом, их калорийность выше, чем у подберезовиков, и составляет 27 ккал.

В связи с этим в меню низкокалорийной диеты рекомендуется включать салаты из овощей и фруктов с большим содержанием клетчатки и воды. Кроме того, если в начале обеда

съесть низкокалорийный овощной салат, то это ускорит наступление чувства сытости, что позволит снизить количество Других более калорийных обеденных блюд.

Вода и клетчатка, содержащиеся в салате, несколько снизят эффективность усвоения питательных веществ из последующих блюд. Заправлять такие салаты лучше не растительным маслом или сметаной, а уксусом или соевым соусом. Для приготовления такого «антикалорийного» салата можно использовать огурцы, свежую и квашеную капусту, листовую зелень и другие овощи, содержащие много клетчатки и мало углеводов. Благодаря этим продуктам всасывание пищевых веществ замедлится, и чувство голода наступит значительно позже. При этом общая калорийность питания будет снижена незначительно, по сравнению с привычным уровнем, или даже сохранится абсолютно такой же. Такая диета позволит избежать чувства голода, головокружения и многих других неприятных ощущений, которые возникают при использовании низкокалорийной диеты. Часть потребляемых питательных веществ будет связана клетчаткой и, в конце концов, просто выведется из организма вместе с калом. Все это позволит снизить общую фактическую калорийность рациона питания.

Калорийность любого блюда, а также суточного рациона в целом можно рассчитать с точностью до калории, используя данные об энергетической ценности отдельных пищевых продуктов. Например, чтобы определить, сколько калорий содержится в супе, надо с точностью до грамма взвесить не менее десятка компонентов: сырого мяса, сухой крупы, сырых овощей, сушеной зелени и т. д. Затем следует учесть потери питательных веществ во время хранения продуктов, процент отходов, влияние тепловой обработки. Ведь некоторые продукты при этом теряют калории, а некоторые становятся более калорийными, чем сырые, за счет разрушения клетчатки. Далее надо определить влияние клетчатки, содержащейся в каждом из продуктов, на усвоение питательных веществ готового блюда и многое другое.

Только после этого можно будет определенно точно установить, сколько калорий содержится в тарелке супа.

Готовые блюда теряют различное количество калорий в зависимости от состава продуктов и способа приготовления. Например, супы теряют до 2–4%, блюда из молока и творога до 3–6%, рыбные блюда – 7–26 %, блюда из говядины – 2–26 %, свинина – 6–39 %, баранина – 5–28 %, субпродукты – 7–26 %, блюда из курицы – 7–41 %, цыпленок – 6–37 %, индейка – 8–24 %, крольчатина – 8–27 % и т. д.

При составлении индивидуального диетического рациона питания необходимо учитывать и личные особенности пищевого статуса организма, и множество других факторов: возрастных, половых и пр.

При диетическом питании для лучшего результата рекомендуется пить больше жидкости. Это могут быть негазированные напитки, чай или кофе без сахара. Всего за день надо выпивать 1,5–2 л жидкости. Этот метод разрешается, если нет каких-либо противопоказаний: почечной недостаточности, сердечно-сосудистых и других заболеваний, связанных с нарушением водно-солевого обмена. Употребление жидкости помогает ускорить чувство насыщения и снижает усвоение питательных веществ.

По сравнению с жирами и простыми углеводами, белки меньше всего влияют на накопление избыточной массы тела. Чтобы не возникло вредных последствий избыточного потребления азотистых веществ, нужно помещать на тарелку в 2–3 раза больше овощей, чем мяса или рыбы. Кроме того, сырые овощи содержат меньше калорий и больше витаминов, чем вареные, а животные продукты – такие, как блюда из постного мяса и рыбы, куриное филе менее калорийны, чем свинина и шпик, в которых содержится много жира.

Если вес выше нормы, то виноваты в этом не белки, а жиры и в меньшей степени углеводы. Наиболее опасны в этом смысле скрытые жиры. Поэтому для приготовления блюд можно спокойно использовать нежирное мясо, ведь жир с мяса или курицы можно убрать. А в сосисках, сардельках и кондитерских изделиях жир прочно скрыт и часто составляет до 30–50 % от

общего веса продукта, поэтому такие продукты необходимо исключить из диетического питания. Многолетние исследования в области диетологии показали, что диеты с минимальным количеством жира в пище прекрасно способствуют снижению массы тела, даже если общая калорийность рациона при этом не уменьшается.

Такие продукты, как макароны, каши, картофель и другие продукты, содержащие много сложных углеводов (крахмала), мало влияют на увеличение массы тела, особенно если не добавлять в них жирное сливочное или растительное масло.

Чтобы снизить усвоение углеводов, содержащихся в макаронах и крупах, надо просто меньше их разваривать. Если рис варить лишь 15 минут и оставить его слегка твердым, а макароны не разваривать до полной мягкости, то содержащиеся в них углеводы будут усваиваться значительно медленнее и не полностью. Картофель следует жарить без жира на тефлоновой сковороде, тогда он будет менее опасен, чем в вареном виде, тем более как пюре.

Также в диетическом питании лучше использовать не белый, а коричневый рис, который содержит больше клетчатки.

Из макарон следует использовать те, которые сделаны из твердых сортов пшеницы.

Они меньше развариваются и содержат более «медленные» углеводы, чем изготовленные из более дешевых мягких сортов.

Овощные блюда без жира тоже содержат простые углеводы: глюкозу, фруктозу, сахарозу. Но они мало способствуют накоплению массы тела, поскольку в них много воды и клетчатки и очень низкая калорийность.

Фрукты в большом количестве, а также фруктовые соки (даже без добавления сахара) могут влиять на накопление массы тела. В них содержится много простых углеводов, например, в 100 г яблок содержится 45 ккал, поэтому, если в разгрузочный день съесть только 1,5 кг яблок, организм получит всего треть от тех двух тысяч килокалорий, которые он потратит за день сидячей работы. Если же после полного завтрака, обеда и ужина съесть по крупному яблоку, калорийность рациона увеличится примерно на 10 %.

Конечно, увеличение массы тела обеспечивает в первую очередь избыток жиров в диете. Однако для успешной борьбы с лишней массой тела важно ограничение общей калорийности диеты с учетом всех составляющих и их взаимном влиянии на усвояемость.

Список продуктов питания, содержащих наибольшее количество жиров:

- масло растительное, топленое сливочное, кулинарный жир (90–98 %);
- масло сливочное (75–80 %);
- сало свиное (70–75 %);
- маргарин (60–75 %);
- колбасы копченые, свинина жирная (35–45 %);
- колбасы вареные, сосиски, сардельки (25–40 %);
- свинина постная, говядина жирная (20–30 %);
- пельмени (15–25 %);
- сметана (30–70 %);
- сливки, сметана (10–40 %);
- твердые и плавленые сыры (15–30 %);
- рыба жирных сортов (10–25 %);
- шоколад (30–40 %);
- орехи (30–50 %);
- мороженое сливочное (10–15 %);
- изделия из песочного теста (12–25 %).

Для составления меню диетического питания очень удобно пользоваться таблицей калорийности уже готовых блюд.

Ниже приведены сведения о количестве калорий в 100 г готового блюда, иногда в скобках указывается другое количество продукта.

Блюда разделены на наиболее распространенные виды.

Калорийность супов

1. Борщ из свежей капусты (500 г) —116 ккал.
2. Борщ из квашеной капусты (500 г) – 156 ккал.
3. Бульон мясной – 20 ккал.
4. Картофельный суп – 233 ккал.
5. Суп с макаронами – 247 ккал.
6. Суп молочный с макаронами – 390 ккал.
7. Суп молочный рисовый – 379 ккал.
8. Суп гороховый – 242 ккал.
9. Окрошка мясная – 269 ккал.
10. Рассольник – 246 ккал.
11. Лапша домашняя – 431 ккал.
12. Щи из свежей капусты – 88 ккал.

Калорийность мясных блюд

1. Гуляш говяжий – 180 ккал.
2. Гуляш свиной – 355 ккал.
3. Биточки говяжьи – 235 ккал.
4. Печень говяжья жареная – 200 ккал.
5. Плов говяжий – 359 ккал.
6. Мясо тушеное – 175 ккал.
7. Сердце в соусе – 168 ккал.
8. Шницель – 168 ккал.
9. Студень говяжий – 40 ккал.

Калорийность рыбных блюд

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.