

МЕТОДИКА
доктора
КОВАЛЬКОВА

Худеем интересно
РЕЦЕПТЫ ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

А.В. Ковальков

Худеем интересно

МЕТОДИКА
доктора
КОВАЛЬКОВА

РЕЦЕПТЫ ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

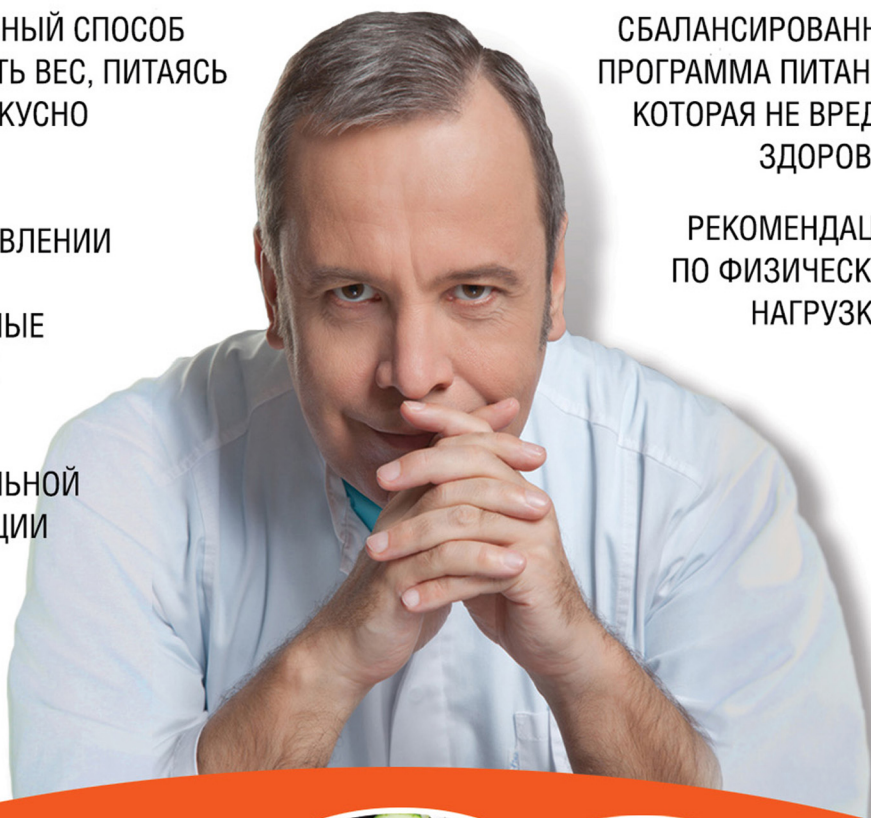
ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ
СБРАСЫВАТЬ ВЕС, ПИТАЯСЬ
СЫТНО И ВКУСНО

ПРОСТЫЕ
В ПРИГОТОВЛЕНИИ
БЛЮДА
И ДОСТУПНЫЕ
ПРОДУКТЫ

СОВЕТЫ
ПО ПРАВИЛЬНОЙ
ОРГАНИЗАЦИИ
ДНЯ

СБАЛАНСИРОВАННАЯ
ПРОГРАММА ПИТАНИЯ,
КОТОРАЯ НЕ ВРЕДИТ
ЗДОРОВЬЮ

РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ФИЗИЧЕСКИМ
НАГРУЗКАМ



СИСТЕМА СНИЖЕНИЯ ВЕСА ОТ САМОГО ЗНАМЕНИТОГО
ДИЕТОЛОГА СТРАНЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО ДУМАЕТ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ

УДК 615.874
ББК 51.230
К 56

Ковальков А. В.

К 56 Худеем интересно. Рецепты вкусной и здоровой жизни / Ковальков А. В. — М. : Эксмо, 2013. — 368 с.

ISBN 978-5-699-68204-1

Методика доктора Ковалькова уже давно завоевала доверие множества людей. Созданная Алексеем Владимировичем система — единственная программа снижения веса, основанная исключительно на глубоких медицинских знаниях и наработках, но при этом проверенная на личном опыте: похудев на 70 кг, он поддерживает форму до сих пор.

В этой книге доктор Ковальков собрал наиболее простые в приготовлении рецепты, которые под силу даже начинающему кулинару. С помощью его советов вы сможете без труда превратить ежедневные завтраки, обеды и ужины в настоящий праздник. Оказывается, сбрасывать вес можно, не прекращая вкусно есть. Задача, которую преследовал Алексей Владимирович, — научить вас получать удовольствие от полезных продуктов!

УДК 615.874
ББК 51.230

ISBN 978-5-699-68204-1

© Ковальков А.В., текст, 2012
© Звездачева М. С., художественное оформление
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2013

СОДЕРЖАНИЕ

ЗАЧЕМ Я НАПИСАЛ ЭТУ КНИГУ	9
Чего я боюсь?	16
Теперь несколько слов о качестве продуктов	23
Несколько слов об этапах методики и их задачах	50
ИТАК, НАЧИНАЕМ! ПЕРВЫЙ ЭТАП	54
Первый этап. Неделя первая. Первый день	54
Первый этап. Неделя первая. Второй день	59
Первый этап. Неделя первая. Третий день	63
Первый этап. Неделя первая. Четвертый день	67
Первый этап. Неделя первая. Пятый день	71
Первый этап. Неделя первая. Шестой день	75
Первый этап. Неделя первая. Седьмой день	79
Первый этап. Вторая неделя. Первый день	86
Первый этап. Вторая неделя. Второй день. «День корицы!»	90
Первый этап. Неделя вторая. Третий день	93
Первый этап. Неделя вторая. Четвертый день. «День морепродуктов»	96
Первый этап. Вторая неделя. Пятый день	101
Первый этап. Вторая неделя. Шестой день	104
Первый этап. Вторая неделя. Седьмой день	109
Рецепты салатов для первого этапа	116
ВТОРОЙ ЭТАП	130
Второй этап. Неделя первая. День первый	133
Второй этап. Неделя первая. Второй день. «День трески!»	140
Второй этап. Неделя первая. Третий день	144
Второй этап. Неделя первая. Четвертый день	149

Второй этап. Неделя первая. День пятый	154
Второй этап. Неделя первая. День шестой. Назовем его днем ароматных трав!	161
Второй этап. Неделя первая. День седьмой.....	167
Второй этап. Вторая неделя. День первый.....	173
Второй этап. Вторая неделя. День второй.....	178
Второй этап. Вторая неделя. День третий. «День креветок»	184
Второй этап. Вторая неделя. День четвертый.....	190
Второй этап. Вторая неделя. День пятый	194
Второй этап. Вторая неделя. День шестой. «День томатов».....	199
Второй этап. Вторая неделя. День седьмой	205
Второй этап. Третья неделя. Первый день. «День брокколи».....	209
Второй этап. Третья неделя. Второй день.....	214
Второй этап. Третья неделя. Третий день	219
Второй этап. Третья неделя. Четвертый день. «День морепродуктов»	223
Второй этап. Третья неделя. Пятый день.....	228
Второй этап. Третья неделя. Шестой день.....	232
Второй этап. Третья неделя. Седьмой день.....	237
Салаты для второго этапа	241
Супы для второго этапа.....	250
Горячие мясные блюда для второго этапа	257
Горячие блюда из рыбы и морепродуктов для второго этапа.....	267

СКАМЕЙКА ЗАПАСНЫХ, ИЛИ ПОДРОБНЕЕ О САХАРОЗАМЕНИТЕЛЯХ..... 277

Горькая сладость	278
Скандальная репутация	280
Охладить, но не взбалтывать	282
Очень сладкий спирт.....	290
Сладкий абонемент в уборную.....	291
Не все фруктозы одинаково полезны.....	292
Можно всем, но не всем по карману.....	300
Медовая трава из Южной Америки.....	301

МЫ МОЖЕМ СЕБЕ ЭТО ПОЗВОЛИТЬ!..... 304

ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ В ДНИ СИЛОВЫХ НАГРУЗОК..... 313

СОСТАВ ПРОДУКТОВ ПЕРВОГО ЭТАПА

320

СОСТАВ ПРОДУКТОВ ВТОРОГО ЭТАПА

334

КАЛОРИЙНОСТЬ И СОСТАВ ПРОДУКТОВ: белки, жиры и углеводы (БЖУ)..... 348

ЗАЧЕМ Я НАПИСАЛ ЭТУ КНИГУ

Казалось бы, различных кулинарных книг, энциклопедий, сборников, интернет-форумов и сайтов сегодня столько, что если задаться целью готовить хотя бы по одному блюду из очередного нового источника каждый день, то материалов хватит на долгие годы. Это раньше в распоряжении наших мам и бабушек были лишь семейные секретные рецепты, передававшиеся из поколения в поколение. Изредка, правда, они разбавлялись новинками из журналов «Работница» и «Крестьянка», а также «интересным рецептом от Светланы Ивановны из отдела кадров». Как правило, под этот драгоценный багаж знаний заводилась толстая тетрадь (96 листов, в клеточку), куда аккуратным почерком, перьевой ручкой (или в виде газетных вырезок), заносились все новые способы приготовления блюд. Там же хранились «домашние хитрости», интересные факты из истории продуктов, способы украшения стола, картинки, демонстрирующие, как из луковицы можно вырезать хризантему (слово «карвинг», как и само это искусство, были еще неизвестны) и многое другое. Через пять-шесть лет кулинарная тетрадь ста-

новились толще раза в два, а ее ценность возрастала до наивысшего уровня. Потеря тетради грозила настоящим семейным скандалом и сопровождалась всеобщими активными поисками.

Но недостижимой вершиной кулинарного счастья, мечтой всех домохозяек, была «Книга о вкусной и здоровой пище». Купить ее в обычном книжном магазине было невозможно даже за очень большие деньги. В те времена слово «купить» нередко замещалось словом «достать». Те же, кому повезло стать обладателем бесценного издания, передавали его из поколения в поколение, как некую потрепанную и местами засаленную семейную реликвию. Такая книга была и в нашей семье, и сейчас она нашла свое законное место на одной из кухонных полок. Семейный раритет, одним словом. По наиболее «зачитанным» страницам сейчас я могу с уверенностью предположить, каков был рацион питания нашей семьи в те далекие времена. Рассматривать волшебные картинки и читать эту книгу я мог бесконечно долго, воображая себя то за столом какого-нибудь шикарного ресторана, то на приеме в Кремле. Богатство столов, хрусталь и оформление блюд поражали мое детское воображение. Мы в те годы жили очень скромно! Вспомните, у многих ли советских семей в те времена шкафы ломились от хрустальных фужеров и салатниц, а на столах постоянно присутствовали ножи для устриц или сыра, десертные вилки? Да и не знали мы всего этого, даже проживая в столице нашей могучей и нерушимой, как тогда казалось, страны. А сколько новых слов я узнал из этой удивительной книги: спаржа, артишоки, устрицы, корнишоны, профитроли, суфле и парфе,

фритюр. Я повторял их тихонько, шепотом, боясь разрушить сказочное очарование моей фантазии, рисующей все эти волшебные продукты.

Когда ломали нашу «империю зла», идеологи приложили все усилия, чтобы в нашем сознании сложилось мнение, будто мы плохо живем и чуть ли не голодаем. Это убеждение было ложным! На деле-то как раз именно в СССР, даже при известной тупости его распределительной системы, полноценное и сбалансированное питание было обеспечено практически всему населению, всем социальным группам. Особенно детям! У каждого ребенка на столе было масло, молоко, творог.

В 1988 г. молока и молочных продуктов в среднем потребляли по СССР 356 кг в год на человека. А в США, например, всего 260 кг. Но при опросах наших граждан 44% отвечали, что этого количе-

.....
 Цитата того времени: «Еда, начатая с удовольствием вследствие потребности в еде, должна и закончиться им же, несмотря на удовлетворение потребности, причем объектом этого удовольствия является вещество, почти не требующее для себя пищеварительной работы... — сахар». Академик Павлов

ства им недостаточно! Самый красноречивый показатель — сахар. Его потребление составляло в СССР 47,2 кг в год на одного человека! Это намного больше всех рекомендованных медицинских норм того времени! Но 52% из опрошенных граждан уверенно полагали, что и этого количества им недостаточно! Что они едят слишком мало сахара.

Чем не признание в любви к обожаемому миллионами людей сладостям? Теперь-то мы знаем, какой урон нанес этот сахар здоровью целого поколения наших людей!

ИТАК, НАЧИНАЕМ! ПЕРВЫЙ ЭТАП

ПЕРВЫЙ ЭТАП. НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ. ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

6.00–7.00 — подъем, выпиваем стакан воды, «чистим перышки», т. е. приводим себя в порядок и отправляемся на прогулку.

6.30–7.30 — гуляем, меняя темп ходьбы. Если нет возможности выйти на прогулку, становимся на беговую дорожку или садимся на велотренажер. Воду в это время можно и нужно пить без ограничений. Как вариант — можно сделать себе зеленый чай с различными добавками: лимоном, корицей, мятой.



ЭТО ИНТЕРЕСНО. В зеленом чае содержатся катехины — субстанция, заставляющая тело сжигать больше калорий. Выпивая 3–6 чашек зеленого чая в день, можно ускорить расходование энергии до 40%. Плюс в чае есть ряд антиоксидантов, влияющих на гормон лептин, отвечающий за аппетит.

Зеленый чай с лимоном

Вскипятить воду. Заварочный чайник промыть, обдать горячей водой, он должен согреться. Накрыть заварочный чайник полотенцем (он не должен остыть), а чайник с кипятком открыть (нам не нужен крутой кипяток). На мелкой терке счищаем с лимона (можно и апельсина, и грейпфрута) цедру и отправляем ее в заварочник, туда же самый просто зеленый чай (постарайтесь брать не ароматизированный чай, без жасмина, ягод и т. д. — они лишь перебивют вкус). Наливаете горячую воду, накрываете полотенцем и даете чаю хорошенько настояться. Пока вы будете собираться на прогулку, чай успеет хорошо завариться.

.....

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Лимон в несколько раз усиливает полезные свойства чая, в частности лимонный сок в 7 раз увеличивает количество катехинов (флавоноидов, обладающих антиоксидантными свойствами) зеленого чая. А еще в лимонах есть пектин — природная растворимая клетчатка и желеобразователь. Он поглощает жир в кишечнике и замедляет процессы пищеварения. В итоге человек ощущает насыщение, даже съев мало. Американские же специалисты уверены, что лимонная кислота и пектин замедляют всасывание сахара после поглощения пищи. Витамин С помогает вырабатывать карнитин, помогающий нам сжигать жир.

.....



Добавьте в него пару долек лимона и остудите кусочком льда — теперь вы смело можете брать его с собой на тренировку. Прогулка с таким напитком будет не только приятной, но и полезной.

7.30–8.00 — возвращаемся с тренировки, принимаем душ, приводим себя в порядок и идем на работу (учебу, в магазин, по делам и т. д.).



ЭТО ИНТЕРЕСНО. Оказывается, само слово «завтрак» непосредственно связано с тем, что в старые времена, чтобы приготовить пищу, людям требовалось очень много времени. Для этого требовалось заранее обработать тушу убитого животного, разжечь огонь и довести еду до готовности. Еда готовилась на завтра, на другое утро, «за утро», то есть «на следующее утро», поэтому и называлась — завтраком. Завтрак был готов с вечера. Его всегда готовили заранее.

9.00–9.30 — завтрак. Сегодня у нас первый день на методике, а значит, и все меню будет классическим (см. книги «Победа над весом» или «Худеем с умом»).

- Кедровые орешки — 1 ст. л., т. е. 20 г (белка — 2,32 г; жиров — 12,0 г; углеводов — 3,86 г).
- Отруби любые — 2–4 ст. л.
- Натуральный питьевой йогурт — 1 бутылочка.

Если нет натурального питьевого йогурта, можете использовать любой кисломолочный продукт без сахара, с низким содержанием жира: кефир, йогурт, ацидофилин и т. д. (белка — 9,28 г; жиров — 6,96 г; углеводов — 13,05 г).

- Чай, кофе — без ограничений.

В течение дня съедаем 3–4 яблока, отруби (по желанию), кофе, чай — без ограничений. Не забываем как можно больше двигаться. Есть возможность выйти из офиса, отправляйтесь на прогулку — свежий воздух и легкая физическая активность улучшат настроение, усилят кровообращение, да и вообще, прогулка — это всегда хорошо.

Вернувшись домой, с удовольствием готовим себе классический салат по моей методике, а именно **Греческий салат с творогом и бальзамическим уксусом**.

Греческий салат с творогом и бальзамическим уксусом

- помидоры — 250 г
- огурцы — 250 г
- листья салата — 150 г
- зеленый лук (по желанию) — 30 г
- творог нежирный — 50 г
- масло оливковое — 1 ст. л.
- уксус бальзамический — 2–3 ст. л.
- соль, свежемолотый черный перец по вкусу

Овощи нарезать среднего размера кубиками, листья салата нарвать руками, добавить творог и заправить салат уксусом, маслом. При необходимости посолить.

Итого в блюде: белка — 14,29 г; жиров — 11,23 г; углеводов — 30,83 г.

P.S. Количество овощей вечером не ограничено, а вот количество масла и творога должно оставаться рецептурным.



ЭТО ИНТЕРЕСНО. «Помидор» в переводе с итальянского — «золотое яблоко». Изначально в «греческом» салате были только зелень, маслины, фета и оливковое масло. Когда в Европе появились помидоры и завоевали огромную популярность, их включили в рецепт в качестве «большого исключения», т. е. греческая кухня одна из самых консервативных.

По идее, всю необходимую аэробную нагрузку вы уже выполнили, но коротать вечер вместе с телевизором не стоит. Если позволяет погода, отправляйтесь на велопрогулку или пройдитеесь, сходите в кино, главное — не сидите дома (там слишком много гастрономических соблазнов).

Перед сном отварите пару куриных яиц и с удовольствием съешьте белки (желтки нам не нужны). Белки можно приправить перцем, уксусом, соевым соусом.

Яичные белки: белка — 5,11 г; жиров — 0 г; углеводов — 0 г.

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

белка — около 31 г; жиров — 30,19 г; углеводов — 47,74 г (и это не считая яблок и отрубей).

ПЕРВЫЙ ЭТАП. НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ. ВТОРОЙ ДЕНЬ

6.00–7.00 — подъем, выпиваем стакан воды.

6.30–7.30 — гуляем, меняя темп ходьбы. Во время тренировок пьем или воду, или зеленый чай с корицей.

Зеленый чай с корицей

Заваривается точно так же, как и чай с лимоном. Единственное, если завариваете чай с палочкой корицы, необходимо побольше времени, корица должна раскрыть свой аромат.

ЭТО ИНТЕРЕСНО. В традиционной китайской медицине, кстати, корица считается одним из пятидесяти основных лечебных растений. Ее польза была подтверждена в результате недавно проведенных очередных научных исследований. В этот раз ученые сумели доказать, что ежедневное употребление всего одной чайной ложки корицы помогает более эффективно перерабатывать глюкозу в гликоген, то есть снижает уровень сахара в крови и не допускает трансформации избыточных углеводов в жиры.



Если используете порошок, аккуратнее с дозировкой. Корица улучшает работу желудочно-кишечного тракта, способствует снижению аппетита, а также усиливает метаболизм сахаров.

7.30–8.00 — тренировка закончена, принимаем душ, приводим себя в порядок и идем на работу (учебу, в магазин, по делам и т. д.).

9.00–9.30 — завтрак. Сегодня у нас второй день на методике. Если вы любите кедровые орешки, то завтракайте ими (20 г), если нет, то выберите миндаль.



ЭТО ИНТЕРЕСНО. Миндаль — это вообще-то не орех, а косточка, и его родственником является персик. Упоминания о миндале встречаются еще в Библии. Например, рассказывается о чуде, когда жезл Аарона расцвел, пустил почки, дал цвет и принес миндаль. А в Древнем Египте миндаль был достаточно дорогим удовольствием, которое могли себе позволить лишь фараоны и их приближенные. Миндаль — чемпион в борьбе с бессонницей, он содержит магний, который способствует расслаблению мышц и улучшению сна. Белок этого ореха поддерживает стабильный уровень сахара в крови. Не зря кондитеры уже давно добавляют его в шоколад. Регулярное употребление в пищу миндальных орехов притупляет выброс инсулина на углеводные продукты.

- Миндаль — 30 г, или 6 миндальных орехов (белка — 5,58 г; жиров — 17,31 г; углеводов — 4,86 г)
- Отруби любые — 2–4 ст. л.
- Натуральный питьевой йогурт — 1 бутылочка

Если нет натурального питьевого йогурта, можете использовать любой кисломолочный продукт без сахара, с низким содержанием жира: кефир, йогурт, ацидофилин и т. д. (белка — 9,28 г; жиров — 6,96 г; углеводов — 13,05 г).

В течение дня съедаем 3–4 яблока. Испытываете чувство голода — ешьте отруби! Кстати можно пить чай с отрубями, как с сухариками, вприкуску — это и вкусно, и полезно.

Вечером готовим себе салат **«Руккола с творогом и яркими овощами»**

Руккола с творогом и яркими овощами

- руккола — 200 г
- томаты черри — 200 г
- болгарский красный перец — 100 г
- болгарский желтый перец — 100 г
- стебель сельдерея
- огурец — 100 г
- творог 0% — 50 г
- лимонный сок — 1 ст. л.
- свежемолотый черный перец по вкусу

Овощи промыть, произвольно нарезать. Добавить творог, приправить лимонным соком и свежемолотым черным перцем.

Итого в блюде: белка — 17 г; жиров — 0,2 г; углеводов — 25,8 г.

После ужина вполне можно позволить себе небольшую прогулку или хозяйственные дела по дому, требующие движения.



ЭТО ИНТЕРЕСНО. Руккола — это настоящий природный энергетик. Она усиливает обмен веществ, поднимает уровень гемоглобина и общий тонус организма, помогает бороться с депрессией и плохим настроением. Кстати, на итальянском острове Искья из рукколы готовят алкогольный напиток «руколино», который употребляют в маленьких количествах для улучшения пищеварения.

Перед сном съедаем 2 белка куриных яиц (этот второй ужин не позволит вашему организму голодать и будет все ночь насыщать его необходимыми аминокислотами).

Яичные белки: белка — 5,11 г; жиров — 0 г; углеводов — 0 г.

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:
белка — около 36,97 г; жиров — 24,47 г;
углеводов — 43,71 г.
