



**Методика
доктора
Ковалькова**

**АЛЕКСЕЙ
КОВАЛЬКОВ**

**ВРАЧ-ДИЕТОЛОГ, Д.М.Н., ТЕЛЕ-
И РАДИОВЕДУЩИЙ**

ХУДЕЕМ ИНТЕРЕСНО

**Рецепты
вкусной
и здоровой
жизни**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 615.874
ББК 51.230
К56

В оформлении обложки использованы иллюстрации:
Le Panda, Valentina Sova / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Ковальков, Алексей Владимирович.

К56 Худеем интересно! Рецепты вкусной и здоровой жизни / Алексей Ковальков. — Москва : Эксмо, 2025. — 304 с. — (Методика доктора Ковалькова. Книжные бестселлеры для стройности тела).

ISBN 978-5-04-213581-1

В ваших руках не просто сборник вкусных и полезных блюд, а настоящая находка для каждого, кто заботится о своем здоровье! В книге «Худеем интересно!» доктор Ковальков собрал простые рецепты, с которыми справится даже начинающий кулинар. Прочитав ее, вы убедитесь, что для приготовления вкусных диетических блюд достаточно самых доступных ингредиентов и что «полезное» вовсе не означает «невкусное». Худеть можно легко, питаясь сытно и разнообразно!

УДК 615.874
ББК 51.230

© Ковальков А.В., текст, 2012
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-213581-1

Хочу выразить особую, глубокую благодарность
за помощь в написании этой книги:
Волковой Наталье, Герасимовой Наталье,
Савенок Екатерине (Радистка КэтЪ).
Спасибо также всем участникам форума на сайте
нашей клиники, поделившимся с нами
многими представленными в этой книге рецептами.

СОДЕРЖАНИЕ

Зачем я написал эту книгу	11
Чего я боюсь?	17
Теперь несколько слов о качестве продуктов	24
Несколько слов об этапах методики и их задачах	45
Итак, начинаем! Первый этап	49
Первый этап. Неделя первая. Первый день	49
Первый этап. Неделя первая. Второй день	52
Первый этап. Неделя первая. Третий день	54
Первый этап. Неделя первая. Четвертый день	57
Первый этап. Неделя первая. Пятый день	60
Первый этап. Неделя первая. Шестой день	64
Первый этап. Неделя первая. Седьмой день	67
Первый этап. Вторая неделя. Первый день	71
Первый этап. Вторая неделя. Второй день. «День корицы!»	74
Первый этап. Неделя вторая. Третий день	77
Первый этап. Неделя вторая. Четвертый день. «День морепродуктов»	80
Первый этап. Вторая неделя. Пятый день	83
Первый этап. Вторая неделя. Шестой день	85
Первый этап. Вторая неделя. Седьмой день	89
Рецепты салатов для первого этапа	94

Второй этап	103
Второй этап. Неделя первая. День первый	105
Второй этап. Неделя первая. Второй день. «День трески!»	111
Второй этап. Неделя первая. Третий день	114
Второй этап. Неделя первая. Четвертый день	118
Второй этап. Неделя первая. День пятый	122
Второй этап. Неделя первая. День шестой. Назовем его днем ароматных трав!	126
Второй этап. Неделя первая. День седьмой	130
Второй этап. Вторая неделя. День первый	135
Второй этап. Вторая неделя. День второй	138
Второй этап. Вторая неделя. День третий. «День креветок»	143
Второй этап. Вторая неделя. День четвертый	146
Второй этап. Вторая неделя. День пятый	150
Второй этап. Вторая неделя. День шестой. «День томатов»	153
Второй этап. Вторая неделя. День седьмой	157
Второй этап. Третья неделя. Первый день. «День брокколи»	161
Второй этап. Третья неделя. Второй день	165
Второй этап. Третья неделя. Третий день	169
Второй этап. Третья неделя. Четвертый день. «День морепродуктов»	172
Второй этап. Третья неделя. Пятый день	176
Второй этап. Третья неделя. Шестой день	180
Второй этап. Третья неделя. Седьмой день	183

Салаты для второго этапа	187
Супы для второго этапа	194
Горячие мясные блюда для второго этапа	200
Горячие блюда из рыбы и морепродуктов для второго этапа	209
Скамейка запасных, или подробнее о сахарозаменителях	217
Горькая сладость	218
Скандалная репутация	220
Охладить, но не взбалтывать	222
Очень сладкий спирт	228
Сладкий абонемент в уборную	230
Не все фруктозы одинаково полезны	231
Можно всем, но не всем по карману	237
Медовая трава из Южной Америки	238
Мы можем себе это позволить!	241
Принципы питания в дни силовых нагрузок	250
Состав продуктов Первого этапа	257
Состав продуктов Второго этапа	271
Калорийность и состав продуктов: белки, жиры и углеводы (БЖУ)	285
Алфавитный указатель	298

ЗАЧЕМ Я НАПИСАЛ ЭТУ КНИГУ

Казалось бы, различных кулинарных книг, энциклопедий, сборников, сайтов и приложений с рецептами 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 становилась 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 ломались 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. А сколько новых слов я узнал из этой удивительной книги: спаржа, артишоки, устрицы, корнишоны, профитролы, суфле и парфе, фритюр. Я повторял их тихонько, шепотом, боясь разрушить сказочное очарование моей фантазии, рисующей все эти волшебные продукты.

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 количества 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 обожаемым миллионами людей сладостям? Теперь-то мы знаем, какой урон нанес этот сахар здоровью целого поколения наших людей!

В 1983–1985 гг. советский человек в сутки потреблял в среднем 98,3 г белка, а американец — 104,4 г. Разница не такая уж большая. Зато среднестатистический американец съедал намного больше жиров (167,2 г в сравнении с нашими 99,2) — ну и что? К чему это привело Америку? К тотальному ожирению!

Другое дело, что у нас имелись все основания быть довольными способом потребления — тем, как продукты доводятся до нашего стола. Американец или испанец едет в супермаркет или спускается в лавку и в зависимости от достатка покупает что ему заблагорассудится. У нас же была парадоксальная и непонятная для всех приезжих в нашу страну ситуация — в магазинах почти ничего не было, зато холодильники в каждой семье ломались от качественной и вкусной еды!

Но прошло время, и сегодня уже кулинарные издания стали до отвращения общедоступны. В любом ма-

газине, развале, лавке всегда можно найти что-то интересное и недорогое: книги с рецептами всевозможных национальных кухонь, изданий, посвященных каким-то специальным продуктам и специям, рецепты от «звезд», экономные рецепты и многое другое. Почему-то каждая вновь созданная «звезда» непременно считает своим долгом родить очередную книжку с рецептами блюд и затем дарить ее всем «нужным людям». С одной стороны, это хорошо, но с другой — пропала некая сказочная аура эксклюзивности. Все стало как-то просто и обыденно. Пропало ощущение таинства и праздника. Да и выбрать что-то для себя, любимого, из этого изобилия рецептов стало намного труднее.

Планируя написать эту книгу, я преследовал вполне конкретную цель: любое снижение веса и неизбежно связанное с ним изменение рациона питания должно нести позитив и быть в удовольствие! В противном случае никакого положительного эффекта ждать уже не приходится! Худеть тоже нужно в кайф! Эту книгу я решил написать после того, как в один прекрасный момент вдруг понял, что многие «худеющие» по моей методике боятся (а может, просто ленятся) готовить себе пищу дома и частенько используют для ее приготовления всевозможные полуфабрикаты.

Многие из нас почему-то твердо уверены, что ничего путного из диетических продуктов сотворить нельзя! Большинство до сих пор считает, что полезные диетические блюда можно употреблять в пищу, только очень сильно проголодавшись, так как при их изготовлении никто особенно не задумывался об их вкусе. Слишком уж они пресные, сухие, пустые, безрадостные и скучные... Но ведь самое главное — чтобы они были полезными!

Многие по устоявшейся привычке наивно полагают, что худеть — это значит в лучшем случае есть только все противное и невкусное, а в худшем случае вообще голодать!

А многие уверены, что «худеть — это сложно, дорого, мучительно и невкусно» — такой распространенный миф уже давно закрепился в сознании людей. И к тому же еще готовить надо, а времени стоять у плиты, как всегда, не хватает. В итоге, промаявшись пару недель с гречкой, кефиром, несоленой курицей или сельдереевым супчиком, многие со вздохом облегчения возвращаются к любимым сосискам, майонезу и картошечке, перечеркнув все свои «похудательные» достижения вместе с мотивацией.

Но это не наш метод! Если бы вы, однажды накинув на себя сказочный «плащ-невидимку», тайком посетили любой кабинет диетолога в моей клинике (или прочли любую из моих книг), вы бы открыли для себя массу нового и неожиданного! Вы бы, например, узнали, что снижать вес можно и нужно непременно с помощью вкусных продуктов и обязательно в хорошем настроении. Я приглашаю вас в удивительный мир кулинарной фантазии и научу вас готовить вкусную еду из полезных продуктов.

В этой книге я попытался собрать для вас наиболее простые в приготовлении рецепты, которые под силу даже начинающему кулинару. Они помогут превратить ваши завтраки, обеды и ужины в маленький праздник. Вы будете сытно и вкусно есть и при этом будете худеть. Мечта, а не диета! Моя задача — научить вас получать удовольствие от полезных продуктов!

Многие наверняка зададутся вопросом — откуда взялись все эти рецепты? Ведь даже если постараться, их нельзя найти в общепризнанных кулинарных книгах и сборниках. На самом деле найти их, конечно же, можно! «Все