



**Книги  
от популярного  
диетолога, врача-  
психотерапевта**



**СЕРГЕЙ  
ОБЛОЖКО**

**ХУДЕЕМ**  
ПО МЕТОДУ  
**ОТРИЦАТЕЛЬНОЙ**  
**КАЛОРИЙНОСТИ**  
**ПЛЮС**

**РЕЦЕПТЫ ДЛЯ СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ**



Москва  
2024

УДК 615.874:641.55  
ББК 51.230+36.997  
О-18

Хочу выразить благодарность моим помощникам:  
*Анастасии Головиной, Луизе Штанке и Анастасии Питецкой,*  
оказавшим огромную помощь в подготовке этой книги

### **Обложко, Сергей Михайлович.**

О-18 Худеем по методу отрицательной калорийности.  
Плюс рецепты для сбалансированного питания / Сер-  
гей Обложко. — Москва : Эксмо, 2024. — 288 с.

ISBN 978-5-04-193005-9

Сергей Обложко, врач-психотерапевт, диетолог, специа-  
лист по снижению веса, в своей новой книге расскажет о све-  
жем взгляде на питание для снижения веса. Как разные продук-  
ты по-разному усваиваются в нашем организме? Какие калории  
приводят к лишнему весу, а какие, наоборот, помогают худеть?  
Какие продукты заставляют наш организм работать эффектив-  
нее и влияют на метаболизм? Как приготовить полезные про-  
дукты вкусно? Какие блюда можно добавить в свой рацион, что-  
бы легко и безопасно привести свой вес к норме?

Это не только книга о снижении избыточного веса. Это  
практическое руководство по формированию полезных пище-  
вых привычек и модификации пищевого поведения. Ведь новая  
пищевая привычка закрепляется только тогда, когда питание  
для стройности вкусное и человек согласен следовать предло-  
женным принципам на постоянной основе.

В простой и понятной форме, с большим количеством кон-  
кретных примеров, опираясь на результаты собственного много-  
летнего опыта в проведении программ по нормализации пище-  
вого поведения, а также на результаты научных исследований,  
автор предлагает читателю научиться есть вкусно и на здоровье!

УДК 615.874:641.55  
ББК 51.230+36.997

© Обложко С., текст, 2023

© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-193005-9

Данная книга опубликована исключительно в информационных целях. Она не должна использоваться для самодиагностики или как замена медицинскому обследованию, диагностике, лечению, назначениям или рекомендациям врача.

Факт чтения или ознакомления не устанавливает отношений «врач — пациент» между вами и Сергеем Обложко. Перед началом снижения веса обязательно пройдите индивидуальную консультацию у врача. Вам не следует вносить изменения в свой режим или диету без консультации терапевта и прохождения медицинского осмотра, получения диагноза и заключения о необходимости снижения веса от врача. В случае возникновения любых вопросов, касающихся вашего здоровья, всегда обращайтесь к квалифицированному врачу.

Сергей Обложко не несет ответственности за любые самостоятельно принятые вами меры на основании данных из этой книги.



# СОДЕРЖАНИЕ

|   |     |
|---|-----|
| <b>Глава 1. Что такое отрицательная калорийность?</b> .....                                       | 15  |
| <b>Глава 2. Зачем так заморачиваться?</b> .....   | 27  |
| <b>Глава 3. С чего начать?</b> .....  | 39  |
| <b>Глава 4. Какие калории лучше всех?</b> .....   | 47  |
| <b>Глава 5. Что еще влияет на метаболизм?</b> .....   | 65  |
| <b>Глава 6. Усвоение продуктов</b> .....  | 74  |
| <b>Глава 7. Как принцип отрицательной калорийности можно использовать для снижения веса</b> ..... | 89  |
| <b>Семь продуктов с отрицательной калорийностью и образцы рецептов из них</b> .....               | 97  |
| <b>Яблоко</b> .....   | 97  |
| <i>Шарлотка «Худеем по метаболическому принципу»</i> .....  | 99  |
| <i>Пряный смузи с хурмой и яблоком</i>  |     |
| «Как пряник» .....  | 100 |
| <i>Пастила «Отчаянная к чаю»</i> .....  | 101 |

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |     |
|---|-----|
| Вафли — классика похудения                                      |     |
| «Подорожник-трава» .....  | 102 |
| Ленивый штрудель «Минутка» .....                                | 103 |
| ПП-штрудель .....   | 104 |
| Печенья с яблоком «Крафтовые» .....                             | 105 |
| Пудинг на десерт «Два в одном» .....                            | 106 |
| Запеканка творожная с гречкой<br>в мультиварке .....            | 107 |
| Салат с курицей «Сладкая диета» .....                           | 108 |
| Кефирно-яблочный суп «Очищающий» .....                          | 109 |
| Белковый яблочный пирог «И мяса не надо» ...                    | 109 |
| Творожно-яблочное суфле «Нежная нежность» ..                    | 110 |
| Запеченная овсяная каша<br>«Для предусмотрительных» .....       | 111 |
| Салат с креветками и мандаринами .....                          | 112 |
| Винегрет «Сладкий» .....  | 113 |
| Овощная «Вкусняшка» .....                                       | 114 |
| Яичные белки .....  | 115 |
| Меренговый рулет .....  | 118 |
| Завтрак «Чемпионский» .....                                     | 119 |
| Безе «Павлова» .....  | 120 |
| Меренги «Просто» .....  | 121 |
| Рулет-омлет «Можно» .....                                       | 122 |
| Булка на псиллиуме «Классическая» .....                         | 123 |
| Салат «Нет времени объяснять!» .....                            | 123 |
| Суп «Легкий, но сытный» .....                                   | 124 |
| Фаршированные перцы с грибами и яйцом<br>«Нежный сюрприз» ..... | 125 |
| Лазанья кабачковая «Сан-Ремо 87» .....                          | 126 |
| Кабачки запеченные «Нежная польза» .....                        | 127 |
| Яйца с желтком, но для похудения .....                          | 128 |
| Стройный краб .....   | 128 |
| Нежный десерт «Для метаболизма» .....                           | 129 |

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |     |
|--|-----|
| Белковый торт «Вместо фитнеса» .....         | 130 |
| Тарталетки «А почему бы и нет?» .....        | 132 |
| Грибы .....                                  | 132 |
| Шампиньоны на гриле «Остро-сладкие» .....    | 138 |
| Шампиньоны с творогом и чесноком             |     |
| «Попкорн» .....                              | 139 |
| Салат грибной «Жизнерадостный» .....         | 139 |
| Закуска «Жульен кокотливый» .....            | 140 |
| Суп «Сливки общества» .....                  | 141 |
| Горячее с шампиньонами «М-идеальное» .....   | 142 |
| Соус грибной «Аромат леса» .....             | 143 |
| Подливка грибная «Подходящая» .....          | 144 |
| Завтрак «Чемпионский» .....                  | 145 |
| Шампиньоны, фаршированные творогом .....     | 146 |
| Салат с курицей и шампиньонами               |     |
| «Минус на весах наутро» .....                | 147 |
| Куриная грудка с шампиньонами                |     |
| в томатном соусе .....                       | 148 |
| Грибной суп .....                            | 149 |
| Борщ с грибами «Красненькое» .....           | 150 |
| Помидоры, фаршированные грибами .....        | 151 |
| Гарнир «Подвижность» .....                   | 152 |
| Запеканка овощная с грибами                  |     |
| «Классная классика» .....                    | 153 |
| Картофельно-грибная запеканка                |     |
| «Хочу в деревню» .....                       | 154 |
| Фаршированные кальмары с грибами             |     |
| и яйцами .....                               | 155 |
| Луково-грибной соус                          |     |
| «Французский уик-энд» .....                  | 156 |
| Грибы, маринованные с чесноком,              |     |
| «Клетчатка собственного приготовления» ..... | 157 |
| Овощная икра с грибами «Пикантная» .....     | 158 |

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |     |
|--|-----|
| Треска .....   | 160 |
| Треска под маринадом «Пальчики оближешь» ...           | 163 |
| Салат с треской «Североморский» .....                  | 164 |
| Треска на гриле «Сочная» .....                         | 165 |
| Рыбные котлеты «Стройнящие» .....                      | 166 |
| Рыбное суфле «Легче перышка» .....                     | 167 |
| Котлеты рыбные «Ясный ум и прекрасная<br>память» ..... | 168 |
| Котлеты с креветками «Алые паруса» .....               | 169 |
| Свекла .....   | 170 |
| Салат «Винегрет с квашеной капустой» .....             | 172 |
| Фреш свекла — яблоко — сельдерей — редис ..            | 173 |
| Кисель из свеклы с облепихой .....                     | 174 |
| Холодный свекольник «Чистое бордо» .....               | 174 |
| Брауни «Свекла на стиле» .....                         | 175 |
| Салат «Легендарная приталенная шуба» .....             | 176 |
| Икра морковная «Оздоровительная» .....                 | 177 |
| Салат из свеклы с яблоком и руколой .....              | 178 |
| Салат с пророщенной гречкой и помидорами ....          | 179 |
| Салат «Щетка» .....                                    | 180 |
| Салат с нутом красный «Классный» .....                 | 180 |
| Фасоль .....   | 181 |
| Салат-лапша трансформер<br>«По следам самураев» .....  | 184 |
| Крем-суп «Нут и курица» .....                          | 185 |
| Салат «Быстрый, как тунец» .....                       | 186 |
| Суп «Пряный» .....                                     | 187 |
| Котлеты «Сочные» .....                                 | 188 |
| Рагу вегетарианское на гарнир<br>«Сила овощей» .....   | 189 |
| Чили кон карне «Горячая штучка» .....                  | 190 |
| Шоколадная паста «Неожиданная» .....                   | 191 |

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |     |
|---|-----|
| Похлебка «Хорошее настроение» .....             | 192 |
| Лучший салат для похудения .....                | 193 |
| Кофеиносодержащие продукты. Кофе .....          | 194 |
| Чай .....                                       | 195 |
| Какао .....                                     | 196 |
| Мусс из ряженки с клубникой                     |     |
| «Легкая привязанность» .....                    | 201 |
| Творожно-клубничные конфеты                     |     |
| «Вечная любовь» .....                           | 202 |
| Брауни из кабачков .....                        | 202 |
| Шоколадный мусс «Шоколадная клетчатка» .....    | 203 |
| Классическое какао с казеином .....             | 205 |
| Тирамису «Все можно» .....                      | 205 |
| Сыр рикотта шоколадный .....                    | 206 |
| Шоколадный пудинг .....                         | 207 |
| Шоколадный клафути с черешней                   |     |
| и лимонной цедрой .....                         | 208 |
| Блинчики шоколадные «От заката до рассвета» ..  | 209 |
| Латте «По-восточному» .....                     | 210 |
| Паста шоколадная «Халва лечебная» .....         | 210 |
| Шоколадная планка (печенье) .....               | 211 |
| Варенье абрикосово-кофейное «На завтрак» .....  | 212 |
| Напиток своевременный                           |     |
| «Тыквенно-пряный латте» .....                   | 213 |
| Триколада «Проще простого» .....                | 214 |
| Панна-котта .....                               | 215 |
| Мандариновый напиток с корицей .....            | 216 |
| Панна-котта из чая матча «Японская талия» ..... | 217 |
| Крем «Шоко-ладный» .....                        | 218 |
| Сорбет из хурмы «Вместо солнца» .....           | 218 |
| Апельсиновый пунш .....                         | 219 |
| Кремовый пирог «Шоколадно-клубничный» .....     | 220 |

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |     |
|--|-----|
| Крем кофейный «Баварский» .....  | 221 |
| Соус шоколадный «Мням» .....   | 222 |
| Йогуртовый десерт «Идеальные формы» .....                              | 223 |
| Бонус .....  | 224 |
| Бигос в мультиварке «Путь к успеху» .....                              | 224 |
| Куриный торт с овощным кремом<br>«Торт на завтрак, торт на обед» ..... | 225 |
| Окрошка на кефире «От Сергея Обложко» .....                            | 226 |
| Куриные наггетсы<br>«Ленивая, но стройная птица» .....                 | 227 |
| Куриная грудка «Бодрящая» .....  | 228 |
| Курица с грибами в мультиварке<br>«Пятый вкус» .....                   | 229 |
| Куриная грудка «Нежность» .....  | 230 |
| Грудка по-французски<br>«Вуле ву манже авек муа се суар» .....         | 231 |
| Колбаса домашняя для бутербродов<br>«Правильная закуска» .....         | 232 |
| Шашлык «Мне все можно» .....   | 233 |
| Куриная грудка «В азиатском стиле» .....                               | 234 |
| Куриная грудка «Сытная» .....  | 235 |
| «Шаурма или шаверма?» .....  | 235 |
| Рулетики куриный «Тайны Коко» .....                                    | 236 |
| Карри с мелатонином «1000 и 1 ночь» .....                              | 237 |
| Тефтели заливные «Пицца-стайл» .....                                   | 238 |
| Стейк из куриной грудки .....  | 239 |
| Рататуй с куриной грудкой «Требьян» .....                              | 240 |
| Куриные кармашки с творогом .....                                      | 242 |
| Куриный рулет с черносливом .....                                      | 243 |
| Куриный рулет с грибами .....  | 243 |
| Заливное куриное «Точно получится» .....                               | 244 |
| Котлеты в отрубной панировке «Похрустим?» ...                          | 246 |
| Салат «Вечные ценности» .....  | 247 |

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |     |
|---|-----|
| <i>Перцы фаршированные «Колыбельная»</i> .....        | 248 |
| <i>Куриные рулетики «Мгновенные»</i> .....            | 249 |
| <b>Пикантный бонус</b> .....                          | 250 |
| <i>Карри из арбуза «Из Индии с любовью»</i> .....     | 251 |
| <i>Абрикосовый соус «Тот самый, кисло-сладкий»</i> .. | 252 |
| <i>Соус из огурцов по-китайски</i> .....              | 253 |
| <i>Индейка с мандаринами и соусом чили</i> .....      | 254 |
| <i>Кимчи настоящий</i> .....                          | 255 |
| <i>Морковь по-корейски «Здоровье»</i> .....           | 257 |
| <i>Лапша «Белые ночи»</i> .....                       | 258 |
| <i>Перечный стейк</i> .....                           | 260 |
| <i>Закуска со спинулиной «Вкусное железо»</i> .....   | 260 |
| <i>Латте «По-восточному»</i> .....                    | 261 |
| <i>Кетчуп «Зависть по-итальянски»</i> .....           | 262 |
| <i>Арбузный салат-торт</i>                            |     |
| <i>«Никогда не было, и вот опять!»</i> .....          | 264 |
| <i>Варенье цитрусовое «Чтобы не болеть»</i> .....     | 265 |
| <b>В завершение</b> .....                             | 266 |
| <b>Список источников</b> .....                        | 269 |
| <b>Алфавитный указатель</b> .....                     | 281 |



## ГЛАВА 1

# ЧТО ТАКОЕ ОТРИЦАТЕЛЬНАЯ КАЛОРИЙНОСТЬ?

*В этой главе вы узнаете, что все калории равны, но некоторые калории равнее других!*

Если вы уже решили стать стройными, то первый принцип, который вам стоит взять на вооружение, звучит следующим образом:

Решающее значение для снижения веса и сохранения результата имеет калорийность рациона.

На момент написания этой книги можно найти тысячи, если не десятки тысяч научных статей, подтверждающих этот тезис. И кажется, что мы очень сэкономим время и силы, если не будем подвергать это сомнению.

Если суточная калорийность рациона превышает общий дневной расход калорий вашего организма, последовательно и на протяжении некоторого времени, — создаются предпосылки для набора веса. Регулярный профицит, то есть избыточное поступление калорий в организм,