

**СЕРГЕЙ
ОБЛОЖКО**

ХУДЕЕМ

**ПО МЕТАБОЛИЧЕСКОМУ
ПРИНЦИПУ**



Москва
2024

УДК 615.874:641.55
ББК 51.230+36.997
О-18

В коллаже на обложке использованы фотографии:
Oksana Mizina, Yuliya Gontar / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Обложко, Сергей Михайлович.

О-18 Худеем по метаболическому принципу / Сергей
Обложко. — Москва : Эксмо, 2024. — 320 с.

ISBN 978-5-04-156456-8

Сергей Обложко, врач-психотерапевт, диетолог, специалист по снижению веса, автор книги «Мозг против похудения», собрал лучшие и проверенные рецепты из своих авторских программ модификации пищевого поведения, чтобы порадовать всех, кто любит вкусное и приталенное одновременно.

Первые главы книги познакомят вас с принципами питания для снижения веса, далее к вашим услугам секреты приготовления не только любимого «Оливье» и «Наполеона», но и жареной картошки, солянки, ризотто и даже мороженого!

Более 200 рецептов низкокалорийных и легких в приготовлении блюд, но не менее вкусных, чем в традиционной версии.

Никогда еще стройность не была такой аппетитной. Попробуйте сами.

УДК 615.874:641.55
ББК 51.230+36.997

ISBN 978-5-04-156456-8

© Обложко С., текст, 2022
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	15
ЧАСТЬ I. Почему мы худеем и почему набираем вес?	18
С какой скоростью можно сбрасывать вес?	25
Сколько калорий вам можно?	26
Почему цифры из Интернета часто врут?	28
Необходимый дефицит калорий	31
<i>Грибы с 0%-ным творогом</i>	34
<i>Тарелка с отрицательной калорийностью</i>	39
<i>Рис с отрицательной калорийностью</i>	41
Почему калории — это не страшно	42
Преферанс для похудения	43
<i>Мясо кролика жирное</i>	43
<i>Мясо кролика жирное 180 ккал</i>	44
Поведенческая диетология	46
Белок	49
Белковая мука	54
Жиры	55
Углеводы	58
Клетчатка	61

СОДЕРЖАНИЕ

Плотность калорий.....	65
Теория калорийных бомб.....	68
Пектиновое варенье.....	69
Скрытые жиры.....	71
Принцип тарелки. Подробно об отрицательной калорийности.....	73
А что дальше?	76
ЧАСТЬ II. Раздел с рецептами	78
Десерты, выпечка, сладкое	79
Банановые сырники без сахара	
«Стройная тропиканка».....	79
Шарлотка обычная для разгрузочного дня.....	80
Творожная запеканка без муки, манки и сахара.....	81
«Рафаэлло» для похудения.....	82
Кексы «Давай займемся кексом?».....	83
ПП-тортик из отрубей «Ого, бисквит».....	84
Мармелад «Нулевочка».....	86
Творожное бланманже.....	87
Панакота из ряженки.....	88
Шарлотка с мандаринами «Предновогодняя».....	89
Мандариновая панакота.....	90
Мандариновые маффины.....	91
Молочное желе с мандаринами.....	92
Творожные маффины с черной смородиной.....	93
Гранатовое желе.....	94
Торт «Стройный граф».....	94
Овсяноблин «Обезжиривающий».....	96
Яблочное печенье.....	97
Чизкейк «Отпадный».....	98
«Наполеон на диете».....	99
Тирамису «Все можно».....	100

Худеем по метаболическому принципу

Брауни из кабачков «Не может быть»	101
Птичье молоко «Белая птичка на фоне красного платья»	102
Пирожное «Картошка от Обложко»	103
Морковный торт в микроволновке «Ничего себе морковка»	104
ПП имбирное печенье.....	105
Морковный кекс с корицей	106
Творожный торт «ПриТворожительный»	107
Мороженое	108
Творожное мороженое.....	109
Мороженое йогуртное с фруктами	110
Мороженое с протеином	111
Низкокалорийное мороженое	112
Мороженое из ряженки.....	112
Шоколадное мороженое.....	113
Мороженое из клубники и банана.....	114
Фруктовый сорбет.....	115
Черничный сорбет	115
Фруктовый лед.....	116
Клубничная гранита.....	117
Вишневая гранита.....	118
Клубничный замороженный десерт	119
Пять принципов снижения плотности калорий	119
Первый принцип: запаривание углеводов	119
Булки на псиллиуме	122
Каша с ягодами на казеиновом молоке «Для завтрака».....	122
Гречка с грибами и запеченной тыквой.....	123
Гречка по-бакински.....	124
Крупеник из гречки с творогом.....	125
Гречневая каша с зеленью.....	125
Запеченные яблоки, фаршированные крупой	126

СОДЕРЖАНИЕ

Салат с пророщенной гречкой и помидорами	127
Запеканка творожная с кашей в мультиварке.	128
Второй принцип: побольше фруктов-овощей.	129
Арбузный борщ	132
Арбузный суп	133
Салат-закуска с жареным арбузом.	134
Арбузная сангрия для ускоренного похудения	135
Шашлык из арбуза и креветок.	136
Арбузная сальса	136
Гаспачо из арбуза.	137
Арбузная окрошка.	139
Арбузный фруктовый лед.	139
ПП-штрудель	140
Яблочные оладьи.	141
Яблоки с творогом.	142
Галета с яблоками	143
Десерты из хурмы.	144
Диетическая панакота с хурмой.	145
Смузи из хурмы «Сытый как удав».	146
Смузи с хурмой и яблоком «Как пряник».	146
Зеленый ПП-смузи с хурмой «Две пользы».	147
Оранжевый микс «Солнце в стакане»	148
Десерт из творога, хурмы и сливы	
«Сладкая стройность»	149
Желе-десерт «Жиросжигающий»	150
Двухслойное желе на основе пектина	
«Низкокалорийное грехопадение»	151
Творожный крем с хурмой «Солнце в облаках» . .	152
Что делать, если не любишь овощи?	152
Жареный картофель «по калорийности меньше, чем яблоки»	155
Помидоры и огурцы.	156
Помидоры, фаршированные грибами	157
Томатный суп с морепродуктами.	158

Худеем по метаболическому принципу

Простой томатный суп.....	159
Помидоры, фаршированные творогом и зеленью .	160
Холодный огуречный суп.....	161
Салат весенний «Освежающий»	162
Роллы из огурцов и крабовых палочек.....	163
Маска для лица с огурцом, оливковым маслом и медом	163
Смузи.....	164
Напиток свекольный	165
Третий принцип: соусы.....	166
Ягодные соусы.....	168
Вишневый соус «Метаболический»	168
Пикантный вишневый соус к мясу «Обезжиривающий».....	169
Клюквенный соус «Сорок пять, сорок пять»	170
Праздничный клюквенный соус «Девушка в красном».....	171
Соус из брусники «Хюгге» к мясным блюдам	172
Домашний кетчуп	173
Майонез для похудения.....	174
Сацебели.....	175
Помидоры с чесноком и хреном	176
Томатный соус для спагетти.....	177
Соус «Аджика».....	178
Кетчуп с болгарским перцем и яблоками (можно для заготовки)	179
Соус «Цацики»	180
Грузинский соус ткемали из сливы.....	181
Соус из черной смородины «Скоро лето»	182
Соус «Наршараб» из гранатового сока.....	183
Соус «Желток».....	184
Четвертый принцип: супы. Как супы помогают худеть?	184
Грибной суп для разгрузочного дня.....	186

СОДЕРЖАНИЕ

Тыквенный крем-суп с видеорецептом	187
Диетическая солянка	188
Борщ для похудения	190
Фо-бо	191
Уха из форели	192
Рассольник с гречневой крупой	193
Куриный суп с ширатаки	194
Грибной суп со шпинатом	195
Диетический грибной суп из шампиньонов	196
Грибной суп с болгарским перцем и гречкой	197
Окрошка «Розе» с отварным куриным филе и свеклой	198
Окрошка на кефире с говядиной	199
Окрошка на кефире для разгрузочного дня	200
Окрошка с рыбой	201
Окрошка с кальмарами и помидорами	202
Окрошка с крабовыми палочками	203
Окрошка с рыбой на овощном соке	204
Постная окрошка с грибами	205
Окрошка на томатном соке	206
Свекольная окрошка с щавелевым отваром	207
Пятый принцип: блюда с отрицательной калорийностью	208
Шампиньоны, фаршированные овощами	209
Соте из овощей с грибами	210
Тушеная цветная капуста с грибами	211
Жюльен от Сергея Обложко	211
Салат с курицей и шампиньонами	212
Куриная грудка с грибами	213
Фаршированные перцы	214
Кабачки, патиссоны, баклажаны	214
Кабачки фаршированные	215
Оладьи из кабачков	216
Икра кабачковая	217

Худеем по метаболическому принципу

Карпаччо из кабачков.....	218
Патиссоны, запеченные в духовке.....	219
Жареные патиссоны с 0%-ным творогом и зеленью	220
Рататуй.....	221
Салат с баклажанами и отрубями	222
Жареные баклажаны с помидорами	222
Блюда из капусты	223
Капустные оладьи	224
Запеченная капуста в духовке	225
Тушеная капуста с грибами	226
Голубцы для разгрузочного дня	227
Ленивые голубцы	228
Голубцы из пекинской капусты	229
Макароны с капустой.....	230
Пирожки с капустой «Сядь на пенек».....	231
Капуста квашеная	233
Рецепты сытных блюд	233
Яичный завтрак с овощами.....	234
Котлетки из картофельного пюре с грибами	235
Куриные сердечки в сырном соусе	236
Куриный рулет с грибами	237
Куриные грудки запеченные «Изысканные»	238
Сочная куриная грудка на скорую руку	239
Правильный шашлык для безуглеводного дня.....	239
Блюда с куриной грудкой	241
Грудка куриная «по-нашему»	241
Пряный маринад для курицы.....	242
Маринад для куриной грудки в духовке с мягким 0%-ным творогом.....	242
Маринад «Кефирный» для шашлыка из куриной грудки.....	243
Маринад соевый	244
Маринад для куриной грудки «Ананасовый»	245
Вкусная заправка для грудки на 0%-ном твороге..	245

СОДЕРЖАНИЕ

Филе курицы в особом соусе	246
Куриное филе чахохбили	247
Куриные кармашки с творогом	248
Куриная грудка карри	249
Рыба и морепродукты	249
Гречневая лапша с креветками и кальмарами	250
Кальмары, фаршированные кашей	251
Креветки с овощами	252
Салат с креветками	252
Салат с морской капустой и морским коктейлем .	253
Соте из морепродуктов	254
Паэлья «Сдержанная»	255
Спагетти с морепродуктами	256
Форель с начинкой из зелени	257
Правильные перекусы	258
Протеиновые батончики	260
Бутерброды	262
Куриная грудка для бутербродов	
«Мясом на язык»	262
Фирменные бутерброды «С чистой совестью»	263
Бутерброд с тунцом	263
Бутерброд с морепродуктами	264
Паштет овощной	265
Паштет мясной	265
Паштет рыбный	265
Бутерброды итальянские «Когдажелетто»	266
Бутерброд «Амстердамский»	266
Салаты на все случаи жизни	266
Тазик оливье «Хоть заешься»	267
Салат «Мимоза в купальнике»	268
Жюльен с отрицательной калорийностью	269
«Стройный краб»	270

Салат «Легендарная приталенная шуба»	271
Курица с ананасом и шампиньонами	
«Скромное обаяние»	272
Салат с курицей и шампиньонами	
«Минус на весах наутро»	272
Напитки	273
Кофе	277
Капучино на казеиновом молоке	278
Цикорий-капучино «Восемнадцать плюс»	281
Какао	282
Клубника и шоколад	283
Огуречно-лимонная детокс-вода	284
Зеленый чай и летний ягодный микс	284
Деликатесная огуречно-ананасовая детокс-вода ..	285
Согревающий имбирный морс с облепихой	
«Бодрящий витамин»	286
Брусничный чай «Стройная Маша	
и стройный медведь»	286
Имбирный чай с апельсином	287
Зеленый чай с имбирем	288
Чай с имбирем и мятой	289
Напиток из черноплодной рябины и яблока	289
Витаминный фреш	290
Фреш овощной с яблоком	290
Пектин и кисели	291
Универсальный рецепт пектинового компота	292
Кисель сезонный	292
Кисель из свеклы с облепихой «Вкусная польза» ..	293
Кисель клубничный	293
Безалкогольные коктейли, глинтвейн, пунш	294
Глинтвейн с вишневым соком	
«Горячий КурЩавель»	295

СОДЕРЖАНИЕ

Фруктово-ягодный пунш	296
Цитрусовый коктейль с отрубями	297
Кефирный коктейль с апельсином	297
Гранатовый глинтвейн безалкогольный	298
Клубничный коктейль	299
Коктейль с грушей и грейпфрутом	300
Коктейль 90 × 60 × 90	300
Клубничный лимонад	301
Клубничный напиток с базиликовым льдом	302
Клубничный «Мохито»	303
Послесловие	304
Приложение	305
Авторская таблица-раскраска калорийности продуктов	306
Указатель ингредиентов	315

ЧАСТЬ I

ПОЧЕМУ МЫ ХУДЕЕМ И ПОЧЕМУ НАБИРАЕМ ВЕС?

Программы по питанию работают для снижения веса только в том случае, если создают дефицит калорий.

За этой простой фразой стоят десятки тысяч исследований, проведенных по всему миру. Мы сэкономим много времени и быстрее достигнем цели по снижению веса и сохранению результата, если перестанем подвергать сомнению принципы термодинамики.

Во дни сомнений, во дни тягостных раздумий о судьбах приталенной одежды («все-таки выкинуть или оставить?») помните, пожалуйста, что в одном грамме жира — девять килокалорий. Вот уже много лет я, специалист по снижению веса и пищевому поведению, наблюдаю в своей работе, как эта простая истина меняет жизнь людей к лучшему. Но самое поразительное — в тот момент, когда люди видят, как хорошо работают принципы питания, создающие дефицит калорий, то сильно удивляются! Все равно что удивляться тому, что яблоко падает на землю, или поражаться, что белое — это белое, а черное — это черное.

Конечно же, есть детали и тонкости.

Создавать дефицит калорий — это не значит меньше есть.

На практике даже наоборот: в процессе снижения веса приходится есть больше. Больше по объему, но меньше по калориям. Это один из базовых принципов и хороший прием снижения тяги к еде.

Программы эффективны ровно на степень создаваемого ими дефицита калорий. Чем больше дефицит, тем больший результат мы получим. Все попытки перебора стратегий — едим только жиры, едим только белки, едим только углеводы — и все невообразимые сочетания рестриктивных подходов к питанию привели научное сообщество к четкому пониманию: решающим фактором для снижения веса все-таки является калорийность рациона.

Однако же ключевое значение для успеха имеет переносимость методики. То есть те программы, на которых люди срываются меньше, в долгосрочном плане дают лучший результат.

Хорошо худеют не те, кто слишком снижает калорийность, а те, кто не срывается.

Для сохранения результата по снижению веса более эффективны усилия, направленные на модификацию или изменение пищевого поведения.

Запреты и ограничения здесь вообще не работают!

Если диетологи говорят: «Давайте не будем есть сладкое!» — то люди, как правило, им отвечают: «А давайте

будем!» Или ничего не отвечают, потому что уже жуют, а с набитым пирожными ртом говорить невежливо.

Страдания хоть и облагораживают душу — и ими, как известно, спасемся, — но совершенно не способствуют похудению. Если мы видим, что дефицит калорий работает, то получается, что страдать совершенно необязательно. Это не помогает в формировании пищевых привычек. Даже наоборот.

Программа по снижению веса, построенная на страдании и душевной боли, скорее всего, приведет к «эффекту йо-йо». Это когда человек, избавившись от лишнего веса, набирает его снова. И так по кругу. Героическим трудом сбросил пять килограммов — а потом легко и незаметно набрал десять. Сбросил десять — набрал двадцать.

Очень важно в питании для снижения веса не запрещать себе, а научиться договариваться с собой.

Небольшой пример:

Давайте представим себе женщину. Молодую, лет 40–50, которой внезапно повезло. Она устроилась на новую работу, а там все по-современному, по-модному. Повсюду опенспейсы, гудвайбы и кофе-споты. По-русски говоря — капучино на халяву. То есть даром, безвозмездно. Сколько таких стаканчиков она дернет за день? Исключительно «для мозга»?

Обычно, говорят, выходит 4–6. Если «для мозга». А если «для сердца» — может и больше получиться.

И мы даже сейчас не будем говорить, что к этому стаканчику так и просятся печенье, пирожное или конфетулечка. Для фэншуя. И не станем упоминать, что сахар будет выбран самый модный и полезный. Тростниковый или кокосовый (все равно 380 ккал на 100 г).