



СТОЛ №8

Меню при ожирении разной степени

с рекомендациями специалиста

ХЛЕБ*СОЛЬ®

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

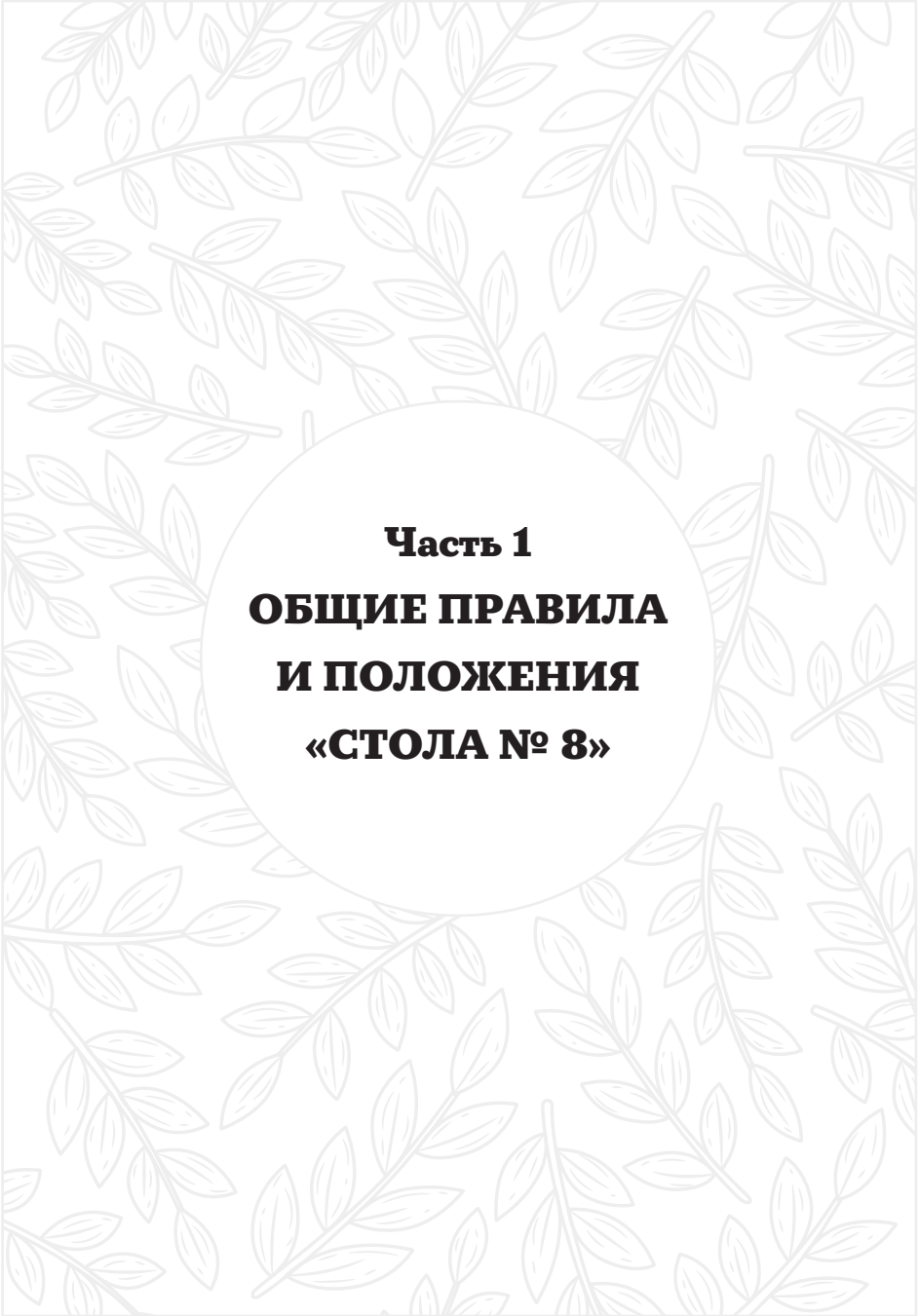
Москва

Оглавление

Часть 1. Общие правила и положения «Стола № 8»	5
Как устроена диета № 8	6
Что можно: основа повседневного меню	9
Что ограничить и как это делать	10
Что исключить	11
Разрешенные и запрещенные продукты и блюда	13
Часть 2. Рецепты	19
Салаты и закуски	20
Супы	33
Каши и макаронные изделия	46
Блюда из мяса и птицы	57
Блюда из рыбы	74
Овощные блюда	88
Блюда из молока и яиц	99
Хлеб и несдобная выпечка	112
Десерты, напитки и блюда из фруктов	124
Соусы	135
Часть 3. Примерное меню на 4 недели	141
Неделя 1	142
Неделя 2	144
Неделя 3	146
Неделя 4	148
Приложение	150
Алфавитный указатель	154

Предисловие

Лечебный «Стол № 8» предназначен для людей с избыточным весом и ожирением любой степени. Он не поможет вам похудеть «чудесным образом», но даст возможность постепенно и надежно снизить массу тела за счет умеренного дефицита калорий и нормализации обмена веществ. Энергетическая ценность рациона, как правило, составляет 1600–2000 ккал в сутки в зависимости от степени ожирения. При этом питание остается полноценным по белку (примерно 100 г в день), а жиры и углеводы лишь разумно уменьшаются: жиры — до 70–80 г, углеводы — до 150–250 г.



Часть 1
ОБЩИЕ ПРАВИЛА
И ПОЛОЖЕНИЯ
«СТОЛА № 8»

Как устроена диета № 8

Главный принцип «Стола № 8» – убрать из рациона все лишнее и оставить то, что действительно работает на здоровье. В первую очередь сокращаются легкоусвояемые углеводы: сахар, сладости, сдоба, белый хлеб, сладкие напитки. Ограничиваются животные жиры, особенно тугоплавкие. Зато возрастает доля белка и клетчатки: нежирное мясо, постная рыба, обезжиренные молочные продукты, овощи и несладкие фрукты. Такая комбинация помогает дольше чувствовать сытость, не переедая, и при этом не лишает организм необходимых аминокислот, витаминов и минералов.

Углеводы разрешаются не любые и не в любом количестве. Свежий белый хлеб, булочки, сдобная и слоеная выпечка, жареные пирожки полностью исключаются. Допускается немного хлеба грубого помола – ржаного, белково-отрубяного, белково-пшеничного, лучше черствого или подсушенного. Норма – 100–150 г в сутки, распределенная в течение дня. Из круп предпочтение отдается гречневой, перловой, ячневой – рассыпчатым кашам на воде без масла и в небольших порциях. Овсянка и рис ограничиваются, а манная крупа и шлифованный белый рис в классический вариант «Стола № 8» не входят вовсе. Макароны и картофель допускаются лишь эпизодически и в малом количестве, причем в сумме со всеми крахмалистыми продуктами не более 200 г в день

или даже реже. Вместо картофеля лучше использовать цветную капусту и другие овощи, вместо макарон – овощные гарниры и разрешенные каши.

Белковая часть рациона строится вокруг нежирного мяса и рыбы. Рекомендуются говядина, телятина, крольчатина, курица, индейка – отварные, запеченные или тушеные, без тяжелых соусов и панировок. В день обычно достаточно около 150 г готового мяса. Постная свинина и баранина допускаются редко и понемногу, только отварные или тушеные. Из рыб подойдут нежирные сорта: хек, минтай, треска, судак, щука, сазан, приготовленные в отварном, запеченном или тушеном виде. Порция рыбы – 150–200 г, она может полностью заменить мясное блюдо. Иногда можно включать немного нежирной красной рыбы и морепродукты – креветки, кальмары, мидии, приготовленные без масла.

Молочные продукты разрешены только обезжиренные или низкой жирности: молоко (чаще как добавка к блюдам), кефир, простокваша 0–1 %, натуральный йогурт без сахара до 2 % жирности, нежирный творог 0–5 %. Сметана используется лишь как приправа в небольшом количестве, сыр – только легких сортов и эпитетически. Жирные сливки, масло, жирный творог, жирные сыры, цельное молоко высокой жирности в диету не входят: они добавляют много калорий и насыщенных жиров при небольшом объеме.

Овощи – основа «Стола № 8». Большинство некрахмалистых овощей разрешены практически без ограничений: различные виды капусты, кабачки, тыква, баклажаны, огурцы, помидоры, перец, листовые салаты, зелень, стручковая фасоль, редис, редька, шпинат. Их едят сырыми, вареными, тушеными, запеченными, на гриле,

в супах и рагу. Важно, чтобы часть овощей была именно сырой – это дает больше клетчатки и витаминов. Крахмалистые овощи – картофель, свекла, морковь, пастернак, брюква, зеленый горошек – строго дозируются: до 200 г в сутки в сумме, а при более строгом подходе их употребление ограничивают несколькими небольшими порциями в неделю.

Фрукты и ягоды подбираются так, чтобы в них было больше клетчатки и воды, чем сахара. Подходят яблоки, груши, цитрусовые, киви, ананас, гранат, сливы, вишня, ягоды. Обычно это 2–3 средних фрукта в день или их эквивалент. Очень сладкие фрукты и сухофрукты – виноград, бананы, финики, инжир, манго, изюм, фрукты в сиропе – исключаются: это концентрированный источник сахаров. Сладость в рационе обеспечивают сами фрукты и специальные диетические десерты на сахарозаменителях.

Жиры в «Столе № 8» не пропадают совсем, но их количество заметно сокращается. Полностью исключаются жирные сорта мяса и птицы, колбасы, сосиски, бекон, копчености, жирная рыба в масле, икра, сливочное масло, маргарин, майонез, кулинарные жиры. Под запретом фастфуд и все блюда, жаренные во фритюре или на большом количестве масла. Полезные жиры из орехов, семечек и авокадо допустимы, но строго дозировано: небольшая горсть орехов или часть авокадо время от времени, а не каждый день.

Отдельное правило касается соли и жидкости. Суточная норма соли – около 5 г, то есть примерно чайная ложка без горки. Ее добавляют по минимуму, соленые продукты почти не используют. Это помогает уменьшить задержку жидкости, снять скрытые отеки и одно-

временно немного снизить аппетит. Объем свободной жидкости – 1-1,5 литра в день. Разрешены вода, несладкий чай, умеренное количество некрепкого кофе, овощные соки без соли, фруктовые напитки без сахара. Какао, сладкие газированные напитки, промышленный сок и алкоголь в диете не приветствуются; пиво, ликеры, сладкие коктейли, крепкий спирт фактически приравниваются к запрещенным продуктам.

Что можно: основа повседневного меню

- ◆ Нежирное мясо: говядина, телятина, крольчатина, курица, индейка, приготовленные отвариванием, тушением или запеканием без панировки и лишнего жира.
- ◆ Постная рыба (хек, минтай, треска, судак, щука, сазан) и умеренно нежирная красная рыба изредка; морепродукты (креветки, кальмары, мидии) отварные или запеченные без масла.
- ◆ Обезжиренные и маложирные молочные продукты: молоко, кефир, простокваша 0-1 %, натуральный йогурт без сахара, нежирный творог 0-5 %, немного сметаны и легкий сыр как добавка.
- ◆ Овощи некрахмалистые в больших количествах: все виды капусты, кабачки, тыква, баклажаны, огурцы, помидоры, перец, листовые салаты, зелень, стручковая фасоль, редис, редька, шпинат – сырые, вареные, тушеные, запеченные.
- ◆ Несладкие и умеренно сладкие фрукты и ягоды: яблоки, груши, цитрусовые, киви, ананас, гранат,

сливы, вишня, ягоды – свежие или запеченные, 2–3 штуки в день.

- ◆ Хлеб грубого помола: ржаной, отрубной, белково-пшеничный, подсушенный или черствый, 100–150 г в сутки.
- ◆ Каши с низким гликемическим индексом: гречневая, перловая, ячневая – рассыпчатые, на воде, без масла, небольшими порциями.
- ◆ Яйца – одно, максимум два в день: вкрутую, всмятку, белковый омлет, в сочетании с овощами.
- ◆ Напитки без сахара: вода негазированная, чай зеленый и черный некрепкий, черный кофе с минимумом молока, травяные настои, овощные соки и кисловатые морсы без сахара.
- ◆ Диетические десерты: желе, муссы, кисели на ксилите, сорбите или стевии, простая выпечка из цельнозерновой муки без сахара; фрукты как естественный десерт.

Что ограничить и как это делать

- ◆ Хлеб и крупы: хлеб жестко до 100–150 г в день; каши 3–4 раза в неделю небольшими порциями, с приоритетом гречки и перловки; овсянка и рис – редко и помалу, манка и белый рис – по возможности избегать.
- ◆ Крахмалистые овощи (картофель, свекла, морковь, пастернак, брюква, зеленый горошек): не более 200 г в сутки суммарно или лишь несколько раз в неделю маленькими порциями, лучше как редкое блюдо.

- ◆ Макароны: только из твердых сортов пшеницы, не чаще одного раза в неделю, в этот день не добавлять хлеб и каши.
- ◆ Постная свинина и баранина: только нежирные куски, отварные или тушеные, небольшой порцией и не чаще одного раза в неделю, опора все равно на птицу и говядину.
- ◆ Орехи, семечки, авокадо: как редкий перекус, 20–30 г орехов или семечек либо четверть–половина авокадо в салат, не каждый день.
- ◆ Соль: не более 5 г в сутки, слегка подсаливать блюда, соленые продукты почти полностью убрать.
- ◆ Кофе и чай: без сахара, кофе – 1–2 чашки в день, чай можно чаще; напитки с сахарозаменителями – в меру, чтобы не провоцировать тягу к сладкому.
- ◆ Алкоголь: в идеале исключить; максимум изредка бокал сухого вина с учетом калорийности, без пива, ликеров и сладких коктейлей.
- ◆ Общий объем жидкости: 1–1,5 л в день, чтобы не усиливать скрытые отеки.
- ◆ Режим питания: строго 5–6 раз в день небольшими порциями, без спонтанных перекусов; при голоде между приемами лучше пить воду или несладкий чай.

Что исключить

- ◆ Белый хлеб и сдоба: свежий пшеничный хлеб высшего и первого сорта, булочки, сдобная и слоеная выпечка, жареные пирожки, сладкие печенья и блины из белой муки.

- ◆ Сахар и сладости: сахар, варенье, мед, сиропы, конфеты, шоколад, пряники, торты, пирожные, мороженое, сладкие молочные коктейли, подслащенные смузи.
- ◆ Сладкие напитки: лимонады, сладкая газировка, пакетированные соки, энергетики, сладкий чай и кофе, сладкие алкогольные коктейли.
- ◆ Жирное мясо и птица: жирная свинина и баранина, утка, гусь; все копчености, колбасы, сосиски, бекон, обычная ветчина, мясные деликатесы, промышленные полуфабрикаты (котлеты и т. п.).
- ◆ Жирная рыба и консервы: рыбные консервы в масле, сельдь в масле и сильно соленая, скумбрия и другая жирная рыба в жирных заливках, икра.
- ◆ Жирные молочные продукты и жиры: сливочное масло, сливки, жирный творог, жирная сметана, сыры высокой жирности, цельное молоко высокой жирности, маргарин, майонез, кулинарные жиры, сало.
- ◆ Крупы и мучные гарниры с высоким гликемическим индексом: манная крупа, шлифованный белый рис, частое употребление обычных макарон,пельменей, вареников.
- ◆ Крахмалистые овощи и бобовые в больших количествах: картофель и батат, обильные порции свеклы, моркови, кукурузы, фасоли, нута, зеленого горошка; консервированные и маринованные овощи с большим количеством соли, уксуса и сахара.
- ◆ Очень сладкие фрукты и сухофрукты: виноград, бананы, финики, инжир, манго, изюм, консервированные фрукты в сиропе, варенье, цукаты.

- ◆ Алкоголь: пиво, сладкие вина, ликеры, крепкий спирт на время снижения веса относятся к запрещенным продуктам.
- ◆ Острые и жирные соусы и пряности: майонез, жирные сметанные соусы, острый кетчуп, чили, аджика, богатые солью соусы (в том числе соевый при обычном содержании соли), горчица, хрен, маринады с большим количеством уксуса, приправы и закуски, сильно разжигающие аппетит.

Разрешенные и запрещенные продукты и блюда

Наименование продукта, блюда	МОЖНО	НЕЛЬЗЯ
Мясо	Нежирную говядину, телятину, кролика, курицу, индейку — только после предварительного отваривания, затем можно тушить / запекать; порция до 150 г, 2–3 раза в неделю.	Жирное мясо (свинина с жиром, баранина, утка, гусь), субпродукты (печень, почки, мозги, язык), колбасы / копчености, мясные консервы, наваристые соусы и подливы; бульоны на мясе.
Молочные продукты	Молоко 1–2,5 %, кефир / простокваша, натуральный йогурт без сахара, нежирный творог и блюда из него, несоленые нежирные сыры понемногу; немного сметаны в блюда.	Сливки, жирные молочные продукты, сладкие йогурты / творожки, острые и соленые сыры.

Часть 1. Общие правила и положения «Стола № 8»

Наименование продукта, блюда	МОЖНО	НЕЛЬЗЯ
Хлеб и мучные изделия	Ржаной, цельнозерновой, отрубной, белково-пшеничный хлеб, лучше подсушенный или вчерашний; общим объемом 100–150 г в сутки, равномерно в течение дня; немного диетических сухарей и несладких хлебцев.	Белый хлеб из муки высшего и 1-го сорта, сдоба, булочки, слоеное тесто, жареные пирожки, сладкие хлебцы, печенье, бублики и другая выпечка из белой муки.
Крупы, макароны, картофель	Гречневую, перловую, ячневую каши — рассыпчатыми, на воде, без масла, небольшими порциями; овсянку и нешлифованный рис не чаще 1–2 раз в неделю; макароны из твердых сортов — не более одного раза в неделю и вместо хлеба и каш; при употреблении каши количество хлеба уменьшать.	Манную крупу, шлифованный белый рис; частое употребление обычных макарон,пельменей, вареников; картофель как основной гарнир.
Овощи	Все некрахмалистые овощи (капуста всех видов, кабачки, тыква, баклажаны, огурцы, помидоры, перец, листовые салаты, зелень, стручковая фасоль, редис, редька, шпинат) — сырые, тушеные, вареные, запеченные; крахмалистые овощи (картофель, свекла, морковь, пастернак, брюква, зеленый горошек) — до 200 г в сутки суммарно или как редкое блюдо.	Жаренные овощи и картофель во фритюре; регулярное и обильное употребление картофеля, батата, свеклы, моркови, кукурузы, фасоли, нута; консервированные и маринованные овощи с избытком соли, сахара и уксуса.

Как устроена диета № 8

Наименование продукта, блюда	МОЖНО	НЕЛЬЗЯ
Фрукты и ягоды	Несладкие и умеренно сладкие фрукты (яблоки, груши, цитрусовые, киви, ананас, гранат, сливы, вишня) и ягоды — свежие или запеченные; примерно 2–3 плода или эквивалент в сутки; можно несладкие компоты и желе на сахарозаменителях.	Виноград, бананы, манго, инжир, финики, другие очень сладкие фрукты; изюм и другие сухофрукты в чистом виде; консервированные фрукты в сиропе, варенье, цукаты.
Рыба и морепродукты	Постную рыбу (хек, минтай, треска, судак, щука, сазан и др.) — отварную, запеченную или тушеную, 150–200 г в день; изредка нежирную красную рыбу (горбуша, форель); креветки, кальмары, мидии, приготовленные без масла.	Жирную рыбу в масле, соленую сельдь, рыбные консервы в масле, икру и другие жирные рыбные деликатесы.
Яйца	Одно, максимум два яйца в день — вкрутую, всмятку, белковый омлет (желательно с одним желтком или без него), в сочетании с овощами; всего не более 5–6 яиц в неделю с учетом блюд.	Жаренные яйца на масле (глазунья), омлеты с большим количеством жира, чрезмерное количество яиц.
Жиры и масла	Небольшое количество растительного масла (для заправки салатов и приготовления блюд); понемногу орехов и семечек (20–30 г как отдельный перекус) или четверть–половина авокадо в салат, не каждый день.	Сливочное масло, маргарин, сало, кулинарные жиры, майонез и другие жирные соусы; избыток растительных масел, особенно при жарке.

Часть 1. Общие правила и положения «Стола № 8»

Наименование продукта, блюда	МОЖНО	НЕЛЬЗЯ
Сладости и десерты	Диетические десерты без сахара: желе, муссы, кисели на ксилите / сорбите / стевии; простая выпечка из цельнозерновой муки без сахара; фрукты как замена сладкому, с учетом общей калорийности.	Сахар и все продукты с добавленным сахаром: варенье, мед, сиропы, конфеты, шоколад, печенье, пряники, торты, пирожные, мороженое, сладкие творожки, сладкие молочные коктейли и смузи.
Напитки	Вода негазированная; чай (зеленый, черный некрепкий) без сахара; кофе без сахара, при желании с небольшим количеством молока; овощные соки без соли; кисловатые морсы и компоты без сахара; напитки на сахарозаменителях — в меру; общий объем жидкости 1–1,5 л в сутки.	Сладкие лимонады, газированные напитки, пакетированные соки, энергетики, сладкий чай и кофе, сладкие алкогольные коктейли; какао и горячий шоколад.
Алкоголь	В идеале полностью исключить; допустим лишь редкий бокал сухого вина с учетом калорийности и только по согласованию с врачом.	Пиво, ликеры, сладкие вина, крепкий алкоголь и регулярное употребление любого алкоголя на период снижения веса.
Орехи, семечки, авокадо	Небольшая порция орехов или семечек (20–30 г) вместо одного перекуса, не ежедневно; четверть–половина авокадо в салат изредка.	Большие порции орехов, семечек и авокадо ежедневно, использование их как основного перекуса несколько раз в день.