

УДК 613.2+641.55
ББК 51.230+36.997
М26

Маркес, Ольга.

М26 Что мне съесть, чтобы похудеть? Кулинарный проект #SEKTA / Ольга Маркес, Елена Дегтярь. – Москва : Эксмо, 2021. – 256 с. – (Кулинарное открытие).

ISBN 978-5-699-95786-6

«Что бы такого съесть, чтобы похудеть?» – таким вопросом хоть раз задавался каждый, кто хотел бы сбросить лишнее и привести себя в форму. Ольга Маркес, основательница Школы идеального тела #SEKTA, знает, что ответить на этот вопрос. В своей книге Ольга расскажет, как настроить организм на новый, правильный режим питания, как сделать его частью своей жизни, чтобы перестать прилагать усилия и держать себя в постоянном изнуряющем контроле.

**УДК 613.2+641.55
ББК 51.230+36.997**

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга
КУЛИНАРНОЕ ОТКРЫТИЕ

**Маркес Ольга
Дегтярь Елена**

ЧТО МНЕ СЪЕСТЬ, ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ? КУЛИНАРНЫЙ ПРОЕКТ #СЕКТА

Литературный агент *Марина Кулеба*

Дизайн: *Юлия Анохина*

Корректор: *Людмила Воробьева*

Препресс: *Антон Бельтиков*

Технический редактор: *Тамара Анохина*

Автор рецептов: шеф-повар *Денис Семенов*

Фото рецептов: *Анастасия Нуруллина*

Фото на обложку: *Кристина Максимук*

Редактор-составитель: *Дарья Гонцова*

Авторы теоретических материалов: *Елена Дегтярь, Юлия Русинова, Елена Дедаева, Мария Кардакова, Анна Полюшко, Анастасия Коккоулина, Мария Умницына, Александра Ромек, Ирина Якимова*

Во внутреннем оформлении использованы фотографии: Africa Studio, Albina Bugarcheva, alekso94, Alice K, amornchaiij, An4ouS1, Anastasia_Panait, ANTON TEPLYAKOV, artem evdokimov, begalphoto, bioraven, bitt24, Bjoern Wylezich, carlosdelacalle, ChabaP, Dani Vincek, Diana Taliun, DomDew_Studio, Ekaterina Markelova, Elena Blokhina, elena_1, elenabsl, Fisher Photostudio, Flat_Enot, foxie, freedomnaruk, Garsya, Geanine87, Gilmanshin, HN Works, Hong Vo, Hortimages, id-art, Ilyas Yunusov, Iryna Denysova, Iryna Melnyk, istetiana, Jack Jelly, Jiri Hera, JulijaDmitrijeva, K N. Karynav, kurhan, lidante, LOGVINYUK YULIYA, LongQuattro, Macrovector, Mathieu Viennet, Melica, Moving Moment, Mr Twister, MRS. Siwaporn, naito29, Nataliai Pyzhova, Nattika, Nitchakul Sangpetch, Oksana Yurlova, Olga_C, Olha Afanasieva, PeFaFa, Room 76, roroto12p, Sakarai, Sebastian Duda, Soloviova Liudmyla, SOMMAI, spline_x, Tamakhin Mykhailo, tarapong srichaiyos, Tukaram.Karve, Valentin Valkov, Valentina Proskurina, vandyanc, Victor Lauer, victoriaKh, Volosina, Wealthylady, Y Photo Studio, Yuriy Golub, Yury Vainitski, Yury Zap, Natalia Klenova / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорсей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Tayar belgici: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасындағы дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 08.10.2020. Формат 70х90¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 18,67.

Доп. тираж 2000 экз. Заказ

16+

ISBN 978-5-699-95786-6



9 785699 957866 >

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКМО-АСТ»

book 24.ru

КУЛИНАРНЫЙ
ПРОЕКТ #СЕКТА

ОЛЬГА МАРКЕС, ЕЛЕНА ДЕГТЯРЬ

ЧТО МНЕ СЪЕСТЬ, ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ?







КУЛИНАРНЫЙ
ПРОЕКТ #СЕКТА

ОЛЬГА МАРКЕС, ЕЛЕНА ДЕГТЯРЬ

ЧТО МНЕ СЪЕСТЬ, ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ?

ВСЯ ПРАВДА О КАЛОРИЯХ, БЕЛКАХ,
ЖИРАХ И УГЛЕВОДАХ

хлеб*соль®

Москва 2021

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

Как перестать заморачиваться и похудеть навсегда	9
Как использовать эту книгу?	14

ГЛАВА #1. С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Планирование	20
Вода и прием пищи	22
Что лежит в основе здорового питания?	23
Белки, жиры, углеводы	23
Поговорим о калориях	33
Правила похода за продуктами	38
Как читать этикетки?	40
Продуктовая корзина	42
Хранение продуктов	44
Способы приготовления пищи	46

ГЛАВА #2

АСКЕТИЧНОЕ ПИТАНИЕ

Почему мы предлагаем вам начать правильно питаться именно через аскетичность?	52
Для чего?	53
Что значит питаться аскетично?	53
Вкусовое восприятие	54

ГЛАВА #3. ПОЛЬЗА ТРАВ И СПЕЦИЙ

Чем отличаются кулинарные травы от специй?	58
Специи	58
Травы	64
Комбинации	69

РЕЦЕПТЫ

Греча с грибами	70
Греча с овощами	73
Паста с овощами в томатном соусе	74
Паста с баклажанами и томатами	76
Перловка с овощами	77
Перловка с тыквой и фасолью	79
Бурый рис по-восточному	80
Бурый рис с кабачками	83
Рататуй с бурым рисом	84
Булгур с зеленым горошком	87
Булгур с овощами	88
Салат с булгуром и сельдереем	90

Индийский салат с соевой спаржей	91
Тушеная спаржа	93
Салат с тофу и кокосовым соусом	94
Салат с тофу и фасолью	97
Яки тофу	98
Запеканка из шпината и феты	101
Салат из курицы, огурца и базилика	102
Салат из сыра и свежих овощей	105
Итальянский салат с сыром	106
Куриные котлетки с салатом из свежих овощей	109
Куриные тефтели с тыквой	110
Тефтели в томатном соусе	112
Булгур с курицей	113
Рис с курицей	114
Треска с базиликом в томатном соусе	117

ГЛАВА #4. РАЗНООБРАЗИЕ В ПИТАНИИ

Что такое разнообразие в питании?	118
Каким должен быть завтрак?	119
Микро- и макронутриенты	122

Суперфуды действительно «супер»?	124
Альтернатива суперфудам	126

РЕЦЕПТЫ

Булгур по-арамейски	130
Греча по-восточному	133
Куриные маффины	134
Куриная грудка с грибами	137
Куриная грудка по-восточному	138
Курица с томатами	141
Паста по-тайски	142
Фрикадельки с овощами	143
Скандинавские котлеты	144
Треска со свеклой	147
Рыба, запеченная с овощами терияки	148
Рыба, запеченная с брокколи	150
Рыба, запеченная с кабачками и картофелем	151
Рыба, запеченная с томатами	153
Котлеты туманного Альбиона	154
Тыквенная запеканка	157
Сырная запеканка	158
Стир-фрай с тофу	161
Тофу, обжаренный в кунжуте с фасолью	162

ГЛАВА #5. ДЕТОКС, ИЛИ ПИТАНИЕ В УСЛОВИЯХ ОГРАНИЧЕНИЯ

О вегетарианстве и полноценном рационе	166
Какие виды вегетарианства существуют?	166
Глютен	168
Соя	170
Семейство бобовых и способы их приготовления	171

РЕЦЕПТЫ

Индийский салат со спаржей и фасолью	172
Салат из чечевицы и сыра	175
Жареный сыр с овощами	176
Соевое мясо с тыквой и апельсиновым соусом	179
Соевое мясо, тушенное с овощами в томатном соусе	180
Булгур с нутом	181
Греча с ростками сои	182

Греча с тофу	185
Греча с чечевицей и овощами	186
Маджара с салатом	189
Перловка с тофу	190
Перловка с фасолью	193
Перловка с чечевицей	194
Рис с соевым мясом	197
Рис с омлетом из тофу	198
Рис с фасолью	201
Кабачки по-итальянски с сыром	202

ГЛАВА #6. СЕМЕЙНОЕ ПИТАНИЕ И ПРАЗДНИЧНЫЕ СТОЛЫ

Анализ и планирование рациона	206
Построение рациона	207
Как не переесть в праздники?	209

РЕЦЕПТЫ

Капрезе	212
Цезарь с курицей	215
Куриные рулеты с фасолью	216
Куриный гратен	218

Фаршированные кабачки	219
Рыбный рулет	221
Салат с запеченными овощами и сыром	222
Рыба, запеченная с овощами	223
Кон карне	224
Салат из соевого мяса и древесных грибов	227
Лазанья	228
Жюльен из рыбы	231
Салат с тунцом а-ля «Нисуаз»	232
Салат с тунцом и фасолью	235
Салат с тунцом	236
Салат с соевой спаржей и морской капустой	239

Моцарелла с печеными овощами	240
Баклажаны с сыром	243
Сырная запеканка в перце	244
Творожная запеканка	247

ГЛАВА #7. КАК ПИТАТЬСЯ В ПУТИ, ИЛИ НЕБОЛЬШИЕ ЗАМЕТКИ ДЛЯ ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ

В машине и поезде	248
Предметный указатель	252

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ



подходит для
вегетарианцев



подходит для
вегетарианцев/веганов



высокое содержание
белка



содержит сложные
углеводы



детокс



частичный детокс



содержит сою



содержит сыр



ВВЕДЕНИЕ

КАК ПЕРЕСТАТЬ ЗАМОРАЧИВАТЬСЯ И ПОХУДЕТЬ НАВСЕГДА

**Ольга Маркес, СЕО Школы
ИДЕАЛЬНОГО ТЕЛА #СЕКТА:**

Вот я – скрупулезно высчитываю калории с каждой этикетки. Вот я – уже не высчитываю калории, но внимательно собираю здоровую еду в контейнеры, выбираю продукты с низким гликемическим индексом, необработанные крупы, качественные белки, веду дневники и анализирую свои эмоции и их связь с пищевым поведением.

А вот я – ем все, что хочу, ничего не записываю, не анализирую, не собираю еду в боксы и при этом остаюсь в той своей форме, которой раньше добивалась титаническими усилиями.

Как это получилось? Что является переломной точкой, когда перестаешь зацикливаться и все работает само по себе? Эти вопросы приходится слышать достаточно часто.

**Я РАССКАЖУ ВАМ ПРО ЭТОТ
ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД И О ТОМ,
КАК ЕГО СОКРАТИТЬ. >>>**

#1 НЕОБХОДИМОЕ УСИЛИЕ

ПОЧЕМУ ТАК ВАЖЕН ПЕРИОД, КОГДА ПРИХОДИТСЯ ПРИКЛАДЫВАТЬ ЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ УСИЛИЯ, ЧТОБЫ ОСТАВАТЬСЯ В ФОРМЕ? ЭТО ТА СТУПЕНЬ, НА КОТОРОЙ ФОРМИРУЕТСЯ ВАША БАЗА ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО РАЗВИТИЯ. ЕЕ НЕЛЬЗЯ ПРОПУСТИТЬ.

ДИЕТЫ

Никто никогда не поверит на слово в то, что «диеты не работают», пока хотя бы некоторые из них не покажут свои результаты в долгосрочной перспективе.

Человеческий организм – это чудо, и экономизация функций – один из процессов, который так важно изучить (лучше, конечно, в теории).

ОСОЗНАННОСТЬ

Следующий этап – это более осознанная замороченность, когда вы еще глубже погружаетесь в изучение вопросов правильного питания и улучшения физической формы.

Это влечет за собой контроль, который становится неотъемлемой частью жизни – особенно тогда, когда видишь положительные результаты. Но впереди ждет еще одно важное открытие: не обязательно контролировать все, чтобы добиваться тех же самых результатов.

Организм не мыслит в пределах 24 часов, а психика устает от постоянного контроля. Однако если вам удалось узнать все о своем теле, питании и спорте, а потом вы смогли внедрить это в жизнь, обязательно получится и следующий шаг: отпустить контроль и наслаждаться плодами усилий.





#2 ЖИЗНЬ БЕЗ КОНТРОЛЯ

**НА УРОВНЕ ФИЗИОЛОГИИ
ВСЕ ПРОСТО. ЕСТЬ ГИПОТЕЗА,
КОТОРУЮ КАЖДЫЙ МОЖЕТ
ПРОВЕРИТЬ НА СЕБЕ:
У ОРГАНИЗМА ИДЕАЛЬНАЯ
СИСТЕМА САМОРЕГУЛЯЦИИ.
ЕСЛИ СОБЛЮДАТЬ НЕСКОЛЬКО
УСЛОВИЙ, ТО ЛИШНИЙ
ВЕС НИКОГДА НЕ ПОЯВИТСЯ.
РАЗБЕРЕМ ЭТИ УСЛОВИЯ
ПОДРОБНО.**

ПЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ

**ПЕРВОЕ – НЕ ОГРАНИЧИВАТЬ
КАЛОРИЙНОСТЬ, НЕОБХОДИМУЮ
ОРГАНИЗМУ.** Это число высчитывается не на калькуляторе, а опытным путем. Опирайтесь на свое чувство голода и самочувствие. Это может быть и 2000 ккал, и 2500 или даже 4000, если вы много и активно тренируетесь.

ВТОРОЕ – РЕГУЛЯРНОСТЬ ПИТАНИЯ.

Минимальное количество приемов пищи – три раза в день (остальное зависит от вас). Если вы питаетесь один или два раза, то не сможете соблюдать баланс.

**ОТВЕЧАТЬ НА СВОЕ ЧУВСТВО ГОЛОДА –
ТОЛЬКО ЭТА СТРАТЕГИЯ ПОМОГАЕТ ИЗБАВИТЬСЯ
ОТ ПЕРИОДИЧЕСКОГО ПЕРЕЕДАНИЯ И ПОСТОЯННЫХ
ПЕРЕПАДОВ ВЕСА.**

Раньше мне казалось, что нужно постоянно следить за тем, чтобы не съесть больше, чем нужно. Оказалось, мой организм работает иначе: ему важно иметь энергию «про запас». Потребности всегда должны быть удовлетворены полностью.

**ПИТАЙТЕСЬ С УДОВОЛЬСТВИЕМ
И ДОВЕРЯЙТЕ СВОИМ ЖЕЛАНИЯМ,
НО ПРИ ЭТОМ УЧИТЫВАЙТЕ ЗАКОНЫ,
ПО КОТОРЫМ РАБОТАЕТ ВАШ ОРГАНИЗМ.**

Вы не должны всегда поступать «как по учебнику», выбирайте в каждой ситуации то решение, которое подходит вам. Тело делает оплывшим не один торт, съеденный вместо обеда, а систематическая замена приемов пищи на непитательные, но калорийные продукты.

РЕЖИМ ДНЯ И ЗАБОТА О СЕБЕ

Следите не только за питанием, но и за другими аспектами жизни: регулярное движение, полноценный сон, забота о своем психическом состоянии. Если вы сильно измотаны, худший способ помочь себе – забо-

титься о контейнерах и регулярном спорте. В таком состоянии важнее выспаться, отдохнуть, набраться сил и успокоиться. Тогда естественные ритмы и саморегуляция организма будут работать отлично и без всякого контроля.

#3 ПЕРЕХОД К САМОРЕГУЛЯЦИИ

КАК ПЕРЕЙТИ ОТ КОНТРОЛЯ К САМОРЕГУЛЯЦИИ?

Есть один веселый научный анекдот. Мыши спросили у лисы совета, как им защитить себя от хищников. Лиса подумала и ответила: «Я придумала! Вам надо стать ежиками!» На середине пути к дому мыши осознали всю трудность ситуации и решили вернуться к лисе, чтобы спросить, каким образом все-таки они могут стать ежиками. «Ну мыши, чего это вы?! Я вам даю методологию, а вот методы вы изобретаете сами!»

У КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА СВОЙ ПУТЬ К СВОБОДЕ В ОСОЗНАННОСТИ, НЕВОЗМОЖНО СДЕЛАТЬ ЭТО ЗА ОДИН ДЕНЬ И ПО РЕЦЕПТУ.

Несколько лет назад я правильно определила, чего хочу от здорового образа жизни: я хотела, чтобы он стал естественной частью повседневности, а не тем, что требует постоянных усилий и контроля. Только когда я прошла несколько этапов, он принял именно ту форму, которая была нужна изначально.

Я УВЕРЕНА, ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ЦЕЛЬ НЕ ПРОСТО ДОСТИЧЬ РЕЗУЛЬТАТА, НО И ДОСТИЧЬ РЕЗУЛЬТАТА И НЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ ПИТАНИЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ, – ВЫ ОБЯЗАТЕЛЬНО НАЙДЕТЕ ЭТУ ГАРМОНИЮ. ДОВЕРЬТЕСЬ СВОЕМУ ТЕЛУ И ЗНАНИЯМ, ТОГДА ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!