

Ирина  
Вечерская

душевная  
кулинария

100

рецептов

вкусно • полезно • душевно • полезно

салатной диеты  
для похудения

Душевная кулинария

Ирина Вечерская

**100 рецептов салатной диеты  
для похудения. Вкусно,  
полезно, душевно, целебно**

«Центрполиграф»

2016

УДК 612.3  
ББК 36.996

## **Вечерская И.**

100 рецептов салатной диеты для похудения. Вкусно, полезно, душевно, целебно / И. Вечерская — «Центрполиграф», 2016 — (Душевная кулинария)

ISBN 978-5-227-06429-5

Данная книга расскажет о том, как питаться тем, кто устал таскать на себе груз лишних килограммов и хочет вкусно похудеть. Мы расскажем вам о салатной диете, преимущество которой в том, что она очень эффективна и быстро действует. Соблюдая эту диету, вы не только похудеете, но и очистите свой организм от шлаков и токсинов. Если хотите быстро привести себя в порядок: сбросить пару килограммов и освежить цвет лица, – салатная диета подойдет вам как нельзя лучше. Времени и сил она займет немного. За три выходных дня вы приготовите девять салатов из продуктов, богатых витаминами. Возможно, некоторые блюда вы попробуете впервые, их рецептура вам так понравится, что они постоянно будут присутствовать на вашем столе. Диетологи советуют ежедневно готовить себе легкие овощные салаты, которые способствуют снижению веса. Ведь овощи, во-первых, низкокалорийны – в них отсутствует жир, во-вторых, богаты клетчаткой, а значит, надолго насыщают организм, в-третьих, они чрезвычайно полезны для организма, так как улучшают пищеварение и насыщают нас всеми необходимыми минералами и витаминами.

УДК 612.3  
ББК 36.996

ISBN 978-5-227-06429-5

© Вечерская И., 2016

© Центрполиграф, 2016

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| Предисловие                                 | 7  |
| Суть салатной диеты                         | 8  |
| Составляющая салатной диеты                 | 10 |
| Салаты и закуски с капустой                 | 14 |
| Салат диетический                           | 14 |
| Салат из кальмаров, квашеной капусты и лука | 15 |
| Конец ознакомительного фрагмента.           | 16 |

**Ирина Вечерская**  
**100 рецептов салатной диеты**  
**для похудения. Вкусно,**  
**полезно, душевно, целебно**

© ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2016

## Предисловие

В наше время все знают, что такое диета. В переводе с греческого – *diáita* означает образ жизни или режим питания. Диетой называют распорядок питания, разработанный с учётом требований конкретного человека и возможностей его организма.

Диета может быть рациональная, предназначенная для человека без особых проблем со здоровьем, которая соответствует его возрасту и образу жизни. Если у человека есть проблемы со здоровьем, имеются какие-либо заболевания, на помощь придёт лечебная диета.

Диета и похудение не являются синонимами, поскольку диеты для похудения – отдельное семейство в огромном многообразии диет для тех или иных целей.

Лечебные диеты не отличаются таким огромным количеством вариантов, как диеты для похудения, однако именно у них репутация проверена годами, а эффективность не вызывает и тени сомнения, поскольку лечебным питанием занимается диетология – наука о лечебном питании, которая позаботится о том, чтобы для каждого индивидуального случая была разработана своя лечебная диета. Целью лечебной диеты является смягчение действия тех или иных лекарственных препаратов на организм, улучшение общего фона протекания заболевания, а в некоторых случаях – полное излечение.

Первые диеты для похудения призывали бороться с ожирением (вспомните женщин на картинах Рубенса, Тициана). А в послевоенное время XX века в погоне за спортивными фигурами, напоминающими стройных военных, женщины стали придумывать всевозможные диеты для похудения.

Сменилось отношение к жизни, а вместе с ним и её темп, каноны красоты потребовали новых жертв в виде подтянутой, спортивной фигуры активной и самостоятельной женщины.

Принцип диет для похудения сводится к следующему – в организме и днём и ночью поступающей с едой энергии должно быть всегда меньше израсходованной. И тогда организму придётся расстаться с частью своих лишних запасов, в виде жировых отложений.

К этому принципу следует добавить несколько простых правил:

нельзя есть до полного насыщения;

нельзя есть в любое время, когда мы почувствовали чувство голода;

нельзя есть только то, что хочется.



## **Суть салатной диеты**

При соблюдении салатной диеты вам придётся заменять сладкое и мучное свежими, сырыми овощами и фруктами. Диета, основанная на салатах, поможет вам не только похудеть, она поможет также улучшить ваше здоровье. Прежде чем принять салатную диету вы должны понять, что вам придётся соблюдать правила и новый рацион.

### ***Правила салатной диеты***

Кушать надо не спеша, пищу прожевывать медленно. Наш организм понимает, что насытится только лишь через 25 минут после приёма пищи.

Пережевывая пищу, наслаждайтесь вкусом овощей или фруктов.

Ваши мысли должны быть заняты созерцанием еды, поеданием и больше ничем. Не думайте ни о чем, кроме своей трапезы. Механическое поедание еды не способствует правильному пищеварению.

Употребляйте перед сном кисломолочные продукты, это улучшит ваше пищеварение и придаст здоровый вид вашей коже.

Старайтесь пить много простой воды и зеленого или травяного чая. Исключите газированные напитки, особенно сладкие.

### ***Достоинства диеты на салатах***

Главное достоинство салатной диеты в том, что она эффективна (при соблюдении всех правил) и быстро действует.

Соблюдая эту диету, вы не только похудеете, вы очистите свой организм от шлаков и токсинов. А разнообразное меню насытит ваш организм витаминами и аминокислотами.

### ***Недостатки салатной диеты***

В любом начинании есть свои плюсы и минусы. Минус в салатной диете это то, что такая диета вам доступна только летом, потому что овощи, выращенные в теплице возможно не столь полезны. Во время диеты на овощах из теплицы у вас может начаться аллергия.

Соблюдать салатную диету долго не рекомендуется, наш организм нуждается и в животных продуктах. Люди с гипертонией, болезнями почек, болезнями атеросклероза не могут сидеть на этой диете, поскольку это для них слишком большая нагрузка на организм, и таким образом салатная диета пойдёт не во благо, а только навредит.

### ***Противопоказания и ограничения в продуктах***

Запрещённые продукты: копчёности, жареное, сахар, мучное, бобовые, консерванты, алкоголь, сметана, магазинные соусы, майонез, жирное.

Разрешённые продукты: свежие и сырые овощи и фрукты, птица, постное мясо, кисломолочные продукты, рыба и морепродукты.



### *Заправки для салата*

Отсеките от себя распространённую мысль, что салаты заправляются майонезом или сметаной. Приучитесь заправлять чем-то не таким калорийным, салаты с такой заправкой вредят вам и вашей фигуре. Покупной майонез это лишь сплошные углеводы, ароматизаторы и крахмал, ну и, конечно же, лишние калории.

Лучший вариант для заправки это одна столовая ложка оливкового масла (можно использовать тыквенное, кунжутное или рапсовое масло), перемешать с двумя столовыми ложками лимонного или лаймового сока и немного куркумы, сушеный имбирь и асафетиды. Чтобы хоть немного заменить вкус майонеза киньте в заправку горчичный порошок.

Лучшая заправка: 1 ст. ложка готовой горчицы, 1 ст. ложка сока лимона, или лайма, или бальзамического уксуса, 3—4 ст. ложки растительного масла. Все хорошо растереть и заправить овощной салат. Вместо соли в салатах лучше использовать пряности.

## Составляющая салатной диеты

Если хотите быстро привести себя в порядок: сбросить пару килограммов и освежить цвет лица, – салатная диета подойдет вам как нельзя лучше. Времени и сил она займет немного. За три выходных дня вы приготовите девять салатов из продуктов, богатых витаминами. Возможно, некоторые блюда вы попробуете впервые, их рецептура вам так понравится, что они постоянно будут присутствовать на вашем столе. Диетологи советуют ежедневно готовить себе легкие овощные салаты, которые способствуют снижению веса.

Ведь овощи, во-первых, низкокалорийны – в них отсутствует жир, во-вторых, богаты клетчаткой, а значит, надолго насыщают организм, в-третьих, они чрезвычайно полезны для организма, так как улучшают пищеварение и насыщают нас всеми необходимыми минералами и витаминами.

Судите сами: кочанный салат, авокадо и брынза – продукты, обладающие особыми питательными свойствами, благодаря чему их включают в состав самых питательных салатов.

Кочанный салат отлично восстанавливает работоспособность мозга и насыщает организм калием, который делает кожу эластичной. Он поставляет в организм магний, который служит для укрепления мышц. Последние являются своеобразной «печкой» для сжигания жировых клеток. Совет: для одной порции понадобится 150 г салатных листьев.

Кочанный салат – питательный зеленый овощ, поэтому его продают чаще в свежем виде. Он содержит витамин С (около 9 мг %), каротин, фолиевую кислоту и витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, Е и РР. Из минеральных веществ в нем присутствуют кальций, железо, фосфор, калий, магний. Его вкус определяет удачный состав множества органических кислот и их солей, например лимонной кислоты. В нем также имеются аспарагин, магниевое соединение лактуцин, ферменты и другие полезные для здоровья вещества. Кочанный салат обладает слабо успокаивающим действием, регулирует сон, умеряет кашель.

Авокадо содержит минеральные вещества: калий (К), фосфор (Р), кальций (Са), магний (Mg), натрий (Na), железо (Fe); основные витамины: А, С, К, РР, Е, В.

Доказано, что употребление в пищу авокадо заметно улучшает цвет лица и омолаживает. И хотя этот фрукт содержит жиры, но 85 % из этого составляют ненасыщенные жирные кислоты, которые понижают уровень холестерина в крови, а главное – от них невозможно поправиться. Для салата хватит и половинки плода, остальное уберите в холодильник до следующего дня.

В брынзе много белка, фосфора, кальция которые хорошо усваиваются, этот продукт очень нужен для нормального состояния зубов и костей. Брынза оказывает и тонизирующее действие, полезна особенно ослабленным людям и тем, у кого есть проявления остеопороза. Брынзу лучше кушать с утра.

Помидор славен содержанием ликопина – красного пигмента, нормализующего обмен веществ. Не говоря уже о том, что в этом овоще находятся полезные витамины Е и С, много калия, который помогает выводить из организма лишнюю воду. Для порции салата хватит одного среднего плода.

Морковь отличный поставщик пектина, уступает по этому показателю только яблокам. А потому добавление моркови в салаты не только способствует лучшему пищеварению, но и быстрее насыщает вас, а, значит, кушать не захочется еще долго. Салат из моркови и яблок – отличный вариант, как для проведения разгрузочного дня, так и для меню салатной диеты.

Огурец на 95 % состоит из воды, при этом содержит очень мало белков, жиров и углеводов. Невзирая на это, в нем много калия, а также есть фосфор, кальций, магний и железо. Из витаминов преобладают С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, провитамин А, кроме того огурец содержит ферменты, помогающие усвоению животных белков. Комбинация мясных блюд с огуречным салатом,

именно поэтому считается очень удачным сочетанием. Огурец главный овощ для стройности, содержит всего 20 ккал на 1 плод. Обязательно режьте огурчик в салаты вместе с кожурой – в ней больше всего находится витаминов (А, В, С), которые ускоряют обмен веществ. Тем более, что у многих сейчас огурчики поступают со своих огороднических хозяйств, а значит, ничем плохим не обработаны и не напичканы. Режьте огурец в салаты в последнюю очередь, чтобы он не успел выделить свой сок.

Сладкие перцы чрезвычайно полезные овощи, в них витамина С больше даже чем в любом цитрусовом! Вы не только укрепите иммунную систему, но и активизируете обмен веществ, что приведет к сжиганию жиров. Всего половинка плода, порезанного в салат, удовлетворит суточную норму этого витамина!

Не забудьте в этот период заботиться и о своей коже. Обратите внимание на кремы, гели и другие косметические препараты с вытяжками из растений и фруктов. А также используйте натуральные маски и скрабы для лица, приготовленные собственноручно, они в это время будут как нельзя кстати.

Питательная ценность кабачков приближена к ценности таких овощей, как огурцы, листовому салату, а также латуку. Их преимуществом является то, что они богаты минеральными солями, которые улучшают обмен веществ.

Макроэлементами, содержащимися в кабачках являются в первую очередь калий, кальций, фосфор, магний и другие. Из микроэлементов необходимы молибден, алюминий, цинк и др.

Полезные свойства патиссона объясняются богатейшим составом, куда входят в большом количестве витамины В и Е, а также натрий, железо, кобальт, цинк, молибден и др. Желтые плоды патиссонов содержат к тому же витамины А и С. Оранжевые патиссоны содержат лютеин, известный своим укрепляющим иммунитет действием. Это вещество крайне благотворно влияет на зрение и является отличным антиоксидантом. Лютеин, попадая в кровь, препятствует образованию тромбов, выводит токсичные вещества и свободные радикалы.

Польза патиссона в том, что в его составе содержится уникальное сочетание воды и щелочных компонентов, которое способствует полному и оптимальному усвоению белков. Патиссоны рекомендуется употреблять в пищу при болезнях почек, печени, при анемии, гипертонии, атеросклерозе и различных сердечно-сосудистых заболеваниях.

Народная медицина использует патиссон для укрепления эндокринной и нервной систем, отмечая при этом его эффективность и безопасность. Для этих целей используется сок патиссона, обладающий необычным и ни с чем не сравнимым вкусом.

Калорийность патиссона составляет всего 19 ккал на 100 г. При этом в составе патиссона в значительном количестве содержится клетчатка, способствующая быстрому насыщению и нормализации обменных процессов в организме.

В состав тыквы входят: аскорбиновая кислота (известный витамин С), витамин Т (достаточно уникальный ингредиент, поскольку в других овощах он не содержится). Благодаря этому витамину тяжелая пища намного легче усваивается организмом. Данный продукт рекомендуют употреблять людям, страдающим излишним весом. Огромная польза тыквы для здоровья обусловлена содержанием этого витамина. Ведь он предотвращает анемию, улучшает свертывание крови, стимулирует образование тромбоцитов. Кроме того, в тыкве содержится каротин, пектин. Удивительный овощ содержит их намного больше, чем морковь.

Кроме этого, золотистый продукт содержит множество других витаминов – К, А, группы В, D, Е, F, PP. Не менее полезны входящие в состав микро- и макроэлементы. Тыква богата железом, кальцием, магнием, калием, фосфором, медью, кобальтом, клетчаткой. При этом пищевая ценность продукта (100 г) составляет всего 22 ккал. Этот показатель подтверждает, насколько полезен овощ для разнообразных диет.

Фрукты – неотъемлемая часть нашей пищи. Каждый фрукт полезен по-своему. В плодах абрикоса содержится большое количество калия, аскорбиновой кислоты, полный набор витаминов группы В и Р, провитамин А, железо, лимонная и винная кислоты.

Свежие и сушеные плоды применяют при пониженном гемоглобине, они обладают хорошим слабительным и диуретическим действием.

В мякоти плодов апельсина содержатся аскорбиновая кислота, витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, А и Р, кальций, фосфор, калий, лимонная кислота и пектиновые вещества. В медицине апельсины используют в целях профилактики гипо- и авитаминозов, для усиления аппетита.

Польза апельсинов заключается при их применении при застоях желчи, а также при запорах.

Груши содержит сахар, яблочную и лимонную кислоту, дубильные и пектиновые вещества, калий, натрий, кальций, магний, фосфор, железо. Мякоть груши улучшает функцию желудка и кишечника при поносе, особенно полезны сушеные груши или отвар из них. При хроническом колите, сопровождающемся поносами, рекомендуют употребление отваренных сушеных груш.

В мякоти лимонов содержится лимонная кислота, аскорбиновая кислота, витамины А и В, кальций, калий, железо, магний, фосфор, медь, марганец, кобальт и другие вещества.

Плоды лимона полезны для организма человека, они оказывают поливитаминное, общеукрепляющее и антианемическое действие. Полезны лимоны и при ревматизме, а также при нарушениях минерального обмена.

В плодах персика находятся яблочная, винная, лимонная и хинная кислоты, витамины группы В и С. За счет большого содержания железа в персиках, их необходимо употреблять в пищу людям, страдающим анемией. Органические кислоты и эфирные масла, содержащиеся в персиках обладают мочегонным и стимулирующим действием для кишечника.

Плоды персика рекомендуются при нарушениях менструального цикла и при патологическом климактерическом периоде. Однако они не рекомендуются при сахарном диабете и ожирении.

Слива богата фруктовыми кислотами, витаминами и макро- и микроэлементами. Плоды слив оказывают мягкое слабительное действие. Сливы необходимо употреблять в пищу при хронических запорах, при авитаминозах.

В яблоках содержится железо, калий, кальций, натрий, магний, фосфор, витамины А, В, С, РР, Е, F и другие вещества – это неполный список состава яблока. Мякоть яблока улучшает функцию пищеварительного аппарата при ее расстройствах, особенно при запорах, оказывает спазмолитическое, мочегонное, желчегонное действие. Кислые сорта яблок можно употреблять при сахарном диабете и ожирении, сладкие – при сердечнососудистых заболеваниях.

Разнообразьте рацион питания разными фруктами и овощами, останавливаться на каком-то одном варианте не рекомендуется.

Чтобы получить необходимое количество витаминов и минералов, ежедневно нужно съедать не больше 0,5 кг плодов, только учтите, что в это количество входят и фрукты, и овощи.

Салат – вкусное, легкое, питательное блюдо.

Салаты можно разделить на два вида:

а) из сырых овощей; эти салаты подают к жареному и вареному мясу, домашней птице и рыбе;

б) из тех же сырых и вареных овощей с прибавлением вареного или жареного мяса, телятины, баранины, птицы, дичи, рыбы, вареных яиц, крабов, раков. Такие салаты чаще всего подают как закуску в начале обеда или ужина.

Вкусовые качества салатов в значительной мере зависят от заправки. Салаты заправляют соусом, майонезом или сметаной, приправленной солью, лимонным соком, или столовым уксусом и растительным маслом.

Основное назначение салатов и закусок – стимулировать возникновение аппетита. Этому же способствуют и их нарядное оформление и украшение.

Следует также отметить, что салаты не только возбуждают аппетит, но и поставляют в наш организм все необходимые полезные вещества. Кроме того, что они калорийны, в них содержится много витаминов и минеральных солей.

Стоит отметить, что овощные салаты и закуски являются диетическими блюдами, которые рекомендуются как при различных заболеваниях (желудочно-кишечных, сердечно-сосудистых и т. д.), так и при нарушении обмена веществ.

Салаты и закуски – это пища, которую можно приготовить легко и быстро. Их подают в фарфоровых, стеклянных и мельхиоровых блюдах, салатниках, вазах, селедочницах и тарелках.

## Салаты и закуски с капустой

### Салат диетический

**Состав:** свежие кочанчики брюссельской капусты – 150 г, клубни сельдерея – 100 г, руккола – горсть, лимон – 1/4, базилик, соль.

Овощи отварить по отдельности и дать стечь воде. Оставить немного бульона от сельдерея. Брюссельскую капусту нарезать на 4 части, сельдерей нашинковать соломкой, порвать рукколу и добавить в овощи.

В 2 ст. ложки вывара от сельдерея выжать сок четверти лимона, добавить ложку оливкового масла, посолить. Перемешать соус и залить им салат. Можно добавить любую свежую зелень.

## **Салат из кальмаров, квашеной капусты и лука**

***Состав:** филе кальмаров – 400–500 г, квашеная капуста – 600 г, зеленый лук – 100 г, растительное масло – 2 ст. ложки, сахар – 1–2 ст. ложки, зелень петрушки или укропа – 1 пучок, соль, перец по вкусу.*



## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.