

УДК 641/642

ББК 36.997

Д 95

Dr Pierre Dukan

LES RECETTES DUKAN: MON RÈGIME EN 350 RECETTES

Редакция благодарит Елену Александрову и ее дочь Ольгу
за активное участие в создании книги

Дюкан П.

Д 95 Рецепты для мультиварки к диете Дюкан / Пьер Дюкан ; [пер. с фр.
Л. В. Ивашкевич]. – М. : Эксмо, 2014. – 160 с. : ил. – (Диета доктора Дю-
кана).

ISBN 978-5-699-66321-7

Еще один шаг, приближающий вас к победе над лишним весом! Новая книга знамени-
того диетолога включает в себя лучшие рецепты методики, предназначенные для пригото-
вления в мультиварке: восхитительные закуски, супы, основные блюда и десерты. Все рецеп-
ты разработаны на основе российских продуктов, потребление которых диета допускает в
любое время и в любом количестве. Благодаря мультиварке еда не теряет вкус и полезные
свойства, а вы экономите время, ведь за процессом приготовления не нужно следить. В книге
содержится описание знаменитой диеты, памятки для каждого этапа, список допускаемых и
разрешенных продуктов, которые можно вырезать и расположить в удобном месте. Тетрадь
для записи любимых рецептов сделает вашу книгу удобной и вдохновит на импровизации.
Не отказывайтесь от любимых блюд, получайте удовольствие от еды и худейте!

УДК 641/642
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-66321-7

© Éditions Flammarion, 2007
© Жук К.В., фото, 2014
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2014

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 7

ЗНАКОМСТВО С ЧЕТЫРЬМЯ ЭТАПАМИ 9

Из чего состоит диета и как она работает? 9

Теория диеты Дюкан 14

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ 19



БЛЮДА ДЛЯ ЭТАПА «АТАКА» и белкового четверга	21
--	-----------

ЗАКУСКИ	22
--------------------------	-----------

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА	28
---------------------------------	-----------

ДЕСЕРТЫ	56
--------------------------	-----------

БЛЮДА ДЛЯ ЭТАПА «ЧЕРЕДОВАНИЕ» и белково-овощных дней	63
--	-----------

ЗАКУСКИ	64
--------------------------	-----------

СУПЫ	72
-----------------------	-----------

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА	78
---------------------------------	-----------

ДЕСЕРТЫ	118
--------------------------	------------

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ ИНГРЕДИЕНТОВ	124
--	------------

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ РЕЦЕПТОВ	126
--	------------

ТЕТРАДЬ ДЛЯ ЗАПИСИ ЛЮБИМЫХ РЕЦЕПТОВ	127
--	------------



ВВЕДЕНИЕ

Мои дорогие читатели! Лишний вес превратился в реальную эпидемию во многом потому, что мы недостаточно серьезно отнеслись к его вторжению в нашу жизнь и оказались почти безоружными, пытаясь бороться с этой проблемой старыми методами.

В основном благодаря провалу традиционной диетологии я отказался от принятой в прошлом методики подсчета калорий и создал совершенно новый метод похудения, основанный на научных разработках и современных открытиях.

Я был среди пионеров Интернета, позволившего моим пациентам получить более мощную, персонализированную и интерактивную поддержку. Я был одним из первых, кто предложил худеющим заменить мучные и злаковые изделия выпечкой из отрубей. Затем я рекомендовал вместо макарон употреблять ширатаки и рис из конжака (японское растение с нулевым содержанием калорий). Следующим открытием в диетологии, горячо поддерживаемым мною, стали бескалорийные ароматизаторы.

Сегодня я борюсь с новой проблемой. На сей раз это касается самого процесса приготовления пищи, а именно используемого

при этом жира, который предательским образом буквально сводит к нулю усилия, прилагаемые в борьбе с лишними калориями. В поиске решения я заинтересовался возможностями мультиварки, которая, сокращая время готовки, не только сохраняет вкусовые качества продуктов, но и уменьшает, а иногда и сводит к нулю содержание жира в приготовленной в ней пище. Эта технология сама устанавливает время и температуру, а также позволяет вкусно готовить без особых навыков и кулинарных талантов. Вы можете положить заранее в мультиварку нужный набор продуктов и назначить время ужина — этот электрический домашний повар приготовит его к вашему приходу с работы.

В этой книге я адаптировал для мультиварки свои лучшие рецепты. В ней вы найдете уже знакомые вам блюда с обновленными пропорциями ингредиентов. Вы сможете приготовить не только горячие обеды и ужины, но и завтраки, супы и десерты для этапов «Атака» и «Чередование», т.е. для белковых и белково-овощных дней.

Однако хочу еще раз сказать, что я абсолютно не настаиваю ни на этом способе приготовления диетической еды, ни на какой-либо марке самой мультиварки, тем более если вы любите и умеете готовить традиционным способом. Я лишь хочу дать совет: если у вас уже есть мультиварка, используйте ее современные возможности. Уверен, вы будете довольны результатами.

Надеюсь, что иллюстрированные рецепты послужат для вас хорошим началом в борьбе с лишним весом. А затем вы и сами сможете адаптировать ваши любимые рецепты под мультиварку, постепенно превращая мой метод в ваш новый образ жизни и стиль питания. Готовьте и создайте, и если у вас будут интересные и удачные рецепты, присылайте их мне. Я обещаю вам, что опубликую лучшие из них в следующем издании этой книги с указанием вашего авторства.

Успехов и приятного аппетита! У вас все получится!

*Ваш доктор
Пьер ДЮКАН*

ЗНАКОМСТВО С ЧЕТЫРЬМЯ ЭТАПАМИ

Для тех, кто не знаком с моей методикой и еще не читал книгу «Я не умею худеть», описывающую ее основы, я вкратце изложу основные идеи и принципы работы этой диеты. Но имейте в виду, что существует множество нюансов, которые я не в силах упомянуть в этой книге рецептов из-за их количества, но которые являются важными для эффективности процесса похудения, поэтому рекомендую вам все же ознакомиться с основной книгой.

ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ДИЕТА И КАК ОНА РАБОТАЕТ?

Основой моей диеты, разработка которой заняла много лет моей врачебной практики и с которой началось мое увлечение вопросами питания, являются белки. В 1970 году я предложил первую диету, основанную на одном питательном веществе. Мне с большим трудом удалось убедить коллег в необходимости использова-

ния лишь одного из трех питательных веществ. Мое предложение противоречило повсеместно господствовавшей тогда вере в низкокалорийные диеты.



СЕГОДНЯ МОЯ МЕТОДИКА НАШЛА СВОЕ МЕСТО СРЕДИ ДРУГИХ ДИЕТ КАК ОДНО ИЗ НАИБОЛЕЕ ДЕЙСТВЕННЫХ СРЕДСТВ БОРЬБЫ С ЛИШНИМ ВЕСОМ.

Именно чистые белки, используемые в течение первых нескольких дней, являются настоящей движущей силой любой эффективной диеты и могут гарантировать ее хорошее начало: диета, не начинающаяся с впечатляющих результатов, обречена на провал. Существует несколько теорий потери веса. Установка низкокалорийных диет — можно есть все, но в меньших количествах — чрезвычайно консервативна, и пропагандирующие ее специалисты равнодушно относятся к посредственным результатам и статистике, упорно продолжая поддерживать эту стратегию питания, хотя она уже нанесла большой ущерб и из года в год усугубляет проблему избыточного веса. Ученые, которые яростно защищают низкокалорийные диеты, утверждают, что отказ от определенных питательных веществ, наоборот, ведет к набору веса, а диеты, начинающиеся с большой потери веса (особенно у тех, кто пытается похудеть впервые), заканчиваются одинаково быстрым набором веса, то есть знаменитым эффектом «йо-йо»¹. На их взгляд, диета, основанная на одном питательном веществе, — верный путь к увеличению веса.

Очевидно, что такие случаи встречаются, но они вовсе не закономерны и чаще всего являются результатом изначального применения безрассудных диет: например, диеты, основанной только на супах, или диеты «Беверли-Хиллз», суть которой заключается в употреблении одних лишь экзотических фруктов, или же очень длительных и изнурительных низкокалорийных диет, или, наконец, диеты на белковых порошках, особенно опасной для обмена веществ, так как она ограничивается потреблением одного белка в

концентрированном виде (98 %). Все вышеперечисленные методы похудения зачастую приводят к разочарованию и повторному набору веса. Их общим недостатком является игнорирование этапа стабилизации веса — как диетологами-сторонниками здравых советов в стиле «Следите за тем, что вы едите», «Не ешьте слишком много», так и воодушевленными первыми успехами пациентами, которые думают, что риск повторного набора веса их не касается.

Очевидно, что и те, и другие ошибаются.



ТОЛЬКО ПОЛНОЦЕННЫЙ ЭТАП СТАБИЛИЗАЦИИ ВЕСА С КОНКРЕТНЫМИ, ТОЧНЫМИ, ЛЕГКО ЗАПОМИНАЮЩИМИСЯ, ПРОСТЫМИ ПРАВИЛАМИ, ЭФФЕКТИВНЫМИ НАСТОЛЬКО, ЧТО ПЕРВЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ МОЖНО УВИДЕТЬ В БЛИЖАЙШИЕ НЕДЕЛИ И МЕСЯЦЫ; ТОЛЬКО ВСЕОБЪЕМЛЯЮЩАЯ И ХОРОШО СПЛАНИРОВАННАЯ СИСТЕМА ДЕЙСТВИЙ МОГУТ ПРЕДОТВРАТИТЬ НЕУДАЧИ И ВОЗВРАЩЕНИЕ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА.

За свои 30 лет работы я был свидетелем славы и провала многих диет. **Начиная с 50-х годов я насчитал около 210!** О некоторых из них были написаны книги, ставшие бестселлерами, опубликованными миллионными тиражами: диеты Аткинса, Скарсдейла, Монтиньяка, Weight Watchers¹ и многие другие. Я понял, с каким энтузиазмом человек, стремящийся потерять вес, безоговорочно принимает их, даже если они драконовские, абсурдные или просто опасные для здоровья, как, например, диета американской клиники Майо, со своими двумя десятками яиц в неделю, которая и теперь, спустя 30 лет после ее появления на свет, по-прежнему применяется, хотя ее единодушно отвергают диетологи всего мира.

Анализ этих диет и причин их успехов и провалов, мое ежедневное общение с людьми, страдающими избыточным весом, во время которого я заметил, насколько целеустремленными пациенты могут быть в своем желании похудеть в определенные периоды своей

¹ «Следящие за фигурой» — программа получила свое начало, когда несколько друзей начали еженедельно встречаться, чтобы обсудить, как лучше всего похудеть. Затем группа друзей выросла в миллионы мужчин и женщин во всем мире, которые с полным повиновением придерживаются правил программы. — *Прим. ред.*

жизни и как быстро они могут разочаровываться при отсутствии результатов, соразмерных их усилиям, убедили меня в том, что:

- тем, кто хотел бы похудеть, **нужна диета, которая достаточно быстро дает первые результаты.** Это нужно для того, чтобы укрепить и сохранить их мотивацию. Пациенту также необходимы конкретные цели, поставленные кем-то извне, с последующим определением этапов похудения, в промежутках между которыми он смог бы подсчитать и сопоставить свои усилия с ожидаемыми результатами;
- большинство недавно появившихся сенсационных диет с молниеносными победами имеют очень эффективный начальный этап и дают поразительные первые результаты. Но, к сожалению, после прочтения книги и изучения рекомендаций, содержащихся в ней, **человек снова остается наедине со своими искушениями.** И для него все начинается заново;
- ни одна из этих знаменитых диет не смогла дать точного, простого и эффективного руководства, которое позволило бы подержать и укрепить результаты начального этапа.

Человек, стремящийся похудеть, заранее знает, что не сможет один, без посторонней помощи, сохранить плоды своих усилий. Кроме того, известно, что худеющий, предоставленный самому себе, после первого этапа снова начнет набирать свои килограммы: сначала медленно, потом быстрее и в конце концов с такой же ошеломляющей скоростью, с которой худел.

Начав борьбу с лишним весом и в течение определенного времени следуя конкретным рекомендациям, человек все еще нуждается хотя бы в символическом, незримом присутствии инструктора — присутствии, которое бы сопровождало и направляло его на протяжении всех этапов похудения. В конечном счете, ему нужно всего лишь простое, эффективное руководство к действию, нечто вроде магической формулы, которую он сможет применять до конца своей жизни.

Изучив множество модных диет, не гарантирующих долгосрочных результатов, осознавая бесполезность низкокалорийных рационов, приверженцы которых, несмотря на многочисленные фиаско,

продолжают считать, что в один прекрасный день расточитель чудом превратится в бережливого бухгалтера, я **создал свою диету белкового чередования**, которая является темой этой книги и которую, учитывая все годы моей практики, я могу назвать наиболее эффективной и легко переносимой пациентами из всех современных диет.

Возможно, говоря так, я покажусь моим читателям нескромным, но я все же рискну, ибо, принимая во внимание масштабы, которые охватывает проблема ожирения, мое молчание может быть рассмотрено как умышленное неоказание помощи человеку, находящемуся в опасности.

На самом деле моя система представляет собой что-то вроде дуэта диет, которые функционируют как двухтактный двигатель — этап чистого белка в сочетании с этапом чередования белка и овощей, который дает организму время на восстановление и позволяет легче перенести потерю веса.

Учитывая то, с какой легкостью мои пациенты после первых успешных результатов были готовы отступить от своей цели и вновь приняться за старое, мне пришлось превратить свою диету во что-то большее — во **всеобъемлющий план похудения**.

Этот план учитывает психологию человека, страдающего избыточным весом, и включает в себя все необходимые для успешного снижения веса условия: диета предлагает человеку, желающему похудеть, ряд конкретных рекомендаций, этапов и задач, которые не могут быть неверно истолкованы или нарушены.

Моя методика, основанная на натуральных продуктах питания, является самой эффективной из всех, которые я применял за годы своей практики. Первоначальная потеря веса достаточно значительна, чтобы послужить стимулом для продолжения диеты.

Мой план похудения — это диета, не требующая больших ограничений (полностью исключаются взвешивание пищи и расчет калорий); она обеспечивает полную свободу в потреблении некоторых наиболее распространенных продуктов питания.

Предлагаемая система — это не просто диета, это глобальный план потери веса, который может быть принят или отклонен целиком. Этот план состоит из четырех последовательных этапов:

Этап «Атака», включающий потребление чистого белка, позволяет быстро потерять вес и на практике ничуть не уступает результатам, достигнутым посредством голодания либо использования белкового порошка, но без недостатков этих двух методов.

Этап «Чередование» — эта стадия диеты предусматривает чередование белка с овощами и позволяет быстро достичь желаемого веса.

Этап «Закрепление» — этап закрепления полученных результатов, рассчитан на предотвращение эффекта «йо-йо», когда организм стремится восстановить быстро потерянные килограммы. Это этап повышенной уязвимости, длительность которого рассчитывается по формуле: 10 дней на закрепление каждого килограмма, потерянного за два предыдущих этапа.

Этап «Стабилизация» — самая главная, **заключительная стадия удержания достигнутого веса**, которая опирается на очень простые защитные меры, не требующие особых усилий для поддержания достигнутого веса:

- один белковый день в неделю, то есть возвращаемся к этапу «Атака» на 1 день в неделю, а именно в четверг;
- отказ от лифта;
- 3 столовые ложки овсяных отрубей в день.

Эти три правила требуют безоговорочного, неукоснительного соблюдения. Это конкретные и несложные для выполнения условия, но им надо будет следовать в течение всей жизни!

ТЕОРИЯ ДИЕТЫ ДЮКАН

Моя диета — это не просто **самая безопасная и наиболее эффективная** из всех современных диет, предназначенных для потери веса. Это наиболее эффективный план питания, который с самого первого дня заботится о своем приверженце и больше никогда не оставляет его один на один с его проблемой.

Одним из важнейших преимуществ диеты Дюкан является его дидактическая ценность, которая позволяет людям, борющимся с лишним весом, узнать о важности каждой группы продуктов питания и порядке их включения в рацион, начиная с жизненно важных, необходимых, затем существенных и заканчивая излишними.

Цель моего плана похудения — поставить приверженцев диеты на правильный путь посредством четких и взаимосвязанных инструкций, которые помогут им избежать постоянных конфликтов между желаниями и волей, способных, в свою очередь, поколебать твердость их решения.

Эти рекомендации сгруппированы в четыре последовательных этапа, из которых два первых ведут к реальному снижению веса, в то время как два других служат для поддержания веса и закрепления достигнутых результатов.

Этап чистых белков «Атака»

Это самый результативный этап, на котором желающие похудеть очень мотивированы и стремятся найти диету, которая, какой бы суровой она ни была, по своей эффективности и скорости действия соответствует их ожиданиям и позволяет быстро потерять избыточный вес.



ЭТОТ ПЕРВОНАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ИСПОЛЬЗОВАНИИ ТОЛЬКО ОДНОГО ИЗ ТРЕХ ОСНОВНЫХ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ — БЕЛКОВ.

Кроме яичного белка, пищи, состоящей исключительно из белков, в природе не существует. Поэтому речь идет о диете, при которой в рацион входят продукты, по своему составу приближающиеся к чистому пищевому белку. Например, мясо, рыба, морепродукты, птица, яйца и обезжиренные молочные продукты.

По сравнению со всеми низкокалорийными диетами этот план похудения при условии строгого соблюдения станет реальным ору-

жием, дающим отпор любому препятствию. Это самая действенная, быстрая и безопасная диета, использующая натуральные продукты питания.

Ее эффективность очевидна даже в наиболее проблемных ситуациях, особенно у женщин в период менопаузы, характеризующийся задержкой в организме воды, вздутием живота, или во время климакса на начальном этапе гормональной терапии. Она также применима и эффективна у людей, безуспешно испытывавших на себе массу агрессивных диет.

Этап «Чередование»

Этот этап основывается на двух взаимосвязанных, последовательно сменяющих друг друга циклах — цикле чистых белков и цикле белков в сочетании с сырыми или приготовленными овощами. Оба цикла работают как фазы двухтактного двигателя, которые поочередно поглощают и сжигают калории.



ОБА ЦИКЛА ПОЗВОЛЯЮТ УПОТРЕБЛЯТЬ ЧЕТКО ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ПРОДУКТЫ СКОЛЬКО ДУШЕ УГОДНО В ЛЮБОЙ МОМЕНТ ДНЯ И В ЛЮБЫХ КОЛИЧЕСТВАХ, ПОЗВОЛЯЯ СМЕШИВАТЬ ИХ НА СВОЙ ВКУС. ЭТО ДАЕТ ОПРЕДЕЛЕННУЮ СВОБОДУ В РАМКАХ ДИЕТЫ И ЯВЛЯЕТСЯ ЭФФЕКТИВНЫМ СРЕДСТВОМ ДЛЯ БОРЬБЫ С ОЩУЩЕНИЕМ ГОЛОДА.

Таким образом удовлетворяется тяга к калорийной пище. В зависимости от веса, который надо потерять, количества предыдущих диет, возраста и мотивации темп этого этапа может быть адаптирован под каждого человека, основываясь на определенных правилах, которые будут изложены ниже.

Этап «Чередование», часто начинающийся с впечатляющей потери килограммов, должен непрерывно соблюдаться до получения желаемого веса. Даже если в прошлом были неудачные попытки, этап чередования белков с овощами — один из тех, на которых риск неудачи минимален.

Этап «Закрепление» — переходный период

После первых двух активных этапов наступает следующий этап плана похудения — **закрепление каждого потерянного килограмма за десятидневный срок**. Это этап с более размеренным ритмом, когда питание должно включать в себя и другие продукты, необходимые для организма, при этом вы избегаете классического эффекта «йо-йо», который традиционно проявляется ускоренным набором потерянного веса после прекращения диеты. На протяжении двух первых этапов организм пытается сопротивляться. Он старается сберечь свои запасы за счет снижения затрат энергии и в основном использует максимальное количество энергии из поступающих в него продуктов питания.

Радуюсь, что одержал победу над избыточным весом, человек, сам того не зная, играет с огнем. На самом же деле его тело просто ждет подходящего момента, чтобы восполнить утраченные запасы. Обильная трапеза, которая не имела бы большого значения в начале диеты, после прохождения первых двух этапов может быть чревата катастрофическими последствиями. По этой причине закрепляющий этап будет ознаменован введением более калорийных и доставляющих удовольствие продуктов питания при условии, что их разнообразие и количество будут ограничены с целью восстановления нормального обмена веществ, ослабленного потерей веса.



В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ ДОБАВЬТЕ В СВОЙ РАЦИОН ДВА ЛОМТИКА ХЛЕБА, ФРУКТЫ, СЫР, ДВЕ ПОРЦИИ КРАХМАЛОСОДЕРЖАЩИХ ПРОДУКТОВ И, САМОЕ ГЛАВНОЕ, ДВЕ ПРАЗДНИЧНЫЕ ТРАПЕЗЫ.

Задача этого этапа диеты — избежать резкого увеличения веса, что является наиболее распространенным следствием большинства диет для похудения. Введение таких важных продуктов, как хлеб, фрукты, сыр, некоторые крахмалосодержащие продукты, и доступ к определенным лакомствам абсолютно необходимы при условии,

что их включение в рацион подчиняется точным инструкциям. Длительность этого этапа равняется количеству потерянных килограммов, умноженному на 10, то есть требуется 10 дней на закрепление одного потерянного килограмма.

Заключительный этап «Стабилизация» — обеспечение устойчивости достигнутого веса

После потери веса и предотвращения эффекта «йо-йо» с помощью системы добровольных мер и ограничений человек, потерявший вес, торжествует, но в то же время инстинктивно чувствует, что его победа пока недостаточно прочна и рано или поздно, чаще это все же происходит рано, — он окажется во власти своих старых привычек. С другой стороны, он еще больше уверен в том, что самостоятельно никогда не добьется равновесия и пищевой умеренности, которую большинство специалистов рекомендуют ему в качестве гарантии сохранения достигнутого веса. Как бы парадоксально это ни казалось, человек, достигший желаемого веса, не только способен выполнять инструкции, но более того — он осознает свою нужду в них и даже требует их, так как ценит их точность, конкретность, простоту, безусловность и особенно эффективность, которые позволяют ему питаться нормально шесть дней в неделю без всяких опасений набрать вес.