

ЗДОРОВЫЕ РЕЦЕПТЫ ДОКТОРА ИОНОВОЙ

*Как есть, чтобы похудеть
и сохранить стройность навсегда*

Эту книгу хорошо дополняют:

Здоровые привычки

Диета доктора Ионовой

Лидия Ионова

Здоровье начинается с правильной еды

*Что, как и когда есть, чтобы чувствовать себя
и выглядеть на все сто*

Даллас и Мелисса Хартвиг

Ешьте это, а не то

Как выбрать правильные продукты в супермаркете

Олеся Гиевская

100 самых полезных продуктов

Александра Кардаш

Мультиварка:

100 здоровых завтраков и ужинов

Соня Руденко



ЗДОРОВЫЕ РЕЦЕПТЫ ДОКТОРА ИОНОВОЙ

*Как есть, чтобы похудеть
и сохранить стройность навсегда*



Издательство
«Манн, Иванов и Фербер»
Москва
2014

УДК 641.55
ББК 36.997
И75

Ионова Л. Л.

И75 Здоровые рецепты доктора Ионовой. Как есть, чтобы похудеть и сохранить стройность навсегда / Лидия Ионова. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 224 с.: ил.

ISBN 978-500057-066-1

Правильная, разнообразная, регулярная и вкусная еда – одна из главных пищевых привычек, она помогает сохранить здоровье, бодрость и стройную фигуру. Обычно мы ограничиваем свой рацион очень небольшим набором продуктов. Но только разнообразное меню сможет обеспечить организм витаминами, минералами, аминокислотами и другими полезными веществами.

В этой книге вы найдете более 100 рецептов вкусных, легких и полезных блюд с подробными инструкциями по приготовлению и пошаговыми иллюстрациями. Они помогут выстроить правильный и разнообразный рацион, а благодаря изобилию вкусов вы сможете без труда придерживаться принципов здорового питания и получать от этого удовольствие.

Эта книга для тех, кто стремится к оздоровлению с пользой для организма и хочет прийти к своему идеальному весу, быть энергичным, здоровым и полным сил и всегда оставаться в отличной форме, питаясь при этом вкусно и разнообразно.

УДК 641.55
ББК 36.997

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

VEGAS LEX

ISBN 978-500057-066-1

© Лидия Ионова, текст. 2014

© Фото, оформление, ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

Содержание

ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ 14

РЕЦЕПТЫ

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ 38

Тайский салат с авокадо и имбирем	40
Салат из капусты с яблоками, хреном и орехами	43
Салат из авокадо с клубникой	43
Салат из огурцов с сыром фета	45
Салат с яблоком и фасолью	46
Салат из брокколи с миндалем	49
Салат из шпината и цикория	49
Салат из кабачков с перцем	51
Салат с ананасом и цветной капустой	53
Салат из рукколы, авокадо и шампиньонов	53
Вальдорфский салат	55
Морковный салат с кольраби	57
Салат из редьки дайкон	57
Салат из свеклы с козьим сыром и эстрагоном	59
Салат из шпината с клубникой	61
Грейпфрутовый салат с фенхелем	62
Итальянский салат с креветками и перцем чили	65

Теплый салат с морепродуктами	65
Фруктовый салат с грушами и сладким перцем	68
Помидоры с овощами на листьях салата	71
Свекла на листьях салата	73
Артишоки с соусом	73

СУПЫ 76

Овощной бульон	78
Минестроне	78
Деревенский овощной суп со шнитт-луком	81
Томатный суп с чечевицей	82
Суп с белыми грибами	82
Суп-пюре из брокколи с сыром	84
Суп-пюре из цветной капусты с сыром и паприкой	84
Картофельный суп-пюре со шпинатом и шалфеем	87
Тыквенный суп-пюре с репчатым луком	88
Суп-пюре из запеченного перца	91
Овощной суп-пюре	93
Средиземноморский суп-пюре из запеченных овощей	93
Морковный суп с шафраном и мидиями	96
Гаспачо	97
Томатный суп с морепродуктами	99





БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ 100

Баклажаны с йогуртом	102
Кабачки, запеченные с сыром	105
Рагу из стручковой фасоли	105
Фаршированные кабачки	108
Эскаливада	109
Латук с мятно-горчичным соусом	110
Пюре из сельдерея	110
Спаржа с лимонным соусом	112
Фенхель по-флорентийски с белым вином	115
Тушеный сладкий перец	117
Пряная овощная запеканка	117
Овощное карри	119
Тушеная капуста с яблоком и корицей	120
Запеканка с цикорием и брюссельской капустой	123
Сладкий перец с шафраном	125
Стручковая фасоль с овощами	126
Брокколи с цветной капустой	126
Брокколи, цветная или брюссельская капуста, варенные на пару	129
Овощи с моцареллой	130
Рататуй	133
Стручковая фасоль с чесноком	133
Запеченные кабачки с оливковым маслом	135

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ 136

Рулеты из окуня	138
Тушеный морской окунь с гарниром из помидоров	140
Форель в вине с эстрагоном	140
Рыба с овощами и рисом	143
Сибас, запеченный в соли	144
Запеченная треска	145
Шашлык из судака	146
Кальмары в горчичном соусе	148
Морские гребешки	151
Ризотто с морепродуктами	152
Креветки в томатном соусе	152





БЛЮДА ИЗ МЯСА И ПТИЦЫ **154**

Жаркое по-деревенски	157
Тушеная говядина с черносливом по-восточному	157
Говядина, запеченная с пряностями	161
«Базовый» фарш	162
Курица, запеченная по-ливански с имбирем	165
Куриные грудки в апельсиновом соусе	167
Куриные грудки с брусникой по-русски	167
Курица гриль в маринаде	170
Котлеты из индейки или курицы	171
Кролик в тажине	172

БЛЮДА ИЗ БОБОВЫХ **174**

Вареная фасоль кидни	176
Нут со шпинатом	177
Белая фасоль с кальмарами	179
Вареная чечевица	180
Чечевичный микс	181
Зеленый горошек с булгуром и спаржей	182
Маш с луком-пореем и вялеными помидорами	182

ГАРНИРЫ ИЗ КРУП И ПАСТА **186**

Киноа	189
Киноа с вялеными помидорами	189
Дикий рис	190
Черный рис нероне	190
Рисовый микс	191
Гречка	192
Гречка с грибами	192
Булгур	193
Паста	195
Соус для пасты с пармезаном	199

ЗАВТРАКИ **200**

Овсяная каша «на скорую руку»	202
Овсяная каша по рецепту моего мужа	202
Сладкий плов с медом	206
Булгур с тыквой	206
Оладьи из тыквы	208
Яблочно-творожные оладьи	211
Белковый омлет с овощами	212



ДЕСЕРТЫ **214**

Смузи с киви и виноградом	217
Диетическая панакотта	219
Диетический пудинг с семенами льна	221





После выхода моей первой книги «Здоровые привычки. Диета доктора Ионовой» я получила много отзывов от своих читателей о том, как книга помогла им изменить пищевые привычки и сформировать здоровый образ жизни. Это конечно же очень приятно, но я увидела, что зачастую людям не хватает, так сказать, практики – здоровых рецептов, которые помогли бы им правильно выстроить свой рацион. Собственно, это и подтолкнуло меня к написанию новой книги.

**НАДЕЮСЬ, ЧТО «ЗДОРОВЫЕ РЕЦЕПТЫ»
ОБЛЕГЧАТ И УКРАСЯТ ВАШУ РУТИНУ,
А ВОЗМОЖНО, И СТАНУТ ТОЛЧКОМ
К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ ВМЕСТЕ С МОЕЙ
ПЕРВОЙ КНИГОЙ «ЗДОРОВЫЕ
ПРИВЫЧКИ».**

**Пусть вместе с новым образом жизни
к вам придет больше энергии, улучшится
самочувствие, появятся легкость и радость!**

Лидия Ионова

Здоровые



ПРИВЫЧКИ



КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ

Прежде чем говорить о рецептах, хочу напомнить вам ключевые моменты своей программы формирования здоровых привычек и здорового образа жизни.

Почему именно привычки?

Да потому, что никакие диеты не дают долгосрочного результата в снижении веса и его удержании! Я вижу это много лет как практикующий диетолог, да и научные исследования подтверждают мои наблюдения.

Ключевой принцип моей методики снижения веса заключается в постепенном изменении пищевых привычек. Конечно, при желании можно заставить человека с первых дней программы питаться идеально правильно, но это станет для него огромным стрессом и резко увеличит риск неудачи. Мало того, резкое изменение стиля питания грозит развитием диетической депрессии. А часто именно из-за плохого самочувствия и тяжелой переносимости диеты, с одной стороны, и неверия в себя и свои силы — с другой, люди бросают попытки сбросить вес и не доводят дело до конца.

Поэтому я и предлагаю вам взглянуть на проблему стройности системно и, создав новые здоровые привычки, наслаждаться достигнутым результатом и новым качеством жизни.

Поэтому коррективы надо вносить поэтапно и дозированно. Программа рассчитана на 12 недель, и каждая неделя предполагает определенные нововведения. Это позволит не просто распрощаться с лишними килограммами, но и сформировать навыки здорового пищевого поведения, которые станут неотъемлемой частью вашего образа жизни, а главное — залогом сохранения достигнутого результата.

Для начала давайте разберемся, что же такое привычка и как она формируется. Привычка — это автоматическое действие, которое мы совершаем настолько часто, что перестаем его замечать, модель поведения, которая повторяется снова и снова.

Более 80% действий в нашей жизни мы совершаем «по привычке». Проснувшись утром, идем в ванную чистить зубы, включаем чайник и пьем кофе или чай, ездим на работу одним и тем же маршрутом, общаемся с одними и теми же людьми, говорим одни и те же слова... С утра до вечера мы делаем тысячи мелких дел. За многие годы повторения возникает набор наших индивидуальных привычек. В зависимости от того, какие у нас привычки, они приводят нас либо к счастью, здоровью и богатству, либо к несчастью, болезням и бедности. В итоге привычки превращают нас в счастливых или несчастных людей.



ДАВАЙТЕ ВСПОМНИМ САМЫЕ ВАЖНЫЕ ОБЩИЕ ЦЕЛЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ:

- № 1** Регулярная еда
- № 2** Минимум животных жиров и простых углеводов в рационе
- № 3** Достаточное количество овощей и фруктов
- № 4** Достаточное количество воды
- № 5** Правильное пищевое поведение в ситуациях переедания
- № 6** Хороший и достаточный сон
- № 7** Наличие всех групп продуктов в ежедневном рационе
- № 8** Вознаграждать себя за достижения
- № 9** Сбалансированность рациона
- № 10** Планирование рациона
- № 11** Обед больше ужина
- № 12** Просить о поддержке
- № 13** Извлекать уроки из срывов
- № 14** Различать голод и аппетит
- № 15** Различать разные стадии голода
- № 16** Покупать здоровые продукты
- № 17** Готовить еду здоровыми способами
- № 18** Справляться со стрессом здоровыми способами
- № 19** Предвидеть и преодолевать препятствия
- № 20** Регулярная физическая активность
- № 21** Разнообразная здоровая еда



В своей книге «Здоровые привычки. Диета доктора Ионовой» я подробно рассказывала, что нужно делать на протяжении 12 недель, чтобы выработать у себя эти привычки, а потом их закрепить. Выдержки из самых интересных материалов книги вы можете найти в моем блоге lidia-ionova.ru.