

Кремлевская диета — это настоящее спасение для тех, кто любит плотно поесть перед сном, для тех, кто ненавидит овощи и не хочет отказываться от хорошего шашлычка под водочку. Особенно её обожают мужчины, не желающие есть бобы и салат во время похудения. В России эта диета стремительно набирает популярность.



Принцип кремлевской диеты

Кремлевская диета получила такое название потому что её предпочитают многие политические деятели. Принцип кремлевской диеты схож с диетой Аткинса — минимум углеводов, максимум белка и клетчатки. Поэтому приятная новость для худеющих: мясо разрешено в любом количестве, причем абсолютно любое — хоть говядина, хоть колбаса с сосисками (справедливости ради стоит отметить, что сейчас сложно найти колбасу или те же сосиски, в которых действительно было бы мясо).

Тем не менее хочется предостеречь гурманов: питание излишне жирными видами мяса хоть и разрешено кремлевской диетой, но не очень хорошо сказывается на уровне вашего холестерина. Поэтому, если вы замечаете, что ваш рацион стал «нездоровым», употребляйте вареную мясо вместо жареного.

Конечно, есть подводные камни и у диеты Кремля. Поскольку, для перевода организма в «альтернативный» режим получения энергии (из жира вместо углеводов), вам придется забыть о хлебе, картошке, сахаре, крупах, макаронах и прочих углеводных продуктах. Зато жирная пища практически не ограничена, и вы можете питаться хоть салом, главное — не потреблять больше калорий, чем потрачено.

Кремлевская диета разрешает употреблять не более 40 граммов углеводов каждый день. Этот минимум лучше всего получать из овощей. Но овощи тоже нужно выбирать правильно, останавливаясь на продуктах с минимальным углеводным содержанием: огурцы, редька, кабачки, салат, капуста. Также можно купить отруби в аптеке (источник клетчатки) и пить их каждый день для улучшения пищеварения. О фруктах придется забыть совсем (разрешено только авокадо, из-за маслянистой структуры и минимального содержания углеводов).

Вода

Один их ключевых моментов кремлевской диеты — потребление большого объема жидкости. Из-за больших количеств белка и жира, нагрузка на почки во время диеты увеличена, поэтому пейте как можно больше воды. Молоко лучше исключить — в нем много углеводов. Лимонады, компоты, сладкую газировку запрещено пить по той же причине. Исключение — Coca-Cola (Pepsi) light. Они содержат сахарозаменители вместо сахара, которые не усваиваются организмом.



Какой-либо вред, как и польза сахарозаменителей не доказаны, поэтому злоупотреблять этими напитками все же не стоит. Чай и травяные сборы можно пить без ограничений. Кремлевская диета, в отличие от многих других диет, разрешает алкоголь. Пиво лучше заменить виски, коньяком или водкой.

Радостная новость для гурманов: жирное, острое, соленое, жирное, все то, от чего нас пытались защитить в других диетах, не только разрешено, но и приветствуется. Маринованные огурцы, икра, яичница с беконом, жирный сыр с плесенью — все это можно!

Кому можно, а кому нельзя садиться на кремлевку?

Тем, кто не любит рыбу/мясо, у кого проблемы с печенью/желудком/почками, женщинам в период беременности или лактации. Если вы вегетарианец и считаете, что убийство и поедание мяса животных неэтично и противоестественно, вам она тоже, к сожалению, не подойдет.



Предупреждаем, что в первые дни диеты, мозг, который еще не привык функционировать без углеводов, будет работать далеко не в полную силу. Симптомы: заторможенность, вялость, пассивность, быстрая усталость. Все это пройдет, как только организм перестроится. Для ускорения адаптации можно пить витамины и адаптогены.

Идеально подойдет кремлевская диета любителям мяса и «нездоровой пищи». Как правило, это мужчины. Безуглеводные/низкоуглеводные диеты часто используют спортсмены для сброса максимального количества жира при минимальной потере мышц.

Баллы кремлевской диеты

Для удобства пользования, диета Кремля предусматривает подсчет «очков» (условных единиц или баллов, кто как хочет, так и называет). Считается, что для похудения нужно употреблять не больше 40 у.е. в день, для поддержания веса цифру можно увеличить до 60-70. Продукты и количество у.е. в них сведены в специальную таблицу.

Полная таблица кремлевской диеты

Можно	Редко	Нельзя
МЯСО Мясо отварное 100 г / 0 Бульон куриный, мясной 500 г / 0,5 Баранина, вырезка свиная 100 г / 0 Натуральная отбивная 100 г / 0 Курица (вар.), гусь, утка, индейка, кролик 100 г // 0 Мясо, жаренное в сухарях 100 г / 5 Мясо под мучным соусом 100 г / 6 Сердце 100 г / 1 Мозги 100 г / 12 Печень телячья 100 г / 4 Печень говяжья 100 г / 6 Биштекс 100 г / 1 Сосиски 100 г / 1 Колбасы (все сорта) 100 г / 1 Ветчина 100 г / 1 Говядина тушеная 100 г / 5 Говяжье рагу 100 г / 10 Гуляш из телятины 100 г / 2 Гуляш свиной 100 г / 9 Яйца в любом виде штука / 0,5	ОВОЩИ Лук-порей штука / 11 Перец зеленый штука / 9 Тыква 100 г / 10 Лук репчатый штука / 8 Свекла штука / 6 Кукуруза початок / 15 Чечевица 1/2 стакана / 14 Соевые бобы 1/2 стакана / 6 Нут (бараний горох) 1/2 стакана / 16 СУПЫ Суп томатный 500 г / 17 Суп овощной 500 г / 16 Суп гороховый 500 г / 20 Суп-гуляш 500 г / 12 Суп грибной 500 г / 15 Солянка мясная сборная 500 г / 22 Щи зеленые 500 г / 12 МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ Молоко 250 г / 6 Сметана 200 г / 10 Кефир, йогурт без сахара 250 г / 13 ФРУКТЫ, ЯГОДЫ, ОРЕХИ Изюм 150 г / 18 Инжир (свежий) штука / 8 Абрикос штука / 3 Персик штука / 9 Авокадо штука / 5 Киви штука / 9 Слива штука / 8 Мандарин штука / 6 Лимон штука / 6 Клюква стакан / 8 Арахис 2 ст. ложки / 1,8 Фундук 2 ст. ложки / 1,2 Тыквенные семечки 2 ст. ложки / 2,4 Подсолнечные семечки 2 ст. ложки / 1,5 Кедровые орешки 2 ст. ложки / 1,7 Миндаль 100 г / 11 ПРЯНОСТИ, ПРИПРАВЫ Корица 1/2 ч. ложки / 0,3 Кокосовый орех 2 ст. ложки / 0,8 Перец чили молотый 1 ч. ложка / 0,5 Уксус 1 ст. ложка / 2,3 Уксус яблочный 1 ст. ложка / 1 Уксус винный белый 1 ст. ложка / 1,5 Уксус винный красный 1 ст. ложка / 0 Горчица 1 ст. ложка / 0,5 Корень имбиря 1 ст. ложка / 0,8 Хрен 1 ст. ложка / 0,4 Кетчуп 1 ст. ложка / 4 Оливки черные 5 штук / 0,7 Оливки зеленые 5 штук / 2,5 Соевый соус 1 ст. ложка / 1 Тахиани 1 ст. ложка / 2,5 Соус барбекю 2 ст. ложки / 3,6 Соус кисло-сладкий 1/4 стакана / 15 Томатный соус 1/4 стакана / 3,5 Соус тартар 2 ст. ложки / 1 Соус "голландский" 2 ст. ложки / 0,3 Подлива мясная (на основе бульона) 1/4 стакана / 3 Пряные травы 1 ст. ложка / 0,1 НАПИТКИ Сок яблочный 250 г / 10 Сок виноградный 250 г / 10 Сок томатный 250 г / 10	ОВОЩИ Картофель вареный 100 г / 23 Картофель жареный, печеный 100 г / 20 Картофельное пюре 100 г / 30 Чипсы картофельные 10 штук / 10 СЛАДКОЕ Сахар-песок ч. ложка / 26 Сгущенка 20 г / 10 Торт кофейный 150 г / 65 Торт шоколадный 150 г / 70 Торт кремовый 150 г / 62 Торт без начинки и крема 150 г / 31 Пирожное фруктовое штука / 25 Блинчик штука / 8 Печенье чайное 100 г / 12 Кремы разные 50 г / 15 Мороженое фруктовое 100 г / 25 Мороженое сливочное 100 г / 22 Леденцы 100 г / 70 Шоколад молочный 100 г / 54 Шоколад горький 100 г / 23 Изюм 150 г / 18 Мармелад 100 г / 30 Конфеты 100 г / 75 Мед 50 г / 15 Джем 100 г / 12 ХЛЕБ И КРУПЫ Хлеб белый 100 г / 48 Хлеб черный 100 г / 40 Каша манная 150 г / 40 Каша овсяная 250 г / 24 Каша гречневая 250 г / 24 Макароны, лапша 250 г / 32 Рис отварной 250 г / 44 Кукурузные хлопья стакан / 23 ФРУКТЫ, ЯГОДЫ, ОРЕХИ Яблоко штука / 18 Апельсин штука / 17 Банан (небольшой) штука / 21 Нектарин штука / 13 Груша штука / 25 Ананас (нарезанный) стакан / 17 Арбуз (нарезанный) стакан / 11 Дыня (нарезанная) стакан / 12 - 15 Курара стакан / 80 Ежевика стакан / 12 Голубика стакан / 16 Вишня стакан / 16 Чернослив вареный 1/2 стакана / 39 Ягоды разные 200 г / 20 Малина 200 г / 17 Виноград 200 г / 18 Орех грецкий 100 г / 56 НАПИТКИ Сок апельсиновый 250 г / 28 Сок лимонный 250 г / 20 Сок грейпфрутовый 250 г / 20 Какао на молоке 150 г / 26 Пиво 250 г / 12 Ликер 60 г / 18 Фруктовая вода 250 г / 20 Компот 250 г / 30
РЫБА, МОРЕПРОДУКТЫ Рыба отварная 100 г / 3 Лосось копченый 100 г / 0 Сардины 3 шт. / 0 Угорь 100 г / 1 Крабы 100 г / 2 Сельдь соленая 100 г / 2 Сельдь копченая 100 г / 4 Рыба в томате 100 г / 6 Мидии 100 г / 5 Устрицы 100 г / 7 Кальмары 100 г / 4 Омары 100 г / 1 Креветки 100 г / 0 Морские гребешки 100 г / 2,5 МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ Сыр разных сортов 100 г / 0,5 - 2 Творог 100 г / 3 Сливки 2 ст. ложки / 1 ЖИРЫ Масло сливочное 20 г / 1 Масло растительное 20 г / 0 Маргарин 20 г / 0 Майонез 20 г / 1 Соевое молоко 250 г /	ОВОЩИ Редис 6 штук / 0,5 Капуста цветная вареная 100 г / 6 Капуста свежая 100 г / 5 Капуста квашеная 100 г / 3 Фасоль стручковая 100 г / 8 Морковь 100 г / 5 Грибы / 100 г / 6 Баклажаны 100 г / 3 Кабачок 100 г / 4 Дайкон (китайский редис) 100 г / 1 Помидор свежий (средний) штука / 6 Помидор консервированный штука / 4 Огурец свежий штука / 5 Огурец соленый штука / 2 Лук зеленый (нарезанный) стакан / 5 НАПИТКИ Минеральная вода 250 г / 0 Чай, кофе без сахара 250 г / 0 Виски, водка, коньяк, ром, текила 150 г / 1 Вино натуральное (сухое) 250 г / 1	

Рецепты кремлевской диеты

Кремлевский рецепт №1: Курица под белым соусом

Вам понадобятся:

500 г куриного филе, 100 г сыра, 100 г репчатого лука, 250 мл кефира, 250 мл сметаны, 100 мл майонеза, 2 зубчика чеснока, растительное масло, соль, перец, зелень.

Это блюдо готовится быстро и просто. Его можно подавать и к будничному, и к праздничному столу. На гарнир лучше всего подойдет отварная картошка. Что вполне позволительно тем, кто сидит на «тайной диете Кремля», - одну-две небольшие картофелины иногда можно съесть.

Порежьте лук полукольцами, мясо - кубиками (3-4 см), натрите на терке сыр. Отдельно в посуде смешайте кефир, сметану и майонез.

Обжарьте в казане лук до золотистого цвета. Добавьте мясо, посолите и поперчите.

Когда курица будет готова, влейте в казан «молочную» смесь. Добавьте мелко рубленый чеснок и тертый сыр. Тушите на медленном огне еще минут пять.

Перед подачей на стол посыпьте блюдо порезанной зеленью.

"Стоимость" 100 г - 2,5 У.Е.

Кремлевский рецепт №2: Шашлыки домашние

Этот рецепт очень прост в исполнении, а вкус - отменный. Для приготовления шашлычков даже не требуется мангал.

Вам понадобятся:

700 г куриного филе, 300 г шампиньонов, 75 мл майонеза, 75 мл томатного кетчупа, соль, перец.

Порежьте мясо и шампиньоны кубиками (3-4 см). В отдельной посуде смешайте майонез и томатный кетчуп.

Мясо посолите. Отдельно в подсоленной воде отварите до полуготовности грибы. Нанизайте на деревянные шпажки куриное мясо и грибы.

Готовьте шашлычки в духовке (можно и на домашнем гриле). За 2-3 минуты до готовности хорошо смажьте шашлычки смесью из майонеза и кетчупа и снова отправьте на огонь.

"Стоимость" 100 г - 2,6 У.Е.

Кремлевский рецепт №3: Салат «Китайское разноцветие»

Очень оригинальное на вкус блюдо, которое, к тому же, красиво смотрится на праздничном столе. А еще салат «Китайское разноцветие» весьма универсален - его можно предлагать и как горячее, и как холодное блюдо. В первом случае нужно подавать к столу с пылу с жару, не заправляя майонезом.

Вам понадобятся:

500 г говяжьего мяса, 200 г картофеля, 200 г свежих огурцов, 2 сладких болгарских перца (желательно красный, и желтый), растительное масло, соль, перец, соевый соус, майонез.

Нарежьте соломкой мясо, картофель, огурцы и перец.

В казане обжарьте говядину, посолите, поперчите, добавьте немного соевого соуса.

За 5-7 минут до готовности мяса положите в казан картофель и продолжайте жарить. Хорошо мешать продукты почаще. В идеале картофель должен оставаться чуть сыроватым. Именно в этом изюминка салата.

Добавьте в казан огурцы и обжаривайте еще 1-2 минуты.

Снимите казан с огня. Добавьте в салат болгарский перец, майонез и хорошенько перемешайте.

"Стоимость" 100 г - 4,6 У.Е.

Кремлевский рецепт №4: Салат «Кудыка Твердятич»

Самое сложное при изготовлении этого салата - найти бруснику. У нас она не растет, поэтому на прилавки попадает из соседней России. Да и стоит она приличных денег, но без этой ягоды настоящего «кудыки» не получится.

Вам понадобятся:

500 г белокочанной капусты, 200 г моркови, 200 г яблок, 50 г кедровых орешков, 50 г брусники, 1 лимон, растительное масло, соль, перец.

Мелко шинкуйте капусту.

На средней терке натрите морковь и яблоко. Все переложите в отдельную посуду, добавьте кедровые орешки, бруснику, посолите, поперчите.

Влейте 3-4 столовые ложки растительного масла и сок одного лимона. Тщательно перемешайте.

"Стоимость" 100 г - 7,1 У.Е.

Кремлевский рецепт №5: Салат с пекинской капустой

- Лук зеленый 100.0 г;
 - Пекинская капуста 400.0 г;
 - Ананас 250.0 г;
 - Курица 200.0 г;
 - 6 столовых ложек майонеза,
- "Стоимость" салата всего 4,2 У.Е.

Кремлевский рецепт №6: Свинина в сметане с шампиньонами

Калорийность: 314.7 ккал/100г

- сметана 200.0 г
- свинина 500.0 г
- шампиньон 250.0 г
- соль 5.0 г

"Стоимость" 100 г - 1,1 У.Е.

Кремлевский рецепт №7: Салат из пекинской капусты курицы и ананаса

Калорийность: 165.1 ккал/100г

- майонез 6.0 ст.л.
- лук зеленый 100.0 г
- пекинская капуста 400.0 г
- ананас 250.0 г
- курица 200.0 г

"Стоимость" 100 г - 4,2 У.Е.

Кремлевский рецепт №8: Салат из свежей капусты и моркови (4,8 у.е)

Калорийность: 122.1 ккал/100г

- капуста белокочанная 500.0 г
- оливковое масло 4.0 ст.л.

- морковь 200.0 г

"Стоимость" 100 г - 4,8 У.Е.

Можно вместо оливкового масла в салат добавить 100 г майонеза, тогда "Стоимость" 100 г - 5,0 У.Е.

Кремлевский рецепт №9: Салат из помидоров

- 4 помидора,
- луковица,
- полстакана очищенных грецких орехов,
- 2 зубчика чеснока,
- 2 столовые ложки масла, соль, перец.

Помидоры порежьте тонкими кружочками, лук - кольцами, орехи, чеснок мелко измельчите. Все смешайте, полейте растительным маслом.

"Стоимость" 100 г - 6,0 У.Е.

Кремлевский рецепт №10: Салат из квашеной капусты

- 500 г капусты,
- соленый огурец,
- 100 г зеленого лука,
- 2 столовые ложки растительного масла, соль, перец.

Капусту измельчите, порежьте кубиками огурец, нашинкуйте зеленый лук. Все перемешайте, полейте маслом. "Стоимость" 100 г - 5,0 У.Е.

Источник: http://jhealth.ru/all-diets/kremlavskaya_dieta/