

12+

Ник Нил

# *Сборник популярных диет: от кето до средиземноморской*

Рецепты и рекомендации для  
любой цели



Ник Нил

**Сборник популярных диет: от кето  
до средиземноморской. Рецепты  
и рекомендации для любой цели**

«Издательские решения»

**Нил Н.**

Сборник популярных диет: от кето до средиземноморской. Рецепты и рекомендации для любой цели / Н. Нил — «Издательские решения»,

Сборник популярных диет: от кето до средиземноморской — практическое руководство по здоровому питанию. В книге — разбор основных диет, понятные принципы баланса БЖУ, 10 проверенных рецептов с КБЖУ и лайфхаками, шаблоны меню на неделю, чек-листы и советы по преодолению срывов. Материал подан как конструктор: можно подобрать систему питания под свою цель и ритм жизни. Важно: перед применением любой диеты проконсультируйтесь с врачом.

© Нил Н.

© Издательские решения

## Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Часть 1. Фундамент здоровья       | 7  |
| Глава 2. Скрытый сахар и соль     | 8  |
| Глава 3. Вода и клетчатка         | 9  |
| Часть 2. Диеты для снижения веса  | 10 |
| Средиземноморская диета           | 11 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 12 |

# Сборник популярных диет: от кето до средиземноморской

## Рецепты и рекомендации для любой цели

**Ник Нил**

© Ник Нил, 2026

ISBN 978-5-0071-1586-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Ник Нил**

**Сборник популярных диет: от кето до средиземноморской.**

**Рецепты и рекомендации для любой цели**

**Важное предупреждение.** Перед применением любых диет обязательно проконсультируйтесь с врачом. Особенно при беременности, лактации, хронических заболеваниях, проблемах с ЖКТ, почками, печенью, эндокринной системой. Данная книга носит ознакомительный характер и не является медицинской рекомендацией.

### **Оглавление**

- Введение. Как читать эту книгу и выбрать свою диету
- Часть 1. Фундамент здоровья
  - 2.1. Белки, жиры и углеводы: инструкция по сборке
  - 2.2. Скрытый сахар и соль
  - 2.3. Вода и клетчатка
- Часть 2. Диеты для снижения веса
  - 3.1. Средиземноморская диета
  - 3.2. Интервальное голодание (16/8)
  - 3.3. LCHF / Кето-диета
  - 3.4. Метод тарелки
- Часть 3. Диеты для спорта и тонуса
  - 4.1. Высокобелковая диета: расчёт нормы и примеры
  - 4.2. Питание на набор мышечной массы
  - 4.3. Диета выносливого спортсмена
- Часть 4. Лечебно-профилактические столы
  - 5.1. DASH-диета (для гипертоников)
  - 5.2. Противовоспалительная диета
  - 5.3. Стол №5 (по Певзнеру) адаптированный
- Часть 5. Особые случаи
  - 6.1. Вегетарианство и веганство
  - 6.2. Безглютеновое питание
  - 6.3. Бюджетное ЗОЖ-меню
- Часть 6. Кулинарная мастерская
  - 7.1. Завтраки
  - 7.2. Супы
  - 7.3. Основные блюда
  - 7.4. Салаты и закуски
  - 7.5. Полезная выпечка и десерты

- Часть 7. Инструментарий и психология
- 8.1. Конструктор меню на неделю: шаблоны под разные диеты
- 8.2. Список покупок: базовые продукты под каждую систему
- 8.3. Психология срыва: как не винить себя и быстро вернуться в ритм
- Заключение. Жизнь после диеты
- Приложения
- 10.1. Чек-листы
- 10.2. Мини-FAQ
- 10.3. Навигация и структура книги

### **Введение. Как читать эту книгу и выбрать свою диету**

Здравствуй, читатель. Если ты держишь эту книгу в руках, значит, слово «диета» уже перестало быть для тебя синонимом голодовки на кефире и огурцах. Это первый шаг к успеху.

Современная диетология ушла от жёстких запретов. Сегодня диета — это архитектурный проект твоего рациона. Мы строим его под конкретную задачу: кому-то нужно сбросить лишний вес, кому-то — заправить организм топливом перед марафоном, а кому-то — просто убрать тяжесть в животе после обеда.

Эта книга устроена как конструктор. Тебе не обязательно читать её от корки до корки. Загляни в оглавление:

- Хочешь понять химию процесса? Открой Часть 1.
- Нужно быстро скинуть 5 кг к отпуску? Твой путь лежит в Часть 2.
- Чувствуешь себя вялым в спортзале? Тебе поможет Часть 3.

**Как выбрать свой рацион прямо сейчас?** Ответь себе на три вопроса:

- **Моя цель:** цифра на весах или самочувствие?
- **Мой график:** готов (а) ли я готовить каждый день или мне нужны заготовки на неделю вперёд?
- **Мои ограничения:** есть ли у меня аллергии, проблемы с ЖКТ или ограниченный доступ к определённым продуктам?

Если твоя цель — минус 10 кг за месяц без вреда для здоровья, закрой эту книгу. Так не бывает. Безопасный темп — 0,5—1% от массы тела в неделю. Всё, что быстрее, — это вода и мышцы, которые вернутся вдвойне.

## Часть 1. Фундамент здоровья

### Глава 1. Белки, жиры и углеводы: инструкция по сборке

Любая еда состоит из макронутриентов. Поняв их роль, ты сможешь собрать полезный приём пищи даже в придорожном кафе.

**Белки (4 ккал на 1 г)** — это кирпичи. Из них строится всё: кожа, волосы, гормоны и иммунные клетки. Без достаточного количества белка тело начинает «пожирать» само себя (сжигать мышцы вместо жира).

*Норма:* 1,2—1,8 г на килограмм желаемого веса при похудении; 2—2,2 г/кг при наборе мышц.

*Где брать:* куриная грудка, индейка, белая рыба (треска, минтай), красная рыба, яйца, творог 5%, бобовые (чечевица, нут), тофу.

**Жиры (9 ккал на 1 г)** — это управляющая компания организма. Они отвечают за выработку половых гормонов, здоровье мозга и усвоение витаминов А, D, Е, К. Бояться стоит только трансжиров (маргарин, дешёвая выпечка долгого хранения).

*Норма:* около 1 г на килограмм веса (но не менее 0,8 г).

*Где брать:* оливковое масло Extra Virgin холодного отжима, авокадо, орехи (грецкий, миндаль), семена льна и чиа, сливочное масло 82,5%.

**Углеводы (4 ккал на 1 г)** — это дрова для печки. Главный вопрос не в том, есть их или нет, а в том, какие они.

*Простые (сахар, белая мука, сладости):* сгорают мгновенно, дают резкий скачок сахара в крови и такой же резкий голод через час.

*Сложные (крупы, овощи, цельнозерновой хлеб):* горят долго и ровно, дают стабильную энергию, содержат клетчатку и витамины группы В.

*Норма:* самая вариативная часть. На кето-диете это 20—30 г в сутки. На средиземноморской — до 250—300 г. Золотая середина для обычного ЗОЖ — 2—3 г на килограмм веса.

**Клетчатка** формально относится к углеводам, но не усваивается. Это «метла» для кишечника и пища для полезных бактерий. Норма ВОЗ — около 30 г в день. Чем разнообразнее цвета на твоей тарелке, тем здоровее микробиом.

**Гликемический индекс (ГИ)** — показатель того, как быстро углевод превращается в глюкозу в крови. Белый рис имеет ГИ почти 90 (инсулиновый удар), гречка — около 50 (спокойный сахар). Для снижения веса всегда выбирай продукты с низким и средним ГИ.

## Глава 2. Скрытый сахар и соль

Сахар и соль прячутся там, где их не ждёшь: в соусах, хлебе, йогуртах, готовых завтраках.

**На что смотреть в составе:** глюкозный сироп, фруктоза, мальтодекстрин, патока — всё это сахар.

**Соль:** ищи «натрий» на этикетке и помни, что 1 г натрия  $\approx$  2,5 г соли.

**Лайфхак:** если в списке ингредиентов сахар или соль в первой пятёрке — лучше не брать.

## Глава 3. Вода и клетчатка

Гидратация влияет на метаболизм и чувство голода. Норма — 30—35 мл на 1 кг массы тела (в жару и при тренировках больше).

Клетчатка — это топливо для микробиома. Она снижает воспаление и улучшает чувствительность к инсулину.

**Правило тарелки по клетчатке:** половина порции — некрахмалистые овощи и зелень.

## **Часть 2. Диеты для снижения веса**

В этом разделе мы даём не просто правила, а психологический портрет каждой системы питания. Выбирай ту, которая совпадает с твоим темпераментом.

## Средиземноморская диета

Это не диета в строгом смысле слова, а образ жизни жителей побережья Греции, Италии и Испании. Здесь нет подсчёта калорий, но есть чёткая иерархия продуктов.

— **Основа:** овощи (сезонные, всех цветов), зелень, фрукты, цельные злаки (булгур, перловка, бурый рис), бобовые.

— **Белок:** рыба и морепродукты (минимум 2—3 раза в неделю), птица, яйца. Красное мясо — деликатес раз в одну-две недели.

— **Жиры:** оливковое масло Extra Virgin, орехи и семечки.

— **Молочное:** преимущественно ферментированное (натуральный йогурт, фета, брынза).

**Психология.** Идеально подходит тем, кто ненавидит запреты и любит готовить. Результат приходит медленнее, чем на кето, но он стабильный. Кожа и волосы становятся заметно лучше, а риск сердечно-сосудистых заболеваний снижается на 30%.

## **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.