

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**

*<https://litres.ru/74428802>
ISBN 9785007115865*

Аннотация

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.

Содержание

Часть 1. Фундамент здоровья	8
Глава 2. Скрытый сахар и соль	10
Глава 3. Вода и клетчатка	11
Часть 2. Диеты для снижения веса	12
Средиземноморская диета	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

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 яв-

ляется 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.