

**100 рецептов диетолога для
снижения веса**

Ирина Гольдфарб

Ирина Гольдфарб

**100 рецептов диетолога
для снижения веса**

«Автор»

2026

Гольдфарб И.

100 рецептов диетолога для снижения веса / И. Гольдфарб —
«Автор», 2026

Эта книга — сборник из 100 универсальных рецептов полезной еды: завтраки, обеды, ужины и десерты. Рецепты собраны так, чтобы еда поддерживала метаболизм, давала энергию и насыщала. Вы найдёте современные и классические сочетания, расчёт КБЖУ и советы диетолога. Это не диета, а руководство к тому, как есть вкусно и не чувствовать вины.

© Гольдфарб И., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Ирина Гольдфарб

100 рецептов диетолога для снижения веса

Глава

100 рецептов для снижения веса

Автор: Ирина Гольдфарб

Врач-диетолог, нутрициолог

Аннотация

Эта книга — сборник из 100 универсальных рецептов полезной еды: завтраки, обеды, ужины и десерты. Рецепты собраны так, чтобы еда поддерживала метаболизм, давала энергию и насыщала. Вы найдёте современные и классические сочетания, расчёт КБЖУ и советы диетолога. Это не диета, а руководство к тому, как есть вкусно и не чувствовать вины.

Обо мне: Ирина Гольдфарб

Меня зовут Ирина. Я врач-диетолог, нутрициолог, автор книг и человек, который однажды понял: еда — это не враг, а инструмент. Им можно разрушать здоровье, а можно его строить.

Почему я пришла в медицину

Я не мечтала о белом халате с детства, я мечтала о сцене. Но когда моей бабушке поставили диагноз «диабет 2 типа», я впервые увидела, как питание — обычное, ежедневное — может менять жизнь. Не таблетки, не уколы, а то, что лежит на тарелке. Тогда я поняла: я хочу разобраться в этом до конца.

Так я оказалась в Российском национальном исследовательском медицинском университете имени Н. И. Пирогова в Москве. Шесть лет анатомии, биохимии, физиологии, нутрициологии. Я училась с интересом, потому что чувствовала: за этими формулами стоит реальная власть над здоровьем.

Государственная больница: школа, которую не купишь

После ординатуры я пришла в городскую клиническую больницу, это было тяжело. Пациенты после инфарктов, с ожирением, с диабетом, который можно было предотвратить. Я писала диеты на клочках бумаги, потому что в отделении не хватало времени, рук и ресурсов. Но именно там я поняла главное: люди не хотят диет. Люди хотят жить.

Они хотят есть вкусно. Не чувствовать вину и видеть результат. И когда я начала говорить с ними не с позиции запрета, а с позиции объяснения, они начали меняться. Это был мой первый настоящий успех.

Частные клиники: точность и персонализация

Потом были частные медицинские центры Москвы — эндокринология, превентивная медицина. Там я получила доступ к современной диагностике: биоимпеданс, метаболические карты, лабораторные панели. Я начала строить не просто диеты, а персональные стратегии питания — под гормоны, образ жизни, вкусы и даже психотип.

Я прошла дополнительное обучение по нутрициологии, психологии пищевого поведения, спортивной диетологии. Я училась у лучших и продолжаю учиться. Но чем больше я работала в клиниках, тем чаще думала: пациент приходит на 30 минут. А изменения требуют месяцев. Формат «приём — рекомендации — до свидания» работал не для всех, мне хотелось большего.

Своя практика: свобода и ответственность

В 2025 году я открыла собственную практику. Я создала формат, в котором человек получает не список запретов, а сопровождение, обучение и поддержку. Я работаю онлайн, консуль-

тирую семьи, беременных, спортсменов, людей с расстройствами пищевого поведения и тех, кто просто устал от качелей «похудел — набрал».

Моя философия проста: нет универсальной диеты. Есть человек и есть еда, которая ему подходит.

Книги: говорить с теми, кого не могу принять лично

Я начала писать потому, что поняла: я физически не могу помочь всем. Но я могу передать знания через текст.

Моя первая книга — «100 рецептов для снижения веса» — родилась из конспектов для пациентов. Это были рецепты, которые я давала, чтобы люди не чувствовали себя на диете: простые, вкусные, с КБЖУ, которое легко вписать в день. Потом были другие книги: о средиземноморском стиле, низкоуглеводном, растительном, интервальном голодании, питании для щитовидной железы и диабета. Я пишу не сухие учебники, а живые руководства, где рецепты соседствуют с объяснениями, а наука — с заботой.

Меня читают те, кто устал от диетологов, которые запрещают. Те, кто хочет понять, а не просто следовать. Те, кто ищет не идеальную фигуру, а здоровье и мир с едой.

Сегодня

Сегодня я — врач-диетолог, нутрициолог, мама, автор книг и блога. Я веду частную практику, выступаю на конференциях, обучаю молодых специалистов и продолжаю писать.

Я по-прежнему работаю с пациентами. Потому что именно там — в живом разговоре, в историях, в маленьких победах — рождается то, что потом становится книгой.

Моя миссия — сделать здоровое питание доступным, вкусным и свободным от чувства вины.

Введение

Мы привыкли думать, что похудение — это синоним голода, грусти и куриной грудки на пару. Это опасное заблуждение. Как диетолог, я вижу сотни людей, которые срываются именно потому, что их еда скучная.

Это не диета, это сборник универсальных блюд, которые поддерживают ваш метаболизм, дают энергию и, что самое важное — насыщают. Мы будем использовать объём (овощи), белок (для мышц) и полезные жиры (для гормонов). Готовим быстро, едим вкусно.

В этой книге я предлагаю вам 100 универсальных современных и классических рецептов полезной еды, интересные сочетания. Эти рецепты разделены на 4 раздела: завтраки, обеды, ужины и десерты — по 25 рецептов на раздел.

Как диетолог, сразу оговорюсь: КБЖУ ориентировочные. Они зависят от бренда продуктов, жирности, размера яйца и порции. Ниже — средний расчёт на 1 порцию для 25 завтраков, 25 обедов, 25 ужинов и 25 десертов.

Еда на похудении может быть очень вкусной!

Глава 1. Завтраки, которые включают мозг

1. Овсяноблин с лососем и шпинатом

Сложные углеводы и омега-3. Идеально для начала дня.

Ингредиенты:

Овсяные хлопья (смолотые) — 40 г

Яйцо — 1 шт.

Белок — 1 шт.

Слабосолённый лосось — 50 г

Свежий шпинат — горсть

Ложка греческого йогурта

Рецепт: Смешайте хлопья, яйцо и белок, дайте постоять 5 минут. Вылейте на антипригарную сковороду, обжарьте с двух сторон. Внутрь положите шпинат, лосось и смажьте йогуртом. Сверните пополам.

КБЖУ:350 ккал, Б — 27 г, Ж — 14 г, У — 29 г.

2. Творожная запеканка «Нежность» без муки
Медленный белок казеин даёт сытость до обеда.

Ингредиенты:

Творог 5% — 200 г

Яйцо — 1 шт.

Стевия или эритрит — по вкусу

Ванилин

Горсть любых ягод (замороженных)

Рецепт:Взбейте всё блендером. Форму смажьте кокосовым маслом. Вылейте массу, сверху разложите ягоды. Выпекайте в духовке при 180 °С 20–25 минут.

КБЖУ:330 ккал, Б — 40 г, Ж — 16 г, У — 9 г.

3. Шакшука по-домашнему

Много овощей (клетчатка) и белок, очень сытно.

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт.

Помидоры — 2 шт.

Болгарский перец — 1/2 шт.

Лук — 1/4 шт.

Паприка, соль, перец

КБЖУ:255 ккал, Б — 15 г, Ж — 15 г, У — 15 г.

Рецепт:Обжарьте лук и перец, добавьте помидоры (можно без кожицы). Тушите 5 минут. Сделайте углубления и выбейте туда яйца. Накройте крышкой и готовьте до схватывания белка (желток должен остаться жидким).

4. Йог

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.