

12+

Белковая диета:

как белок перестраивает
тело за 14 дней

сила • сытость • результат • энергия

Андрей Попов



Андрей Попов

**Белкова диета: как белок
перестраивает тело за 14 дней**

«Издательские решения»

Попов А.

Белковая диета: как белок перестраивает тело за 14 дней /

А. Попов — «Издательские решения»,

Если вы тоже устали от диет, которые не работают, от постоянного голода и срывов — эта книга вам необходима. 23 главы, 30 дней меню, простые рецепты и чёткий план. Вы поймёте, как белок перестраивает тело, научитесь питаться сытно и худеть без мучений.

© Попов А.

© Издательские решения

Содержание

«Имеются противопоказания. Перед применением необходимо проконсультироваться со специалистом»	6
Глава 1. Что такое белковая диета и как она работает	7
Белок как макронутриент: аминокислоты и их роль	7
Механизм похудения на белке: термический эффект, сытость, сохранение мышц	8
Чем белковая диета отличается от низкоуглеводной и кето	9
Кому подходит, кому нет	10
Глава 2. Сколько белка нужно именно вам	11
Норма белка для похудения: 1,5—2 г на кг массы тела	11
Как рассчитать свою порцию: формула и примеры	12
Белок животный и растительный: пропорции и качество	13
Избыток белка: мифы и реальные риски	14
Глава 3. Источники белка: полный гид	15
Мясо: курица, индейка, говядина, телятина что выбирать	15
Рыба и морепродукты: жирные и белые сорта, баланс омега-3	16
Яйца, творог, сыр, греческий йогурт молочный белок	17
Растительный белок: чечевица, нут, тофу, киноа как комбинировать	18
Глава 4. Углеводы и жиры на белковой диете	19
Какие углеводы остаются: овощи, ягоды, цельные крупы	19
Норма углеводов: 30—80 г в день как не уйти в кето	20
Жиры: сколько и каких масло, орехи, авокадо, рыбий жир	21
Баланс макронутриентов: 40% белок / 30% жир / 30% углеводы	22
Глава 5. Питьевой режим и добавки	23
Вода: норма 30 мл на кг веса, почему важно пить больше	23
Электролиты: натрий, калий, магний на белковой диете	24
Протеиновые коктейли: когда нужны, как выбирать без сахара	25
Витамины и минералы: что может понадобиться дополнительно	26
Глава 6. Подготовка к старту: кухня и закупка	27
Чек-лист продуктов на первую неделю	27
Как организовать хранение и готовку: батч-кукинг	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Белковая диета: как белок перестраивает тело за 14 дней

Андрей Попов

Иллюстрации Nano Banana

© Андрей Попов, 2026

ISBN 978-5-0071-3515-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

«Имеются противопоказания. Перед применением необходимо проконсультироваться со специалистом»

Глава 1. Что такое белковая диета и как она работает

Белок как макронутриент: аминокислоты и их роль

Здравствуйте! Белок. Это слово знают все, но мало кто понимает, что творится внутри, когда вы съедаете кусок курицы или творога. А там происходит настоящая магия, только без волшебных палочек и заклинаний.

Белок состоит из аминокислот. Их двадцать штук, и каждая выполняет свою работу. Девять из них организм сам не производит, получает только с едой. Их называют незаменимыми. Если хотя бы одной не хватает, весь процесс строительства клеток тормозится. Представьте стройку без кирпичей или гвоздей. Вот так же и тело без аминокислот стоит на паузе.

Когда белок попадает в желудок, кислота начинает его расщеплять. Дальше в тонком кишечнике ферменты доламывают молекулы до аминокислот. Те всасываются в кровь и разъезжаются по всему организму. Одни идут на строительство мышц. Другие участвуют в синтезе гормонов. Третьи поддерживают иммунитет. Четвертые восстанавливают кожу и волосы.

Без белка тело начинает разбирать само себя. Сначала страдают мышцы. Организм берет аминокислоты оттуда, где они есть. Потом кожа становится дряблой. Волосы ломаются. Ногти слоятся. И это не страшилки, это реальность тех, кто долго сидел на овощах и фруктах, забыв про мясо, рыбу и яйца.

А еще белок не откладывается про запас. В отличие от жира или углеводов, которые организм складировает на черный день, аминокислоты должны поступать каждый день. Иначе дефицит.

Механизм похудения на белке: термический эффект, сытость, сохранение мышц

Белковая диета работает не потому, что кто-то придумал очередную модную схему. Она работает, потому что учитывает три базовых механизма физиологии.

Первый. Термический эффект пищи. На переваривание белка организм тратит больше энергии, чем на углеводы или жиры. Примерно 20—30% калорий из белка уходит на то, чтобы его расщепить и усвоить. Углеводы забирают 5—10%, жиры вообще 2—3%. То есть съели 100 калорий из курицы, а усвоили всего 70—80. Остальное сгорело в процессе.

Второй. Сытость. Белок насыщает сильнее, чем что-либо еще. После тарелки творога или куриной грудки голод не возвращается часа три-четыре. А булочка? Час, и снова хочется есть. Дело в том, что белок влияет на гормоны: снижает уровень грелина, который отвечает за чувство голода, и повышает пептид YY, который сигнализирует мозгу, что вы сыты.

Третий. Сохранение мышц. Когда человек худеет на обычной диете с дефицитом калорий, он теряет не только жир, но и мышечную массу. Иногда до 30% веса уходит именно за счет мышц. А мышцы это печка, которая сжигает калории даже в покое. Потеряли мышцы, замедлили метаболизм, набрали вес обратно. Замкнутый круг. Белковая диета разрывает этот круг. Она дает организму материал для сохранения мышц, даже когда вы едите меньше обычного.

Эти три механизма работают одновременно. Вы едите, тратите энергию на переваривание, долго не голодаете и не теряете то, что ценно. Жир уходит, а мышцы остаются. Вот почему люди, которые выходят с белковой диеты, выглядят подтянутыми, а не изможденными.

Чем белковая диета отличается от низкоуглеводной и кето

Легко запутаться. Белковая, низкоуглеводная, кетогенная. Кажется, что это одно и то же. Но разница принципиальная.

Кето делает ставку на жиры. До 70—80% калорий. Углеводов там меньше 20—30 грамм в день. Цель ввести организм в состояние кетоза, когда он перестает использовать глюкозу и переключается на кетоны, продукты распада жиров. Это работает, но требует строгости. Съели лишнее яблоко, вылетели из кетоза. Плюс адаптация часто сопровождается головной болью, слабостью, раздражительностью. Не все выдерживают.

Низкоуглеводная диета мягче. Углеводы урезаются до 50—100 грамм в день, но кетоз не наступает. Организм работает на смеси глюкозы и жиров. Можно есть ягоды, немного круп, овощи. Голод меньше, чем на кето, но и результаты медленнее.

Белковая диета ставит в центр белок. 40—50% калорий из него. Углеводы остаются на уровне 30—80 грамм, жиры умеренные. Организм не впадает в кетоз, но получает достаточно белка, чтобы сохранить мышцы и поддерживать сытость. Это золотая середина для тех, кто хочет похудеть без экстремальных ограничений.

Еще одно отличие в устойчивости. Кето и низкоуглеводку сложно держать долго. Белковую диету можно растянуть на месяц и даже дольше, потому что она разнообразнее. Мясо, рыба, яйца, творог, бобовые, орехи, овощи. Меню не надоедает так быстро.

Кому подходит, кому нет

Белковая диета подходит не всем. И это важно понять сразу, до того как вы купите курицы и творога на неделю вперед.

Кому она подходит? Тем, кто хочет похудеть без потери мышечной массы. Тем, кто занимается спортом или просто ведет активный образ жизни. Тем, кто устал от вечного голода на диетах. Тем, кому важно не просто сбросить вес, а увидеть в зеркале подтянутое тело, а не обвисшую кожу.

Она работает для людей с нормальной функцией почек и печени. Эти органы перерабатывают белок, и если они здоровы, никаких проблем не будет. Исследование 2018 года, проведенное группой ученых из Университета Торонто, показало, что даже длительное потребление белка в количестве 2 грамма на килограмм веса не вредит почкам у здоровых людей.

Кому она не подходит? Тем, у кого хроническая болезнь почек. Повышенная нагрузка белком может ухудшить состояние. Людям с подагрой тоже осторожнее: избыток белка иногда провоцирует приступы. Беременным и кормящим стоит согласовать рацион с врачом, потому что организм в этот период требует особого баланса.

И еще один момент. Если вы не готовы готовить и планировать, белковая диета станет мучением. Она требует дисциплины. Нельзя просто съесть бутерброд на бегу. Нужно продумать завтраки, обеды, ужины. Закупать продукты. Хранить. Разогревать. Это часть процесса, и если вы к этому не готовы, результата не будет.

Но если готовы, если решили всерьез, то через 14 дней вы увидите изменения, которые заставят вас продолжить. Взвешивайтесь, делайте фото, замеряйте талию. И помните: это не спринт, это марафон, где каждый шаг приближает вас к той версии себя, которую вы хотите видеть.

Глава 2. Сколько белка нужно именно вам

Норма белка для похудения: 1,5—2 г на кг массы тела

Цифры. Кто-то их любит, кто-то ненавидит, но без них никуда. Особенно когда речь о еде и о том, как перестроить тело за две недели.

Норма белка для похудения не берется с потолка. Она основана на том, как работает организм в условиях дефицита калорий. Когда вы едите меньше, чем тратите, тело начинает искать ресурсы внутри. Жир, конечно, но и мышцы тоже. Чтобы сохранить их, нужно дать сигнал: эти мышцы нужны, не трогай. Этот сигнал белок.

Для похудения рекомендуют 1,5—2 грамма белка на килограмм массы тела. Не идеальной, не желаемой, а той, что у вас сейчас. Весите 80 кг? Значит, 120—160 грамм белка в день. Весите 60? Тогда 90—120 грамм.

Почему не меньше? Потому что при дефиците калорий организм более склонен расходовать мышечную ткань. Белок защищает ее. Исследование, опубликованное в журнале *Nutrition & Metabolism* в 2020 году, показало, что люди, потреблявшие 1,6 грамма белка на килограмм веса, теряли больше жира и сохраняли больше мышц, чем те, кто ел всего 0,8 грамма.

Почему не больше? Потому что выше определенного порога белок перестает давать преимущества. Тело не может усвоить бесконечное количество. Излишки либо выводятся, либо превращаются в глюкозу через процесс глюконеогенеза. Но это происходит редко, если вы не едите по 3 грамма на килограмм.

И еще момент. Чем ближе вы к желаемому весу, тем важнее держаться верхней границы нормы. На последних килограммах организм особенно цепляется за жир и охотно отдает мышцы. Белок тут становится вашим главным союзником.

Как рассчитать свою порцию: формула и примеры

Формула простая. Берете свой текущий вес в килограммах. Умножаете на 1,5 или 2, в зависимости от активности и целей. Получаете количество грамм белка в день.

Пример первый. Женщина, 70 кг, офисная работа, три раза в неделю фитнес. Берем 1,5. Получается 105 грамм белка в день. Это примерно 150 грамм куриной грудки, 200 грамм творога, 3 яйца и горсть орехов. Укладывается легко.

Пример второй. Мужчина, 90 кг, активный образ жизни, силовые тренировки четыре раза в неделю. Берем 2. Получается 180 грамм белка. Тут уже нужно больше: 200 грамм говядины, 250 грамм рыбы, 200 грамм творога, 4 яйца. Плюс протеиновый коктейль, если не хочется все время жевать.

Пример третий. Женщина, 55 кг, начальный уровень физической активности, хочет похудеть на 3—5 кг. Берем 1,6. Получается 88 грамм белка. Это может быть порция рыбы, йогурт, пара яиц и немного сыра в салате.

Видите? Нет универсального числа для всех. Есть ваш вес и ваш образ жизни. Если сомневаетесь, начните с 1,5 грамма на килограмм. Через неделю оцените самочувствие. Голод сильный? Поднимите до 1,8. Чувствуете себя хорошо, но результаты медленные? Проверьте общий калораж, может, белка хватает, а калорий слишком много.

И да, не забывайте про дробность. Организм лучше усваивает белок порциями по 25—40 грамм за один прием. Съесть сразу 100 грамм за завтрак бесполезно, часть просто не усвоится. Лучше разделить на 4—5 приемов.

Белок животный и растительный: пропорции и качество

Не все белки одинаковые. Это как машины: есть легковушки, а есть внедорожники. Обе едут, но задачи решают разные.

Животный белок полноценный. В нем все девять незаменимых аминокислот в нужных пропорциях. Курица, говядина, рыба, яйца, творог. Организм усваивает их на 90—95%. Это топ.

Растительный белок неполноценный. В большинстве растительных источников не хватает одной или нескольких незаменимых аминокислот. Чечевица, например, бедна метионином. Рис беден лизином. Но если их комбинировать, можно получить полный набор. Вот почему веганы едят бобовые с крупами. Усвояемость ниже, 60—80%, но при грамотном подходе вполне рабочий вариант.

Какая пропорция оптимальна? Если вы не веган, старайтесь, чтобы 70—80% белка шло из животных источников, а 20—30% из растительных. Это даст полный спектр аминокислот и разнообразие. Плюс растительный белок приносит клетчатку, витамины, минералы.

Если вы веган или вегетарианец, поднимайте норму белка до 2 грамм на килограмм, потому что усвояемость ниже. И внимательно следите за комбинациями. Нут с киноа, чечевица с гречкой, тофу с коричневым рисом. Плюс можно добавлять растительный протеин: гороховый, соевый, конопляный.

Качество тоже играет роль. Куриная грудка лучше колбасы, даже если в колбасе написано «20 грамм белка на 100 г». Там соль, жир, консерванты. Настоящий белок в чистом виде мясо, рыба, яйца, творог. Чем меньше обработки, тем лучше.

Избыток белка: мифы и реальные риски

Интернет полон страшилок. «Много белка убьет почки». «Белок вымывает кальций». «Белок вызывает рак». Давайте разберемся, где правда, а где выдумки.

Миф первый: белок убивает почки. Нет. У здоровых людей нет данных, что даже 2,5 грамма белка на килограмм веса вредят почкам. Исследование 2016 года, опубликованное в *Journal of Nutrition and Metabolism*, не обнаружило негативного влияния на почечную функцию у людей без хронических заболеваний. Другое дело, если почки уже больны. Тогда да, белок нагрузка. Но это касается больных, а не здоровых.

Миф второй: белок вымывает кальций. Частично верно, но не критично. Белок действительно слегка повышает кислотность крови, и организм нейтрализует ее, используя кальций из костей. Но этот эффект компенсируется, если вы едите достаточно молочных продуктов, зелени, рыбы с костями. Плюс белок сам по себе улучшает усвоение кальция в кишечнике. В итоге баланс сохраняется.

Миф третий: белок вызывает рак. Нет доказательств. Есть исследования, которые связывают красное и обработанное мясо с риском рака кишечника, но это не из-за белка, а из-за способа приготовления (копчение, жарка на углях) и добавок. Сам белок как макронутриент тут ни при чем.

Реальный риск один: если вы резко увеличиваете белок и не пьете достаточно воды, могут быть запоры. Белок требует жидкости для переваривания и выведения продуктов распада. Норма 30—40 мл воды на килограмм веса. Весите 70 кг? Пейте 2—2,5 литра в день. Проблема решена.

Еще один момент. Если у вас подагра или повышенный уровень мочевой кислоты, обсудите диету с врачом. Некоторые белковые продукты (субпродукты, сардины, анчоусы) богаты пуринами, которые могут спровоцировать приступ. Но это частный случай, а не общее правило.

Не бойтесь белка. Бойтесь невежества. Узнайте свою норму, следите за самочувствием, сдавайте анализы раз в полгода для контроля. И помните: тысячи людей годами едят высокобелковую пищу и чувствуют себя прекрасно. Это работает, если делать с умом.

Глава 3. Источники белка: полный гид

Мясо: курица, индейка, говядина, телятина что выбирать

Мясо. Кто-то его обожает, кто-то терпит, но на белковой диете без него сложно. Оно дает полноценный белок, железо, цинк, витамины группы В. Вопрос в том, какое выбрать.

Курица. Классика жанра. Грудка без кожи это почти чистый белок: 23—24 грамма на 100 грамм продукта, жира 1—2 грамма. Бедро жирнее, но вкуснее. Если калории позволяют, можно и их. Курица универсальна: запекается, варится, жарится на гриле. Главное не заливать соусами и не обваливать в панировке.

Индейка. Еще постнее курицы. В филе индейки 25 грамм белка на 100 грамм и меньше жира. Плюс она гипоаллергенна, подходит даже тем, у кого реакция на курицу. Вкус нежнее, но некоторым кажется суховатой. Решается маринадом в кефире или запеканием в рукаве.

Говядина. Тут важно выбирать нежирные куски: вырезка, огузок, лопатка. Белка 20—22 грамма на 100 грамм, но жира больше, чем в птице. Зато говядина это железо в легкоусвояемой форме. Если у вас низкий гемоглобин, говядина два раза в неделю обязательна. Только не жарьте до угольков. Лучше запекать или тушить.

Телятина. Нежнее и постнее говядины. Белка столько же, жира меньше. Усваивается легко, не перегружает желудок. Минус цена. Телятина дороже курицы в два-три раза. Но если бюджет позволяет, включайте в меню раз-два в неделю.

Свинина. Тут осторожнее. Даже постные куски содержат больше жира, чем говядина. Если очень хочется, берите вырезку, срежьте весь видимый жир, запекайте или варите. Но на белковой диете свинину лучше ограничить до одного раза в неделю.

Общее правило: чем меньше обработки, тем лучше. Цельный кусок мяса лучше фарша, фарш лучше колбасы. Колбасу вообще забудьте. Там белка мало, зато соли, жира и непонятных добавок хоть отбавляй.

Рыба и морепродукты: жирные и белые сорта, баланс омега-3

Рыба это не просто белок. Это белок плюс омега-3 жирные кислоты, которые организм сам не синтезирует. Они нужны для мозга, сердца, сосудов, кожи. И да, они помогают худеть, потому что улучшают чувствительность к инсулину.

Жирные сорта рыбы: лосось, семга, скумбрия, сельдь, сардины. Белка в них 18—22 грамма на 100 грамм, жира 10—20 грамм, но это «хороший» жир. Омега-3 в избытке. Ешьте жирную рыбу 2—3 раза в неделю, и вы закроете потребность в этих кислотах. Только не копченую и не соленую. Запеченная, на пару, на гриле.

Белые сорта рыбы: треска, минтай, хек, пикша. Белка столько же, 18—20 грамм, но жира почти нет. Калорийность низкая. Идеально для ужина, когда не хочется перегружать желудок. Минус они суше, чем жирная рыба. Но если запечь с лимоном и зеленью, получается отлично.

Морепродукты: креветки, кальмары, мидии, осьминоги. Белка много, 18—24 грамма на 100 грамм, жира практически нет. Плюс они быстро готовятся. Креветки на гриле за 5 минут, кальмары отварить 2—3 минуты. Переварите будут резиновые, так что следите за временем.

Баланс омега-3 и омега-6. В современной диете омега-6 слишком много (подсолнечное масло, майонез, промышленная выпечка), а омега-3 мало. Идеальное соотношение 1:3 или 1:4, но у большинства людей 1:20. Жирная рыба выравнивает этот перекос. Если не любите рыбу, хотя бы принимайте рыбий жир в капсулах. Но лучше натуральный продукт.

И еще. Избегайте крупных хищных рыб: тунец, акула, меч-рыба. В них накапливается ртуть. Мелкая рыба сардины, скумбрия безопаснее.

Яйца, творог, сыр, греческий йогурт молочный белок

Яйца. Один из самых доступных и универсальных источников белка. В одном яйце 6—7 грамм белка, плюс все незаменимые аминокислоты. Желток содержит жир, но это не враг. Там холин, витамины А, D, Е, лецитин. Миф о том, что яйца повышают холестерин, развенчан еще в начале 2000-х. Можно есть 2—3 яйца в день спокойно. Если боитесь желтков, делайте омлет из белков и одного цельного яйца.

Творог. Король молочного белка. В твороге 5% жирности 16—18 грамм белка на 100 грамм. Обезжиренный чуть больше, 18—20 грамм, но усваивается хуже, потому что жирорастворимые витамины без жира не усваиваются. Оптимальная жирность 2—5%. Творог на ночь это классика: казеин (молочный белок) усваивается медленно, питает мышцы всю ночь.

Греческий йогурт. Отличается от обычного тем, что из него удалена сыворотка. Белка больше, 10—12 грамм на 100 грамм, углеводов меньше. Выбирайте без сахара и добавок. Идеальный вариант на перекус или в смузи.

Сыр. Белка много, 20—30 грамм на 100 грамм, но жира тоже много. Сыр это скорее добавка, а не основа. 30—40 грамм в салат или в омлет нормально, но 200 грамм сыра в день уже перебор по калориям.

Молоко. Белка мало, 3—4 грамма на 100 мл, зато углеводов (лактозы) 5 грамм. Если нормально переносите лактозу, можно пить. Если нет, замените на безлактозное молоко или вообще уберите.

Молочный белок делится на два типа: быстрый (сывороточный) и медленный (казеин). Быстрый усваивается за час-два, подходит после тренировки. Медленный усваивается 6—8 часов, подходит на ночь. В твороге, кстати, преимущественно казеин. В греческом йогурте смесь обоих.

Растительный белок: чечевица, нут, тофу, киноа как комбинировать

Растительный белок не хуже животного, если знать, как с ним работать. Главное комбинировать.

Чечевица. Белка 9—10 грамм на 100 грамм готового продукта (в сухом виде 25 грамм). Плюс клетчатка, железо, фолиевая кислота. Чечевица быстро готовится, не требует замачивания. Красная вообще за 15 минут готова. Но в ней мало метионина, поэтому сочетайте с крупами или орехами.

Нут. Белка примерно столько же, 9 грамм на 100 грамм готового продукта. Нут сытнее чечевицы, потому что больше углеводов. Хорош в супах, салатах, можно сделать хумус. Замачивайте на ночь, варите час-полтора.

Тофу. Соевый творог. Белка 8—10 грамм на 100 грамм, жира мало. Тофу безвкусный сам по себе, впитывает вкус маринада и специй. Можно жарить, запекать, добавлять в супы. Главное выбирать твердый или полутвердый, а не шелковистый (в шелковистом белка меньше).

Киноа. Псевдозлаковая культура. Белка 4 грамма на 100 грамм готового продукта (в сухом 14 грамм). Главный плюс киноа содержит все незаменимые аминокислоты, что редкость для растений. Плюс готовится за 15 минут. Минус дорого.

Как комбинировать? Бобовые + крупы. Чечевица с рисом, нут с булгуром, фасоль с гречкой. Так вы получаете полный спектр аминокислот. Орехи + бобовые тоже работают. Салат с нутом и кунжутной пастой, хумус с миндальными лепестками.

Если вы вегетарианец или веган, старайтесь в каждом приеме пищи сочетать минимум два растительных источника белка. И не забывайте про растительный протеин в порошке. Гороховый белок, например, усваивается почти так же хорошо, как сывороточный.

Важно: растительный белок дает меньше лейцина аминокислоты, которая запускает синтез мышечного белка. Поэтому если вы на растительной диете, поднимайте общую норму белка до 2 грамм на килограмм веса.

И последнее. Не демонизируйте животный белок и не идеализируйте растительный. Оба хороши. Главное разнообразие. Курица, рыба, яйца, чечевица, нут, творог. Чем шире ассортимент, тем больше разных аминокислот, микроэлементов, витаминов. Тело любит разнообразие. Дайте ему это.

Глава 4. Углеводы и жиры на белковой диете

Какие углеводы остаются: овощи, ягоды, цельные крупы

Углеводы на белковой диете не враги. Они союзники, если знать, какие выбирать и в каком количестве.

Овощи. Они должны составлять основу вашего углеводного рациона. Зеленые, листовые, некрахмалистые. Шпинат, руккола, салат айсберг, огурцы, помидоры, болгарский перец, брокколи, цветная капуста, кабачки, баклажаны. В них минимум углеводов, 3—6 грамм на 100 грамм, зато клетчатка, витамины, минералы. Можете есть сколько угодно. Хотите полкило брокколи? Пожалуйста.

А вот крахмалистые овощи картофель, батат, кукуруза ограничьте или уберите совсем на первые две недели. В картофелине среднего размера 20—25 грамм углеводов. Это почти половина дневной нормы за один прием.

Ягоды. Лучший выбор, если хочется сладкого. Черника, малина, клубника, ежевика. В них 5—10 грамм углеводов на 100 грамм плюс антиоксиданты. Горсть ягод в йогурт или творог это норма. Но не увлекайтесь. 100—150 грамм в день достаточно.

Фрукты осторожнее. Яблоко, груша, апельсин это 10—15 грамм углеводов в одной штуке. Банан вообще 25—30 грамм. Если очень хочется, ешьте половину яблока или пару долек грейпфрута. Но не каждый день. Виноград, манго, ананас забудьте на время диеты. Там сахара слишком много.

Цельные крупы. Гречка, киноа, бурый рис, овсянка. Они допустимы, но строго порционно. 40—50 грамм в сухом виде это примерно 100—120 грамм готовой каши. В ней будет 25—30 грамм углеводов. Ешьте крупы утром или в обед, когда организм активен. На ужин лучше белок с овощами.

Хлеб, макароны, белый рис уберите. Даже цельнозерновой хлеб. В одном ломтике 15 грамм углеводов, и они быстро усваиваются. Если без хлеба совсем невозможно, попробуйте белковый хлеб или хлебцы из отрубей. Там углеводов меньше, зато клетчатки больше.

Сахар, сладости, выпечка это очевидное нет. Даже мед. Да, он натуральный, но углеводов в нем 80 грамм на 100 грамм. Чайная ложка меда это 8—10 грамм сахара. Вы потратите треть дневной нормы углеводов на ложку меда. Не стоит того.

Норма углеводов: 30—80 г в день как не уйти в кето

Углеводы на белковой диете балансируют между двумя крайностями. Слишком мало, и вы соскальзываете в кетоз. Слишком много, и эффект размывается.

Оптимальный коридор 30—80 грамм углеводов в день. Это количество позволяет сохранить работоспособность, не терять концентрацию и не чувствовать себя выжатым лимоном. При этом дефицит калорий за счет жира работает.

30—40 грамм это минимум. Подходит тем, кто хочет максимально быстрых результатов и готов терпеть небольшой дискомфорт первые дни. Организм будет на грани кетоза, но не войдет в него полностью. Основа рациона овощи и немного ягод. Без круп.

50—60 грамм золотая середина. Большинству людей комфортно именно на этом уровне. Можно добавить небольшую порцию гречки или овсянки раз в день, плюс овощи и ягоды. Голова работает, настроение нормальное, энергии хватает.

70—80 грамм верхняя граница. Подходит активным людям, тем, кто тренируется 4—5 раз в неделю. Можно позволить себе две порции круп в день или одну порцию крупы плюс фрукт. Но следите, чтобы не подниматься выше 80 грамм, иначе похудение замедлится.

Как не уйти в кето? Просто следите за минимальным порогом. Если едите меньше 30 грамм углеводов больше трех дней подряд, организм начнет переключаться на кетоны. Признаки: металлический привкус во рту, запах ацетона от тела, легкая тошнота. Если заметили это, добавьте порцию овсянки или яблоко. Кетоз сам по себе не плох, но это другой протокол. На белковой диете мы его избегаем.

Распределяйте углеводы правильно. Большую часть утром и в обед. На ужин минимум, только овощи. Это связано с тем, что днем вы активны и потратите глюкозу. Вечером активность падает, и углеводы скорее отложатся.

И еще. Не считайте клетчатку в углеводах. Если на упаковке написано «10 грамм углеводов, из них 5 грамм клетчатка», вы считаете только 5 грамм чистых углеводов. Клетчатка не усваивается и не повышает сахар в крови.

Жиры: сколько и каких масло, орехи, авокадо, рыбий жир

Жиры на белковой диете часто недооценивают. А зря. Они нужны для гормонов, для усвоения витаминов А, D, Е, К, для насыщения и даже для жиросжигания.

Норма жиров 0,8—1 грамм на килограмм веса. Весите 70 кг? Значит, 55—70 грамм жира в день. Это примерно 30% от общей калорийности. Меньше не стоит, иначе начнутся проблемы с кожей, волосами, гормональным фоном. Больше тоже нежелательно, жир калориен, 9 калорий на грамм.

Какие жиры выбирать? Ненасыщенные, преимущественно. Оливковое масло, авокадо, орехи, семена, жирная рыба. Они улучшают липидный профиль крови, снижают воспаление, поддерживают сердце.

Оливковое масло. Столовая ложка это 14 грамм жира. Добавляйте в салаты, но не жарьте на нем на высокой температуре. Лучше для жарки использовать масло авокадо или кокосовое.

Авокадо. Половина среднего плода это 15 грамм жира плюс клетчатка и калий. Можно добавлять в салаты или есть просто так, с солью и лимоном.

Орехи и семена. Миндаль, грецкие, кешью, фундук, тыквенные семечки, семена льна и чиа. В горсти (20—30 грамм) 10—15 грамм жира плюс белок. Идеальный перекус. Но не пере едайте, орехи очень калорийны. Одна горсть в день достаточно.

Жирная рыба. Лосось, скумбрия, сельдь. Они дают не только жир, но и омега-3. В порции 150 грамм примерно 10—15 грамм жира. Ешьте жирную рыбу 2—3 раза в неделю.

Сливочное масло и сыр. Это насыщенные жиры. В небольших количествах они допустимы. 10—15 грамм сливочного масла в кашу или 30 грамм сыра в салат не навредят. Но основу должны составлять ненасыщенные жиры.

Чего избегать? Трансжиров. Они в маргарине, промышленной выпечке, фастфуде. Трансжиры повышают плохой холестерин, снижают хороший, провоцируют воспаление. Если на упаковке написано «гидрогенизированное масло» или «частично гидрогенизированное», не берите.

Рыбий жир. Если не едите жирную рыбу регулярно, принимайте омега-3 в капсулах. Норма 1—2 грамма EPA и DHA в день. Это поддержит суставы, мозг, сердце, кожу. Выбирайте качественный препарат, очищенный от тяжелых металлов.

И помните. Жир не делает вас жирным. Избыток калорий делает. Умеренное количество правильных жиров на белковой диете это необходимость.

Баланс макронутриентов: 40% белок / 30% жир / 30% углеводы

Цифры. Снова цифры. Но они работают, если следовать им хотя бы приблизительно.

Классический баланс на белковой диете выглядит так: 40% калорий из белка, 30% из жиров, 30% из углеводов. Это не догма, но хорошая отправная точка.

Пример расчета. Женщина, 70 кг, дефицит калорий 1500 калорий в день.

Белок: 40% от 1500 = 600 калорий. Делим на 4 (калорийность 1 грамма белка) = 150 грамм белка. Это чуть больше 2 грамм на килограмм веса. Подходит.

Жиры: 30% от 1500 = 450 калорий. Делим на 9 (калорийность 1 грамма жира) = 50 грамм жира. Это 0,7 грамм на килограмм. Нормально.

Углеводы: 30% от 1500 = 450 калорий. Делим на 4 (калорийность 1 грамма углеводов) = 112 грамм углеводов. Это многовато для белковой диеты. Значит, корректируем.

Скорректированный вариант: опустим углеводы до 50—60 грамм (200—240 калорий), а белок поднимем до 180 грамм (720 калорий). Жиры оставим 50 грамм (450 калорий). Итого: 48% белок, 30% жиры, 16% углеводы. Вот это уже рабочая схема для белковой диеты.

Другой пример. Мужчина, 90 кг, дефицит 2000 калорий.

Белок: 180 грамм (2 г на кг) = 720 калорий = 36% от общей калорийности.

Жиры: 80 грамм (около 0,9 г на кг) = 720 калорий = 36%.

Углеводы: 70 грамм = 280 калорий = 14%.

Остается 280 калорий. Можно добавить их в белок или жиры. Добавим в белок: еще 70 грамм = 250 грамм белка в день. Получается 50% белок, 36% жиры, 14% углеводы.

Видите? Точные проценты зависят от веса, активности, целей. Главное держаться принципа: белок высокий (1,5—2,5 г на кг), углеводы низкие (30—80 г), жиры умеренные (0,8—1 г на кг).

Не заикливайтесь на математике до грамма. Приложения для подсчета калорий помогут, но не станьте их рабом. Если в один день съели 160 грамм белка вместо 180, ничего страшного. Если углеводов вышло 65 вместо 60, тоже не критично. Важен общий вектор и постоянство.

Баланс макронутриентов это фундамент. Но не забывайте про качество. 180 грамм белка из курицы и рыбы лучше, чем из сосисок. 50 грамм жира из авокадо и орехов лучше, чем из майонеза. 60 грамм углеводов из овощей и ягод лучше, чем из печенья. Выбирайте правильные источники, и результат не заставит себя ждать.

Глава 5. Питьевой режим и добавки

Вода: норма 30 мл на кг веса, почему важно пить больше

Вода. Самый недооцененный элемент любой диеты. Особенно белковой.

Когда вы едите много белка, организм производит больше продуктов распада: мочевины, аммиака, креатинина. Почки должны вывести их. А для этого нужна вода. Много воды. Если пьете мало, нагрузка на почки растет, появляется усталость, головная боль, запоры.

Норма 30—40 мл воды на килограмм веса. Весите 70 кг? Значит, 2,1—2,8 литра в день. Весите 90 кг? Тогда 2,7—3,6 литра. Это чистая вода, не считая чая, кофе, супов.

Почему так много? Первая причина выведение продуктов белкового обмена. Вторая термогенез. Вода участвует во всех метаболических процессах, включая сжигание жира. Третья чувство сытости. Часто жажду путают с голодом. Выпили стакан воды, и есть перестало.

Исследование, проведенное в 2020 году учеными из Университета Вирджинии, показало, что люди, выпивавшие 500 мл воды перед каждым приемом пищи, теряли на 44% больше веса за 12 недель, чем те, кто этого не делал. Вода растягивает желудок, подает сигнал мозгу о насыщении.

Как пить правильно? Равномерно в течение дня. Стакан сразу после пробуждения. Стакан за 20—30 минут до каждого приема пищи. Стакан между приемами пищи. Не ждите жажды. Жажда это уже признак обезвоживания.

Кофе и чай считаются? Частично. Кофеин мочегонный, он выводит жидкость. Если выпили чашку кофе, добавьте стакан чистой воды сверху нормы. Чай без кофеина можно считать, но лучше основу составляла чистая вода.

Минеральная или обычная? Если у вас нет дефицита минералов, подойдет обычная фильтрованная. Минеральную с высокой минерализацией лучше не пить постоянно, только курсами. Избыток натрия задерживает воду, появляются отеки.

Что делать, если забываете пить? Поставьте напоминания на телефоне. Купите бутылку с разметкой по времени. Поставьте цель: допить литр к обеду, второй к вечеру. Первые дни придется заставлять себя, потом войдет в привычку.

И да. Частые походы в туалет это норма. Первую неделю будет казаться, что вы там живете. Потом организм адаптируется, почки начнут работать эффективнее. Но если моча темная, значит, воды все еще мало. Она должна быть светло-желтой, почти прозрачной.

Электролиты: натрий, калий, магний на белковой диете

Электролиты. Звучит как что-то из учебника химии, но это важно.

Когда вы снижаете углеводы и увеличиваете воду, организм начинает активно терять натрий, калий и магний. Углеводы задерживают воду и электролиты. Мало углеводов вода и минералы выходят. Отсюда слабость, судороги в ногах, головокружение.

Натрий. Обычно говорят «меньше соли». Но на белковой диете с низким содержанием углеводов натрий нужен. Норма 3—5 грамм натрия в день, это примерно 7—12 грамм соли. Звучит много, но если не едите готовые продукты (там соли навалом), а готовите сами, легко недобрать. Подсаливайте еду нормально. Можно добавить щепотку соли в воду утром или выпить куриный бульон.

Калий. Норма 3—4 грамма в день. Калий в овощах (шпинат, брокколи, авокадо), в рыбе, в орехах. Если едите много овощей, скорее всего, хватает. Но если чувствуете судороги в икрах, особенно ночью, это признак нехватки калия. Добавьте авокадо или принимайте калий в таблетках.

Магний. Норма 300—400 мг в день. Магний в орехах, семенах, темном шоколаде, зелени. Его дефицит проявляется бессонницей, тревожностью, мышечными подергиваниями. Если заметили это, принимайте магний в форме цитрата или глицината перед сном. Оксид магния хуже усваивается.

Как понять, что не хватает электролитов? Слабость, головная боль, головокружение при вставании, судороги в мышцах, учащенное сердцебиение. Если появилось что-то из этого, сначала проверьте, пьете ли вы достаточно воды. Потом добавьте щепотку соли в воду и съешьте банан или авокадо. Обычно через час-два становится легче.

Некоторые добавляют электролиты в воду специальными порошками или таблетками. Это удобно, но следите, чтобы там не было сахара. Есть варианты без подсластителей, с минимальным составом: натрий, калий, магний. Они подойдут.

На обычной диете об этом не думают, потому что углеводы удерживают электролиты. Но на белковой, где углеводов мало, это становится критично. Уделите внимание балансу минералов, и самочувствие будет на высоте.

Протеиновые коктейли: когда нужны, как выбирать без сахара

Протеиновый коктейль это не обязательный элемент, но часто полезный.

Когда нужен? Если не успеваете поесть нормально. Если норма белка высокая, и дожевывать курицу уже не можете. Если тренируетесь и нужно быстро закрыть белковое окно после нагрузки. Если утром нет времени готовить завтрак. Коктейль за 2 минуты: порошок, вода, шейкер. Готово.

Когда не нужен? Если спокойно набираете норму белка из обычной еды. Цельная пища всегда лучше порошка, там больше витаминов, минералов, клетчатки. Коктейль это дополнение, а не замена.

Как выбирать? Смотрите состав. Белка должно быть минимум 20 грамм на порцию. Углеводов не больше 3—5 грамм. Жиров 1—3 грамма. Сахара 0 или следы. Если в составе на первом месте «мальтодекстрин» или «сахароза», это не протеин для похудения, это гейнер для набора массы.

Какой вид белка? Сывороточный (whey) быстро усваивается, подходит после тренировки или утром. Казеин медленный, подходит на ночь или вместо перекуса, когда долго не будет еды. Яичный альбумин золотая середина, усваивается средне. Растительный (гороховый, соевый, рисовый) для веганов и тех, у кого непереносимость лактозы.

Вкусы. Берите нейтральные: ваниль, шоколад, без добавок. Экзотические вкусы (тирамису, соленая карамель) часто приедаются. Или берите вообще без вкуса, тогда можно добавлять в кашу, супы, смузи.

Подсластители. В протеине без сахара обычно есть сукралоза или стевия. Это нормально, они не повышают инсулин. Но если у вас реакция на подсластители (вздутие, тяга к сладкому), ищите варианты вообще без них.

Сколько пить? Не больше 1—2 порций в день. Одна порция это обычно 25—30 грамм порошка, дает 20—25 грамм белка. Если пьете две порции, это 40—50 грамм белка. Остальное добирайте из еды.

Как готовить? На воде калорий меньше. На молоке вкуснее, но добавляются углеводы и калории. Если хотите погуще, добавьте лед или половину замороженного банана (но тогда учтите углеводы). Можно бросить горсть шпината, не почувствуете, зато витамины.

Протеин не волшебная таблетка. Он просто удобный способ добрать норму белка. Не ждите от него чудес. Но и не бойтесь. Качественный протеин это та же курица, только в порошке.

Витамины и минералы: что может понадобиться дополнительно

На белковой диете вы едите меньше разнообразных продуктов, особенно фруктов и круп. Это может привести к дефициту некоторых витаминов и минералов.

Витамин D. Его дефицит у большинства людей, особенно зимой. Норма 1000—2000 МЕ в день, а лучше сдать анализ и корректировать дозу. Витамин D нужен для иммунитета, костей, настроения. Принимайте с жирной пищей, он жирорастворимый.

Витамины группы B. Особенно B12, если едите мало мяса или вы вегетарианец. B12 только в животных продуктах. Нехватка проявляется усталостью, онемением конечностей. Норма 2,4 мкг в день. Можно принимать комплекс B-витаминов, они поддерживают нервную систему и энергообмен.

Витамин C. Если едите мало фруктов, можете недобрать. Норма 75—90 мг в день. Хорошие источники болгарский перец, брокколи, цитрусовые. Если их в рационе мало, добавьте витамин C в таблетках.

Железо. Важно для женщин, особенно при обильных месячных. Норма 18 мг в день для женщин, 8 мг для мужчин. Железо в говядине, печени, шпинате. Но растительное железо усваивается хуже, чем животное. Принимайте с витамином C для лучшего усвоения.

Цинк. Нужен для иммунитета, гормонов, кожи. Норма 8—11 мг в день. Цинк в мясе, морепродуктах, орехах. Если часто болеете или плохо заживают ранки, возможно, не хватает цинка.

Кальций. Если не едите молочные продукты, может быть дефицит. Норма 1000 мг в день. Кальций в твороге, сыре, йогурте, зелени, миндале. Принимайте отдельно от железа, они конкурируют за усвоение.

Омега-3. Об этом уже говорили. Если не едите жирную рыбу, принимайте 1—2 грамма EPA и DHA в день.

Нужен ли мультивитамин? Если питание разнообразное, наверное, нет. Но если сомневаетесь, лучше подстраховаться. Выбирайте качественный комплекс, без мегадоз. Мегадозы не нужны здоровому человеку, они просто выведутся или, хуже, накопятся.

Когда принимать? Жирорастворимые (A, D, E, K) с жирной пищей. Водорастворимые (C, группа B) в любое время. Магний лучше вечером, он расслабляет. Железо натощак или с витамином C, но не с кофе или чаем, они ухудшают усвоение.

И главное. Добавки это дополнение, а не замена нормальной еды. Никакая таблетка не заменит порцию овощей, мяса или рыбы. Сначала налаживайте питание, потом добавляйте витамины по необходимости.

Глава 6. Подготовка к старту: кухня и закупка

Чек-лист продуктов на первую неделю

Начать белковую диету без подготовки это как строить дом без фундамента. Через три дня холодильник пуст, а вы стоите перед пиццерией и думаете, что один раз можно.

Нельзя. Потому что «один раз» превращается в два, потом в три. Поэтому закупаемся заранее. На неделю вперед.

Белковые продукты. Куриная грудка или филе 1,5—2 кг. Индейка 500—700 грамм. Говядина или телятина нежирная 500 грамм. Рыба белая (треска, минтай, хек) 500—700 грамм. Рыба жирная (лосось, скумбрия) 300—400 грамм. Креветки или кальмары 300 грамм. Яйца 2 десятка. Творог 5% 1—1,5 кг. Греческий йогурт без добавок 500—700 грамм. Сыр твердый 200 грамм.

Овощи. Огурцы 1 кг. Помидоры 1 кг. Болгарский перец 3—4 штуки. Брокколи свежая или замороженная 500 грамм. Цветная капуста 500 грамм. Шпинат свежий или замороженный 300 грамм. Салат, руккола, зелень несколько пучков. Капуста белокочанная или пекинская 1 кочан. Кабачки 2—3 штуки. Баклажан 1—2 штуки. Лук, чеснок.

Ягоды и фрукты (ограниченно). Черника или малина 200 грамм. Клубника 200 грамм. Лимоны 3—4 штуки. Авокадо 2—3 штуки.

Крупы (если планируете). Гречка 300 грамм. Киноа 200 грамм. Овсянка 300 грамм.

Жиры и масла. Оливковое масло extra virgin 250 мл. Масло авокадо или кокосовое для жарки 200 мл. Орехи (миндаль, грецкие, кешью) по 100 грамм каждого. Семена (чиа, лен, тыквенные) по 100 грамм.

Специи и приправы. Соль, перец, паприка, куркума, карри, итальянские травы, чеснок сушеный, имбирь. Соевый соус (натуральный, без сахара). Горчица. Уксус (яблочный или бальзамический).

Напитки. Вода 10—15 литров (если не из-под крана). Чай зеленый или травяной. Кофе.

Дополнительно. Протеиновый порошок, если планируете коктейли. Рыбий жир в капсулах. Электролиты (порошок или таблетки).

Список кажется длинным, но это на неделю для одного-двух человек. Распределите закупку: долгохранящееся (крупы, масла, специи) можете взять оптом. Свежее (мясо, рыба, овощи) лучше два раза в неделю.

Как организовать хранение и готовку: батч-кукинг

Батч-кукинг или массовая готовка это когда вы за 2—3 часа в выходной готовите еду на несколько дней вперед. Раскладываете по контейнерам, и всю неделю просто разогреваете.

Звучит скучно? Зато работает. Не нужно каждый вечер стоять у плиты. Не нужно думать, что поест. Открыл контейнер, разогрел, съел.

Как организовать? Выделите воскресенье или субботу. Утро или день. Составьте меню на 4—5 дней (дольше свежесть теряется). Пропишите, что на завтрак, обед, ужин, перекусы.

Готовьте параллельно. Курица запекается в духовке, пока вы варите яйца и режете овощи. Рыба готовится на пару, пока вы делаете салат. Одновременно может идти 3—4 процесса.

Контейнеры. Купите стеклянные или пластиковые с крышками. Желательно одинакового размера, чтобы удобно хранить. На один прием еды один контейнер: белок + овощи или белок + крупа + овощи.

Пример батч-кукинга на 4 дня. Запеките сразу 800 грамм куриной грудки с травами. Отварите 1 кг индейки. Запеките 600 грамм рыбы. Сварите 12—16 яиц вкрутую. Приготовьте 300 грамм гречки или киноа (в сухом виде). Нарезьте овощи для салатов: огурцы, помидоры, перец. Отварите или запеките брокколи, цветную капусту, спаржу.

Теперь раскладываете. Завтрак: контейнер с омлетом (можно запечь омлет большой и порезать) или сырниками. Обед: курица + гречка + салат. Перекус: йогурт с орехами (можно сразу смешать и в баночки). Ужин: рыба + овощи на пару.

Хранение. Готовую еду в холодильнике можно держать 3—4 дня. Что не съедите за это время, заморозьте. Замороженное хранится до месяца. Только размораживайте правильно: не в микроволновке на максимуме, а медленно, в холодильнике или на программе разморозки.

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.