



**Книги
от популярного
диетолога, врача-
психотерапевта**

**СЕРГЕЙ
ОБЛОЖКО**

ХУДЕЕМ
ПО МЕТОДУ
ОТРИЦАТЕЛЬНОЙ
КАЛОРИЙНОСТИ
ПЛЮС

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ



Москва
2024

УДК 615.874:641.55
ББК 51.230+36.997
О-18

Хочу выразить благодарность моим помощникам:
Анастасии Головиной, Луизе Штанке и Анастасии Питецкой,
оказавшим огромную помощь в подготовке этой книги

Обложко, Сергей Михайлович.

О-18 Худеем по методу отрицательной калорийности.
Плюс рецепты для сбалансированного питания / Сер-
гей Обложко. — Москва : Эксмо, 2024. — 288 с.

ISBN 978-5-04-193005-9

Сергей Обложко, врач-психотерапевт, диетолог, специа-
лист по снижению веса, в своей новой книге расскажет о све-
жем взгляде на питание для снижения веса. Как разные продук-
ты по-разному усваиваются в нашем организме? Какие калории
приводят к лишнему весу, а какие, наоборот, помогают худеть?
Какие продукты заставляют наш организм работать эффектив-
нее и влияют на метаболизм? Как приготовить полезные про-
дукты вкусно? Какие блюда можно добавить в свой рацион, что-
бы легко и безопасно привести свой вес к норме?

Это не только книга о снижении избыточного веса. Это
практическое руководство по формированию полезных пище-
вых привычек и модификации пищевого поведения. Ведь новая
пищевая привычка закрепляется только тогда, когда питание
для стройности вкусное и человек согласен следовать предло-
женным принципам на постоянной основе.

В простой и понятной форме, с большим количеством кон-
кретных примеров, опираясь на результаты собственного много-
летнего опыта в проведении программ по нормализации пище-
вого поведения, а также на результаты научных исследований,
автор предлагает читателю научиться есть вкусно и на здоровье!

УДК 615.874:641.55
ББК 51.230+36.997

© Обложко С., текст, 2023

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-193005-9

Данная книга опубликована исключительно в информационных целях. Она не должна использоваться для самодиагностики или как замена медицинскому обследованию, диагностике, лечению, назначениям или рекомендациям врача.

Факт чтения или ознакомления не устанавливает отношений «врач — пациент» между вами и Сергеем Обложко. Перед началом снижения веса обязательно пройдите индивидуальную консультацию у врача. Вам не следует вносить изменения в свой режим или диету без консультации терапевта и прохождения медицинского осмотра, получения диагноза и заключения о необходимости снижения веса от врача. В случае возникновения любых вопросов, касающихся вашего здоровья, всегда обращайтесь к квалифицированному врачу.

Сергей Обложко не несет ответственности за любые самостоятельно принятые вами меры на основании данных из этой книги.

СОДЕРЖАНИЕ

Глава 1. Что такое отрицательная калорийность?	15
Глава 2. Зачем так заморачиваться?	27
Глава 3. С чего начать?	39
Глава 4. Какие калории лучше всех?	47
Глава 5. Что еще влияет на метаболизм?	65
Глава 6. Усвоение продуктов	74
Глава 7. Как принцип отрицательной калорийности можно использовать для снижения веса	89
Семь продуктов с отрицательной калорийностью и образцы рецептов из них	97
Яблоко	97
<i>Шарлотка «Худеем по метаболическому принципу»</i>	99
<i>Пряный смузи с хурмой и яблоком</i>	
«Как пряник»	100
<i>Пастила «Отчаянная к чаю»</i>	101

СОДЕРЖАНИЕ

Вафли — классика похудения	
«Подорожник-трава»	102
Ленивый штрудель «Минутка»	103
ПП-штрудель	104
Печенья с яблоком «Крафтовые»	105
Пудинг на десерт «Два в одном»	106
Запеканка творожная с гречкой в мультиварке	107
Салат с курицей «Сладкая диета»	108
Кефирно-яблочный суп «Очищающий»	109
Белковый яблочный пирог «И мяса не надо» ...	109
Творожно-яблочное суфле «Нежная нежность» ..	110
Запеченная овсяная каша «Для предусмотрительных»	111
Салат с креветками и мандаринами	112
Винегрет «Сладкий»	113
Овощная «Вкусняшка»	114
Яичные белки	115
Меренговый рулет	118
Завтрак «Чемпионский»	119
Безе «Павлова»	120
Меренги «Просто»	121
Рулет-омлет «Можно»	122
Булка на псиллиуме «Классическая»	123
Салат «Нет времени объяснять!»	123
Суп «Легкий, но сытный»	124
Фаршированные перцы с грибами и яйцом «Нежный сюрприз»	125
Лазанья кабачковая «Сан-Ремо 87»	126
Кабачки запеченные «Нежная польза»	127
Яйца с желтком, но для похудения	128
Стройный краб	128
Нежный десерт «Для метаболизма»	129

СОДЕРЖАНИЕ

Белковый торт «Вместо фитнеса»	130
Тарталетки «А почему бы и нет?»	132
Грибы	132
Шампиньоны на гриле «Остро-сладкие»	138
Шампиньоны с творогом и чесноком	
«Попкорн»	139
Салат грибной «Жизнерадостный»	139
Закуска «Жюльен кокотливый»	140
Суп «Сливки общества»	141
Горячее с шампиньонами «М-идеальное»	142
Соус грибной «Аромат леса»	143
Подливка грибная «Подходящая»	144
Завтрак «Чемпионский»	145
Шампиньоны, фаршированные творогом	146
Салат с курицей и шампиньонами	
«Минус на весах наутро»	147
Куриная грудка с шампиньонами	
в томатном соусе	148
Грибной суп	149
Борщ с грибами «Красненькое»	150
Помидоры, фаршированные грибами	151
Гарнир «Подвижность»	152
Запеканка овощная с грибами	
«Классная классика»	153
Картофельно-грибная запеканка	
«Хочу в деревню»	154
Фаршированные кальмары с грибами	
и яйцами	155
Луково-грибной соус	
«Французский уик-энд»	156
Грибы, маринованные с чесноком,	
«Клетчатка собственного приготовления»	157
Овощная икра с грибами «Пикантная»	158

СОДЕРЖАНИЕ

Треска	160
Треска под маринадом «Пальчики оближешь» ...	163
Салат с треской «Североморский»	164
Треска на гриле «Сочная»	165
Рыбные котлеты «Стройнящие»	166
Рыбное суфле «Легче перышка»	167
Котлеты рыбные «Ясный ум и прекрасная память»	168
Котлеты с креветками «Алые паруса»	169
Свекла	170
Салат «Винегрет с квашеной капустой»	172
Фреш свекла — яблоко — сельдерей — редис ..	173
Кисель из свеклы с облепихой	174
Холодный свекольник «Чистое бордо»	174
Брауни «Свекла на стиле»	175
Салат «Легендарная приталенная шуба»	176
Икра морковная «Оздоровительная»	177
Салат из свеклы с яблоком и руколой	178
Салат с пророщенной гречкой и помидорами	179
Салат «Щетка»	180
Салат с нутом красный «Классный»	180
Фасоль	181
Салат-лапша трансформер «По следам самураев»	184
Крем-суп «Нут и курица»	185
Салат «Быстрый, как тунец»	186
Суп «Пряный»	187
Котлеты «Сочные»	188
Рагу вегетарианское на гарнир «Сила овощей»	189
Чили кон карне «Горячая штучка»	190
Шоколадная паста «Неожиданная»	191

СОДЕРЖАНИЕ

Похлебка «Хорошее настроение»	192
Лучший салат для похудения	193
Кофеиносодержащие продукты. Кофе	194
Чай	195
Какао	196
Мусс из ряженки с клубникой	
«Легкая привязанность»	201
Творожно-клубничные конфеты	
«Вечная любовь»	202
Брауни из кабачков	202
Шоколадный мусс «Шоколадная клетчатка»	203
Классическое какао с казеином	205
Тирамису «Все можно»	205
Сыр рикотта шоколадный	206
Шоколадный пудинг	207
Шоколадный клафутти с черешней	
и лимонной цедрой	208
Блинчики шоколадные «От заката до рассвета» ..	209
Латте «По-восточному»	210
Паста шоколадная «Халва лечебная»	210
Шоколадная планка (печенье)	211
Варенье абрикосово-кофейное «На завтрак»	212
Напиток своевременный	
«Тыквенно-пряный латте»	213
Триколада «Проще простого»	214
Панна-котта	215
Мандариновый напиток с корицей	216
Панна-котта из чая матча «Японская талия»	217
Крем «Шоко-ладный»	218
Сорбет из хурмы «Вместо солнца»	218
Апельсиновый пунш	219
Кремовый пирог «Шоколадно-клубничный»	220

СОДЕРЖАНИЕ

Крем кофейный «Баварский»	221
Соус шоколадный «Мням»	222
Йогуртовый десерт «Идеальные формы»	223
Бонус	224
Бигос в мультиварке «Путь к успеху»	224
Куриный торт с овощным кремом «Торт на завтрак, торт на обед»	225
Окрошка на кефире «От Сергея Обложко»	226
Куриные нагетсы «Ленивая, но стройная птица»	227
Куриная грудка «Бодрящая»	228
Курица с грибами в мультиварке «Пятый вкус»	229
Куриная грудка «Нежность»	230
Грудка по-французски «Вуле ву манже авек муа се суар»	231
Колбаса домашняя для бутербродов «Правильная закуска»	232
Шашлык «Мне все можно»	233
Куриная грудка «В азиатском стиле»	234
Куриная грудка «Сытная»	235
«Шаурма или шаверма?»	235
Рулетики куриный «Тайны Коко»	236
Карри с мелатонином «1000 и 1 ночь»	237
Тефтели заливные «Пицца-стайл»	238
Стейк из куриной грудки	239
Рататуй с куриной грудкой «Требьян»	240
Куриные кармашки с творогом	242
Куриный рулет с черносливом	243
Куриный рулет с грибами	243
Заливное куриное «Точно получится»	244
Котлеты в отрубной панировке «Похрустим?» ...	246
Салат «Вечные ценности»	247

СОДЕРЖАНИЕ

Перцы фаршированные «Колыбельная»	248
Куриные рулетики «Мгновенные»	249
Пикантный бонус	250
Карри из арбуза «Из Индии с любовью»	251
Абрикосовый соус «Тот самый, кисло-сладкий» ..	252
Соус из огурцов по-китайски	253
Индейка с мандаринами и соусом чили	254
Кимчи настоящий	255
Морковь по-корейски «Здоровье»	257
Лапша «Белые ночи»	258
Перечный стейк	260
Закуска со спинулиной «Вкусное железо»	260
Латте «По-восточному»	261
Кетчуп «Зависть по-итальянски»	262
Арбузный салат-торт	
«Никогда не было, и вот опять!»	264
Варенье цитрусовое «Чтобы не болеть»	265
В завершение	266
Список источников	269
Алфавитный указатель	281

ГЛАВА 1

ЧТО ТАКОЕ ОТРИЦАТЕЛЬНАЯ КАЛОРИЙНОСТЬ?

В этой главе вы узнаете, что все калории равны, но некоторые калории равнее других!

Если вы уже решили стать стройными, то первый принцип, который вам стоит взять на вооружение, звучит следующим образом:

Решающее значение для снижения веса и сохранения результата имеет калорийность рациона.

На момент написания этой книги можно найти тысячи, если не десятки тысяч научных статей, подтверждающих этот тезис. И кажется, что мы очень сэкономим время и силы, если не будем подвергать это сомнению.

Если суточная калорийность рациона превышает общий дневной расход калорий вашего организма, последовательно и на протяжении некоторого времени, — создаются предпосылки для набора веса. Регулярный профицит, то есть избыточное поступление калорий в организм,