





**СЕРГЕЙ ОБЛОЖКО**

# **ХУДЕЕМ ПО МЕТАБОЛИЧЕСКОМУ ПРИНЦИПУ**

**КНИГА РЕЦЕПТОВ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА  
И СОХРАНЕНИЯ СТРОЙНОСТИ**

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 615.874:641.55  
ББК 51.230+36.997  
О-18

В оформлении обложки использованы иллюстрации:  
ichadsgn, Yuliya Lins, stockvit, AAVAA, Design Ful /  
Shutterstock / FOTODOM  
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

**Обложко, Сергей Михайлович.**

О-18 Худеем по метаболическому принципу / Сергей Обложко. — Москва : Эксмо, 2024. — 288 с. — (Плюс один здоровый человек. Книги о медицине от ведущих экспертов).

ISBN 978-5-04-195088-0

Сергей Обложко, врач-психотерапевт, диетолог, специалист по снижению веса, автор книги «Мозг против похудения», собрал лучшие и проверенные рецепты из своих авторских программ модификации пищевого поведения, чтобы порадовать всех, кто любит вкусное и приятное одновременно.

Первые главы книги познакомят вас с принципами питания для снижения веса, далее к вашим услугам секреты приготовления не только любимого «Оливье» и «Наполеона», но и жареной картошки, солянки, ризотто и даже мороженого!

Более 200 рецептов низкокалорийных и легких в приготовлении блюд, но не менее вкусных, чем в традиционной версии.

Никогда еще стройность не была такой аппетитной. Попробуйте сами.

УДК 615.874:641.55  
ББК 51.230+36.997

ISBN 978-5-04-195088-0

© Обложко С., текст, 2021  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2024

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Предисловие</b> .....	15
<b>ЧАСТЬ I. Почему мы худеем и почему набираем вес?</b> ..	18
<b>С какой скоростью можно сбрасывать вес?</b> .....	24
<b>Сколько калорий вам можно?</b> .....	26
<b>Почему цифры из Интернета часто врут?</b> .....	27
<b>Необходимый дефицит калорий</b> .....	30
<i>Грибы с 0%-ным творогом</i> .....	33
<i>Тарелка с отрицательной калорийностью</i> .....	37
<i>Рис с отрицательной калорийностью</i> .....	39
<b>Почему калории — это не страшно</b> .....	40
<b>Преферанс для похудения</b> .....	41
<b>Поведенческая диетология</b> .....	43
Белок .....	45
Белковая мука .....	50
Жиры .....	51
Углеводы .....	53
Клетчатка .....	56
Плотность калорий .....	60
Теория калорийных бомб .....	62
<i>Пектиновое варенье</i> .....	63
Скрытые жиры .....	65
Принцип тарелки .....	
Подробно об отрицательной калорийности .....	66
<b>А что дальше?</b> .....	69

<b>ЧАСТЬ II. Раздел с рецептами</b> .....	71
<b>Десерты, выпечка, сладкое</b> .....	72
Банановые сырники без сахара «Стройная тропиканка» ...	72
Шарлотка обычная для разгрузочного дня .....	73
Творожная запеканка без муки, манки и сахара .....	74
Кексы «Давай займемся кексом?» .....	75
ПП-тортик из отрубей «Ого, бисквит» .....	76
Мармелад «Нулевочка» .....	77
Творожное бланманже .....	78
Панакота из ряженки .....	79
Мандариновая панакота .....	80
Мандариновые маффины .....	81
«Рафаэлло» для похудения .....	81
Молочное желе с мандаринами .....	82
Шарлотка с мандаринами «Предновогодняя» .....	83
Торт «Стройный граф» .....	84
Творожные маффины с черной смородиной .....	86
Овсяноблин «Обезжиривающий» .....	87
Чизкейк «Отпадный» .....	88
«Наполеон на диете» .....	89
Гранатовое желе .....	90
Яблочное печенье .....	90
Брауни из кабачков «Не может быть» .....	91
Тирамису «Все можно» .....	92
Птичье молоко «Белая птичка на фоне красного платья» ...	93
Пирожное «Картошка от Обложко» .....	94
Морковный кекс с корицей .....	95
Морковный торт в микроволновке	
«Ничего себе морковка» .....	96
ПП-имбирное печенье .....	96
Творожный торт «ПриТворожительный» .....	97
<b>Мороженое</b> .....	98
Мороженое йогуртное с фруктами .....	99
Творожное мороженое .....	100

## Худеем по метаболическому принципу

Мороженое с протеином . . . . .	101
Низкокалорийное мороженое . . . . .	101
Шоколадное мороженое. . . . .	102
Мороженое из ряженки. . . . .	103
Фруктовый сорбет. . . . .	103
Мороженое из клубники и банана. . . . .	104
Черничный сорбет . . . . .	105
Фруктовый лед. . . . .	105
Клубничная гранита . . . . .	106
Вишневая гранита. . . . .	107
Клубничный замороженный десерт . . . . .	108
<b>Пять принципов снижения плотности калорий . . . . .</b>	<b>109</b>
Первый принцип: запаривание углеводов . . . . .	109
Булки на псиллиуме . . . . .	111
Гречка с грибами и запеченной тыквой. . . . .	111
Гречка по-бакински. . . . .	112
Каша с ягодами на казеиновом молоке «Для завтрака» . . . . .	113
Гречневая каша с зеленью. . . . .	113
Крупеник из гречки с творогом. . . . .	114
Запеканка творожная с кашей в мультиварке. . . . .	115
Салат с пророщенной гречкой и помидорами . . . . .	116
Запеченные яблоки, фаршированные крупой . . . . .	116
Второй принцип: побольше фруктов-овощей. . . . .	117
Арбузный борщ . . . . .	120
Арбузный суп . . . . .	121
Салат-закуска с жареным арбузом. . . . .	122
Арбузная сангрия для ускоренного похудения. . . . .	123
Шашлык из арбуза и креветок. . . . .	124
Арбузная сальса . . . . .	124
Арбузная окрошка. . . . .	125
Гаспачо из арбуза. . . . .	126
Арбузный фруктовый лед. . . . .	127
Яблочные оладьи. . . . .	128
Галета с яблоками . . . . .	129
ПП-штрудель . . . . .	130

<i>Яблоки с творогом</i> . . . . .	130
<i>Десерты из хурмы</i> . . . . .	131
<i>Диетическая панакота с хурмой</i> . . . . .	132
<i>Смузи с хурмой и яблоком «Как пряник»</i> . . . . .	133
<i>Смузи из хурмы «Сытый как удав»</i> . . . . .	134
<i>Зеленый ПП-смузи с хурмой «Две пользы»</i> . . . . .	134
<i>десерт из творога, хурмы и сливы «Сладкая стройность»</i> . . . . .	135
<i>Желе-десерт «Жиросжигающий»</i> . . . . .	136
<i>Двухслойное желе на основе пектина</i> <i>«Низкокалорийное грехопадение»</i> . . . . .	137
<i>Оранжевый микс «Солнце в стакане»</i> . . . . .	137
<i>Творожный крем с хурмой «Солнце в облаках»</i> . . . . .	138
<i>Что делать, если не любишь овощи?</i> . . . . .	139
<i>Жареный картофель «по калорийности меньше, чем яблоки»</i> . . . . .	141
<i>Помидоры и огурцы</i> . . . . .	142
<i>Помидоры, фаршированные грибами</i> . . . . .	143
<i>Томатный суп с морепродуктами</i> . . . . .	144
<i>Помидоры, фаршированные творогом и зеленью</i> . . . . .	145
<i>Простой томатный суп</i> . . . . .	145
<i>Холодный огуречный суп</i> . . . . .	146
<i>Салат весенний «Освежающий»</i> . . . . .	147
<i>Роллы из огурцов и крабовых палочек</i> . . . . .	148
<i>Маска для лица с огурцом, оливковым маслом и медом</i> . . . . .	149
<i>Смузи</i> . . . . .	150
<i>Напиток свекольный</i> . . . . .	151
<i>Третий принцип: соусы</i> . . . . .	151
<i>Ягодные соусы</i> . . . . .	153
<i>Вишневый соус «Метаболический»</i> . . . . .	153
<i>Пикантный вишневый соус к мясу</i> <i>«Обезжиривающий»</i> . . . . .	154
<i>Клюквенный соус «Сорок пять, сорок пять»</i> . . . . .	155
<i>Праздничный клюквенный соус «Девушка в красном»</i> . . . . .	156
<i>Соус из брусники «Хюгге» к мясным блюдам</i> . . . . .	157
<i>Домашний кетчуп</i> . . . . .	158
<i>Майонез для похудения</i> . . . . .	159



## Худеем по метаболическому принципу

Сацебели . . . . .	160
Помидоры с чесноком и хреном . . . . .	161
Томатный соус для спагетти . . . . .	162
Соус «Аджика» . . . . .	163
Кетчуп с болгарским перцем и яблоками (можно для заготовки) . . . . .	163
Соус «Цацики» . . . . .	164
Грузинский соус ткемали из сливы . . . . .	165
Соус из черной смородины «Скоро лето» . . . . .	166
Соус «Наршараб» из гранатового сока . . . . .	167
Соус «Желток» . . . . .	168
Четвертый принцип: супы. Как супы помогают худеть? . . . . .	168
Грибной суп для разгрузочного дня . . . . .	170
Тыквенный крем-суп с видеорецептом . . . . .	171
Диетическая солянка . . . . .	172
Борщ для похудения . . . . .	173
Фо-бо . . . . .	174
Уха из форели . . . . .	175
Куриный суп с ширатаки . . . . .	176
Рассольник с гречневой крупой . . . . .	177
Диетический грибной суп из шампиньонов . . . . .	179
Грибной суп со шпинатом . . . . .	180
Грибной суп с болгарским перцем и гречкой . . . . .	180
Окрошка «Розе» с отварным куриным филе и свеклой . . . . .	181
Окрошка на кефире с говядиной . . . . .	182
Окрошка на кефире для разгрузочного дня . . . . .	183
Окрошка с кальмарами и помидорами . . . . .	184
Окрошка с рыбой на овощном соке . . . . .	185
Окрошка с рыбой . . . . .	186
Окрошка с крабовыми палочками . . . . .	187
Постная окрошка с грибами . . . . .	188
Окрошка на томатном соке . . . . .	189
Свекольная окрошка с щавелевым отваром . . . . .	190
Пятый принцип: блюда с отрицательной калорийностью . . . . .	191
Шампиньоны, фаршированные овощами . . . . .	191
Cote из овощей с грибами . . . . .	192

Тушеная цветная капуста с грибами.....	193
Салат с курицей и шампиньонами .....	194
Жюльен от Сергея Обложко.....	194
Фаршированные перцы.....	195
Куриная грудка с грибами.....	196
<b>Кабачки, патиссоны, баклажаны .....</b>	<b>197</b>
Кабачки фаршированные .....	197
Оладьи из кабачков.....	198
Карпаччо из кабачков.....	199
Икра кабачковая .....	200
Жареные патиссоны с 0%-ным творогом и зеленью.....	201
Патиссоны, запеченные в духовке.....	202
Рататуй.....	202
Жареные баклажаны с помидорами .....	203
Салат с баклажанами и отрубями .....	204
<b>Блюда из капусты .....</b>	<b>205</b>
Капустные оладьи .....	205
Запеченная капуста в духовке .....	206
Ленивые голубцы .....	207
Тушеная капуста с грибами .....	208
Голубцы из пекинской капусты .....	209
Макароны с капустой.....	210
Голубцы для разгрузочного дня .....	211
Пирожки с капустой «Сядь на пенек».....	212
Капуста квашеная .....	213
<b>Рецепты сытных блюд.....</b>	<b>214</b>
Яичный завтрак с овощами.....	214
Котлетки из картофельного пюре с грибами .....	215
Куриные сердечки в сырном соусе .....	216
Куриные грудки запеченные «Изысканные».....	217
Куриный рулет с грибами .....	218
Сочная куриная грудка на скорую руку.....	219
<b>Правильный шашлык для безуглеводного дня.....</b>	<b>220</b>
<b>Блюда с куриной грудкой .....</b>	<b>221</b>
Грудка куриная «по-нашему».....	221

Пряный маринад для курицы . . . . .	222
Маринад для куриной грудки в духовке с мягким 0%-ным творогом . . . . .	222
Маринад «Кефирный» для шашлыка из куриной грудки . . . . .	223
Маринад для куриной грудки «Ананасовый» . . . . .	224
Вкусная заправка для грудки на 0%-ном твороге . . . . .	224
Маринад соевый . . . . .	225
Филе курицы в особом соусе . . . . .	225
Куриное филе чахохбили . . . . .	226
Куриные кармашки с творогом . . . . .	227
Куриная грудка карри . . . . .	228
<b>Рыба и морепродукты . . . . .</b>	<b>229</b>
Гречневая лапша с креветками и кальмарами . . . . .	229
Кальмары, фаршированные кашей . . . . .	230
Салат с креветками . . . . .	231
Соте из морепродуктов . . . . .	232
Спагетти с морепродуктами . . . . .	233
Паэлья «Сдержанная» . . . . .	234
Креветки с овощами . . . . .	235
Форель с начинкой из зелени . . . . .	235
Салат с морской капустой и морским коктейлем . . . . .	236
<b>Правильные перекусы . . . . .</b>	<b>237</b>
Протеиновые батончики . . . . .	238
Бутерброды . . . . .	240
Куриная грудка для бутербродов «Мясом на язык» . . . . .	240
Фирменные бутерброды «С чистой совестью» . . . . .	241
Бутерброд с тунцом . . . . .	241
Бутерброд с морепродуктами . . . . .	242
Паштет овощной . . . . .	242
Паштет мясной . . . . .	243
Паштет рыбный . . . . .	243
Бутерброды итальянские «Когдажелто» . . . . .	243
Бутерброд «Амстердамский» . . . . .	244

<b>Салаты на все случаи жизни</b> .....	244
<i>Тазик Оливье «Хоть заешься»</i> .....	244
Салат «Мимоза в купальнике» .....	245
<b>ЖЮльен</b>	
<i>с отрицательной калорийностью</i> .....	246
«Стройный краб» .....	247
Салат с курицей и шампиньонами	
«Минус на весах наутро» .....	248
Курица с ананасом и шампиньонами	
«Скромное обаяние» .....	249
Салат «Легендарная приталенная шуба» .....	249
<b>Напитки</b> .....	250
Кофе .....	254
Капучино на казеиновом молоке .....	254
Цикорий-капучино «Восемнадцать плюс» .....	257
Какао .....	258
Зеленый чай и летний ягодный микс .....	259
Клубника и шоколад .....	260
Огуречно-лимонная детокс-вода .....	260
Деликатесная огуречно-ананасовая детокс-вода .....	261
Согревающий имбирный морс с облепихой	
«Бодрящий витамин» .....	261
Напиток из черноплодной рябины и яблока .....	262
Брусничный чай «Стройная Маша и стройный медведь» ..	262
Имбирный чай с апельсином .....	263
Чай с имбирем и мятой .....	264
Зеленый чай с имбирем .....	264
Витаминный фреш .....	265
Фреш овощной с яблоком .....	265
<b>Пектин и кисели</b> .....	266
Универсальный рецепт пектинового компота .....	267
Кисель из свеклы с облепихой «Вкусная польза» .....	267
Кисель клубничный .....	268
Кисель сезонный .....	268

<b>Безалкогольные коктейли, глнтвейн, пунш</b> .....	269
<i>Глнтвейн с вишневым соком «Горячий КурЩавель»</i> .....	270
<i>Фруктово-ягодный пунш</i> .....	271
<i>Цитрусовый коктейль с отрубями</i> .....	271
<i>Кефирный коктейль с апельсином</i> .....	272
<i>Гранатовый глнтвейн безалкогольный</i> .....	273
<i>Клубничный коктейль</i> .....	273
<i>Коктейль с грушей и грейпфрутом</i> .....	274
<i>Клубничный лимонад</i> .....	275
<i>Коктейль 90×60×90</i> .....	276
<i>Клубничный напиток с базиликовым льдом</i> .....	276
<i>Клубничный «Мохито»</i> .....	277
<b>Послесловие</b> .....	278
<b>Приложение</b> .....	279
<b>Авторская таблица-раскраска калорийности</b> .....	280
<b>Указатель ингредиентов</b> .....	283



## ПРЕДИСЛОВИЕ

Книга носит исключительно познавательный-ознакомительный характер и не является прямым руководством к действию и/или медицинской услугой. Перед тем как начинать снижение веса, посоветуйтесь с врачом. Если у вас есть вопросы медицинского характера, обратитесь к врачу.

Я — Обложко Сергей Михайлович, врач-психотерапевт и диетолог. Вот уже более 20 лет я занимаюсь темой пищевого поведения, веду программы по снижению веса и сохранению стройности.

Книга перед вами задумана как пошаговое руководство по принципам питания для достижения стройности и формированию правильного пищевого поведения.

---

---

**За много лет работы я понял, что стройность — не «удача», а совокупность знаний и навыков, сродни умению танцевать или управлять автомобилем.**

---

---

Мы не умеем этого от рождения, но можем научиться.

Для большинства это является важным открытием — стройности и правильному пищевому поведению можно и нужно учиться.

Очень многие могут рассказать о неправильном пищевом поведении. Интуитивно догадываются, как не надо делать. Но часто этого бывает недостаточно для успеха в снижении веса. В этой книге вы можете найти конкретные примеры того, какое именно пищевое поведение приводит человека к нормализации веса.