

# быстрая диета 5:2



рецепты  
к методике



МИМИ СПЕНСЕР | ДОКТОР САРА ШЕНКЕР  
вступление ДОКТОРА МАЙКЛА МОСЛИ

# быстрая диета 5:2

ПИТАЙТЕСЬ,  
КАК ОБЫЧНО, 5 ДНЕЙ

СОКРАЩАЙТЕ КОЛИЧЕСТВО  
КАЛОРИЙ 2 ДНЯ

## рецепты к методике



ЭКСМО  
Москва  
2014

УДК 615.874  
ББК 51.230  
С 71

Mimi Spencer and Dr. Sarah Schenker  
THE FASTDIET COOKBOOK

Text copyright © 2013 by Mimi Spencer Ltd  
All rights reserved.  
Published by arrangement with ATRIA BOOKS,  
a division of Simon&Schuster, Inc.  
Photography copyright © 2013 by Romas Foord

**Спенсер М.**

С 71 Быстрая диета 5:2. Рецепты к методике / М. Спенсер, С. Шенкер ; [пер. с англ. И. Г. Шкурко]. — М. : Эксмо, 2014. — 384 с. : ил. — (Быстрая диета 5:2).

ISBN 978-5-699-69097-8

Быстрая диета 5:2 — новая революционная методика похудения и улучшения здоровья. Благодаря своей эффективности и простоте она приобрела широкую популярность по всему миру.

В этой книге соавтор методики, Мими Спенсер, вместе с врачом-диетологом Сарой Шенкер собрала удивительные кулинарные рецепты для разгрузочных дней. Приготовив эти блюда, вы и не заметите, что придерживаетесь какой-то диеты. Немного усилий — и на вашем столе блюдо, словно из меню ресторана. Ведь Быстрая диета 5:2 — это не только просто, но и очень вкусно!

УДК 615.874  
ББК 51.230

ISBN 978-5-699-69097-8

© Шкурко И. Г., перевод, 2013  
© Оформление.  
ООО «Издательство «Эксмо», 2014

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ МАЙКЛА МОСЛИ.....	13
----------------------------	----

## Глава 1. ВСЕ, ЧТО ВАМ НУЖНО ЗНАТЬ

О «БЫСТРОЙ ДИЕТЕ 5:2» .....	17
<i>Как «Быстрая диета» стала известна по всему миру.....</i>	17
<i>Начало.....</i>	19
<i>Избавление от жира важнее избавления от лишних килограммов .....</i>	21
<i>Разгрузочные дни и избавление от жира.....</i>	22
<i>Встречайте «Быструю диету 5:2».....</i>	26
<i>Так в чем же подвох?.....</i>	27
<i>Захочется ли готовить в разгрузочные дни?.....</i>	30
<i>Диета для любителей готовить.....</i>	30
<i>...и экономить .....</i>	31
<i>...и даже для тех, кто вообще не собирается голодать .....</i>	32

## Глава 2. ЧТО, КОГДА И КАК

ЕСТЬ В РАЗГРУЗОЧНЫЕ ДНИ.....	34
<i>Что есть? .....</i>	34
<i>Когда есть?.....</i>	47

## Глава 3. ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ КНИГИ .....

<i>Откройте для себя вкусную еду без лишнего жира.....</i>	52
<i>Десять продуктов в холодильнике,</i> <i>которые делают людей худыми .....</i>	59
<i>Что хранить в морозилке .....</i>	60
<i>Кухонное оборудование для разгрузочного дня.....</i>	61
<i>Как готовить быстро: советы, подсказки</i> <i>и способы ускорения процесса .....</i>	62
<i>И, наконец, самая ленивая еда разгрузочного дня .....</i>	69

<b>Глава 4. ПРОСТЫЕ ЗАВТРАКИ</b> .....	71
Сваренное всмятку яйцо со стеблями спаржи .....	71
Постные яйца с ветчиной.....	73
Клубника с сыром рикотта, черным перцем и бальзамическим уксусом .....	74
Копченый лосось с каперсами и красным луком.....	76
Арбуз, свежие фиги и Пармская ветчина.....	77
Нарезанные яблоки со сладким соусом с корицей.....	77
Йогурт со сливами, бланшированным миндалем и нектаром агавы.....	79
Овсянка с драгоценными фруктами.....	81
Яичница с копченым лососем .....	84
<b>Глава 5. НЕТОРОПЛИВЫЕ ЗАВТРАКИ</b> .....	85
Яйца-пашот со шпинатом, шампиньонами портобелло и помидорами черри .....	85
Шакшука.....	87
Грибы, перец и помидоры конкассе с рисовыми хлебцами .....	90
Воздушный омлет с креветками.....	93
Мюсли разгрузочного дня с вишневым йогуртом .....	96
Высокоэнергетичный завтрак .....	97
Особый японский завтрак .....	99
<i>Суп мисо</i> .....	99
<i>Тамагояки (скрученный омлет)</i> .....	100
<i>Лосось на пару</i> .....	102
Утренний коктейль .....	102
Пряная грушевая овсянка .....	103
<b>Глава 6. ПРОСТЫЕ УЖИНЫ</b> .....	105
Рататуй с тостами из ржаного хлеба .....	105
Карпаччо из говядины с травами и лимонным соусом.....	108
Овощное чили.....	110
Теплая чечевица с помидорами и сыром фета.....	112
Молодые желтые кабачки с сыром фета, лимонной цедрой и мятой.....	114

## СОДЕРЖАНИЕ

Триколор разгрузочного дня, три способа приготовления .....	116
<i>В духовке</i> .....	116
<i>Классический вариант</i> .....	118
<i>С кровавыми апельсинами, фруколой и фисташками</i> .....	118
Сашими с васаби и маринованным имбирем .....	119
Пицца из тортильи, три способа приготовления .....	120
<i>Татенад, кедровые орешки и майоран</i> .....	121
<i>Сыр фета и маслины</i> .....	121
<i>Моцарелла и песто</i> .....	122
Омлет из двух яиц четырьмя различными способами .....	122
<i>Свежий горошек, копченая форель и укроп</i> .....	124
<i>Кабачок, козий сыр и красный лук</i> .....	124
<i>Бланшированный шпинат, зеленые бобы и сыр пекорино</i> .....	125
<i>Сыр Эмменталь, помидоры и фруккола</i> .....	126
Семга с яйцами .....	126
Белые крабы с артишоками .....	127
Карри из баклажанов .....	129
Хумус «пири-пири», свежие овощи, тахини, пита и стручковый перец .....	130
Семга с соусом песто и овощными ленточками .....	132
Запеченное филе лосося четырьмя различными способами .....	134
<i>С перченой листовой капустой</i> .....	135
<i>С приготовленными на пару морскими водорослями</i> .....	135
<i>С салатом из фенхеля с апельсиновыми дольками</i> .....	136
<i>С салатом из теплой чечевицы</i> .....	136
Копченая форель и сельдерей с хреновым соусом .....	138
Кускус с лимоном и тофу .....	139
<b>Глава 7. ОВОЩИ</b> .....	142
Брокколи тремя способами .....	142
<i>Поджарка с имбирем, чесноком, соей и лесным орехом</i> .....	142
<i>Брокколи на пару с перцами чили, лимоном и миндалем</i> .....	144
<i>Фиолетовые ростки брокколи с соусом багна кауда</i> .....	144
Тыква с мангольдом Радуга и лесными грибами .....	145
Жгучий мангольд с турецким горохом и запеченным чесноком .....	147

Шампиньоны с моцареллой, пекорино и шпинатом .....	149
Пикантные эдамам .....	151
Дхал четырьмя способами .....	152
<i>С красными помидорами</i> .....	153
<i>С зеленой чечевицей и мятой</i> .....	154
<i>Тарка дхал</i> .....	156
<i>Со шпинатом, горохом и лаймом</i> .....	158
Багна кауда .....	160
Красная чечевица тика масала с ячменно-ржаными лепешками .....	163
<i>Ячменно-ржаная лепешка</i> .....	166
Лесные грибы с шалфеем, яйцом-пашот и пармезаном .....	167
Острая тайская поджарка .....	169
Тушеная фасоль со стручком ванили и листьями пандана .....	172
Шорбат Румман, иракское тушеное блюдо с гранатом .....	174
Жареные овощи в пикантной бальзамической глазури .....	176
Пикантные баклажаны с гранатовым йогуртом и рисом с грецким орехом .....	179
<i>Салат из дикого риса с грецкими орехами</i> .....	182
Вегетарианский гуляш с салатом из кольраби и редиса .....	182
<i>Хрустящий салат из кольраби и редиса</i> .....	185
Острый кисло-сладкий тофу .....	186
<b>Глава 8. РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ</b> .....	188
Устрицы с соусом миньонетт .....	188
Запеченный морской черт с фенхелем, чесноком и розмарином .....	190
Креветки масала с чесноком .....	193
Севиче с салатом из кориандра .....	195
Филе семги тремя способами .....	197
<i>С огурцами и укропом</i> .....	198
<i>Рыба от О'Келли</i> .....	200
<i>Рыба с зеленью и соусом из помидоров и анчоусов</i> .....	201
Сибас по-вьетнамски .....	202
Запеченный сибас с лимонным сорго .....	204
Мидии на пару с легким томатным супом .....	207
Копченая пикша со шпинатом и яйцом-пашот .....	209
Речной лещ по-деревенски с азиатскими специями .....	212



## СОДЕРЖАНИЕ

Лук-порей с лимонными креветками .....	214
Шашлык из морского черта с салатом с бальзамическим уксусом .....	216
Поджарка из креветок с лимонным сорго и лапшой .....	219
Морские гребешки со спаржей от Аллегры МакЭведи .....	220
Тушеная белая рыба с апельсином и фенхелем .....	223
Тунец с кунжутом четырьмя способами .....	226
<i>С соусом из сои и мирина</i> .....	227
<i>С соусом из лимонного сорго</i> .....	228
<i>С острой стручковой фасолью</i> .....	228
<i>С зеленой сальсой</i> .....	229
Запеченная рыба от Аллегры МакЭведи с лимонным кускусом .....	229
Тунец фагиоли .....	232
Сельдь с острым миндалем .....	234
Кальмары на углях с каролинскими бобами и перчиками чили .....	236
Запеченные сардины с марокканскими специями .....	238
Обжаренная скумбрия с радужным салатом .....	240
<b>Глава 9. МЯСО</b> .....	<b>242</b>
Приправленные тмином бургеры из индейки с сальсой из помидоров .....	242
Запеченная свиная вырезка с фенхелем .....	244
Салат из зеленой папайи с обжаренной говядиной .....	246
Куриная грудка восемью способами .....	248
<i>Куриный салат с лаймом, по-сычуаньски</i> .....	248
<i>По-индийски с раитой</i> .....	250
<i>Курица терияки с семенами кунжута</i> .....	252
<i>Курица с зеленью</i> .....	252
<i>Итальянские рулетики</i> .....	253
<i>По-французски с эстрагоном и лимоном</i> .....	254
<i>С перцем Романо и шпинатом</i> .....	254
<i>Острая курица с пастой харисса и кускусом</i> .....	255
Курица с лимоном и запеченными овощами .....	256
Легкая запеканка с мясом .....	258
Итальянский куриный соус от Сары Равен .....	261
Легкие фрикадельки с капустой «каволо nero» .....	264

Салат-латук с грибами шиитаке и курицей .....	268
Согревающее зимнее рагу.....	270
Имбирная курица .....	273
<b>Глава 10. СУПЫ .....</b>	<b>276</b>
Ароматный Фо .....	276
Прозрачный бульон из тофу .....	279
Суп с печеным красным болгарским перцем.....	280
Красный бархатный суп.....	282
Особый летний супчик.....	283
Морковь с имбирем.....	285
Суп «Кровавая Мэри» .....	286
Арабский бульон из весенних овощей.....	288
Суп со шпинатом, щавелем и мускатным орехом .....	290
Дачный супчик.....	292
Классический испанский гаспачо .....	294
Зеленый гаспачо .....	297
Яблочно-свекольный суп с хреном.....	298
Капитанский суп.....	301
Легкая уха .....	303
Супчик разгрузочного дня .....	305
Куриная лапша с авокадо и огурцом .....	307
<b>Глава 11. САЛАТЫ .....</b>	<b>309</b>
Летний салат из огурца с укропом.....	309
Салат из фенхеля, огурца и редиса с цитрусовым винегретным соусом.....	311
Салат из спаржи с красным луком и жареными грибами .....	313
Свекольный салат от Пенни.....	314
Салат из гороха, креветок и гороховых побегов.....	317
Салат из ростков.....	319
Сытный салат из суперпродуктов.....	321
Греческий салат с орегано и мятой .....	323
<i>Апельсиновый салат с фетой</i> .....	325
<i>Западный салат с фетой</i> .....	326
Простенький травяной салатик с теплым миндалем .....	326

## СОДЕРЖАНИЕ

Зимний вальдорфский салат .....	328
Салат из шпината, черники и грецкого ореха с эстрагоновым винегретным соусом .....	329
Ницкий салат без картофеля .....	331
Салат из жерухи, апельсина и миндаля с маковыми зернами .....	334
Салат из листьев гвоздики, румяных фруктов и голубого сыра.....	336
<b>Глава 12. УСИЛИТЕЛИ ВКУСА .....</b>	<b>338</b>
Соус из кориандра и чили.....	338
Травяное удовольствие .....	339
Сальса пятью способами .....	341
<i>Классическая томатная сальса.....</i>	<i>341</i>
<i>Сальса из запеченных помидоров и чили.....</i>	<i>342</i>
<i>Сальса из фенхеля и огурца .....</i>	<i>343</i>
<i>Сальса из арбуза .....</i>	<i>343</i>
<i>Сальса из кресс-салата.....</i>	<i>344</i>
Огуречная раита.....	344
Цацики .....	345
Соус песто четырьмя способами .....	346
<i>Зеленый классический песто .....</i>	<i>346</i>
<i>Красный и острый песто .....</i>	<i>347</i>
<i>Песто из запеченного перца .....</i>	<i>347</i>
<i>Песто с петрушкой и тыквенными семечками .....</i>	<i>348</i>
Три отличные заправки.....	348
<i>Томатный винегретный соус.....</i>	<i>348</i>
<i>Восточная заправка.....</i>	<i>349</i>
<i>Лимон, чеснок и травы .....</i>	<i>349</i>
Сухие смеси для натирания .....	350
<i>Семена итальянского фенхеля и тимьян.....</i>	<i>350</i>
<i>Индийская масала .....</i>	<i>350</i>
<i>По-восточному.....</i>	<i>352</i>
<i>По-тунисски.....</i>	<i>352</i>
<i>Рас эль ханут.....</i>	<i>353</i>
<i>По-креольски.....</i>	<i>353</i>
<i>По-египетски.....</i>	<i>354</i>
<i>По-техасски .....</i>	<i>354</i>

Жидкие смеси для натирания .....	354
<i>Лимонная</i> .....	355
<i>По-североамерикански</i> .....	355
<i>Для куриного шашлыка</i> .....	356
<i>Для свиного шашлыка</i> .....	356
Глава 13. ЗАКУСКИ РАЗГРУЗОЧНОГО ДНЯ.....	357
ПЛАНИРОВЩИК БЛЮД .....	361
<i>План на 4 недели. 500 калорий</i> .....	361
<i>План на 4 недели. 600 калорий</i> .....	362
<i>Рецепты по возрастанию калорийности</i> .....	363
ГЛОССАРИЙ .....	371
БЛАГОДАРНОСТИ.....	373
ОБ АВТОРАХ.....	375
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ .....	376

# Введение Майкла Мосли

**К**огда я только решил попробовать на себе в качестве эксперимента периодические разгрузочные дни (это было в 2012-м, во время работы над документальным фильмом), я даже и представить себе не мог, чем все это обернется. Прошел год, и Быстрая диета 5:2 стала образом жизни для многих людей по обе стороны Атлантики. То, что началось как экспериментальное исследование потенциальной пользы периодического ограничения потребляемых калорий для здоровья и веса, переросло в нечто настоящее, осязаемое, с последствиями для человека, которые можно увидеть своими глазами. Электронные письма потекли рекой, подобные этому письму от некого Ричарда:

*«Год назад я носил рубашки размера XL, а вчера примерил в магазине рубашку самого маленького размера, и она мне почти подошла, если бы не оказалась слишком тесной в груди (чертовы грудные мышцы). Эта диета просто потрясающая, спасибо, Майкл, ты буквально спас мою жизнь».*

Когда меня спрашивают, почему Быстрая диета 5:2 стала такой популярной, я могу назвать много разных причин, однако основная причина, по моему, заключается в том, что она действительно работает. Первые пару недель могут оказаться несладкими, однако как только вы привыкнете к этому режиму, то откроете для себя, что периодическое ограничение потребляемых калорий стало прекрасной составляющей вашей повседневной жизни, всегда подогреваемой мыслью о том, что на следующий день вы сможете съесть все, что захотите.

**НИКТО НЕ ЗАПРЕЩАЕТ ВАМ ПЕЧЬ ПИРОГИ. НИКТО НЕ ЗАСТАВЛЯЕТ ВАС ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ КАРТОШКИ ФРИ И СОЧНЫХ СТЕЙКОВ. ПРОСТО НЕ ДЕЛАЙТЕ ЭТОГО КАЖДЫЙ ДЕНЬ, ВОТ И ВСЕ.**

Для того чтобы диете можно было придерживаться на протяжении продолжительного промежутка времени, ответ на вопрос «Что есть?» становится критическим. Как написала Мими в этой обворожительной книге, ключевые ингредиенты успешного разгрузочного дня — это растения и белки. Питайтесь в свои разгрузочные дни правильными продуктами, и вы не только будете наслаждаться богатыми питательными веществами блюдами, но и сможете потреблять на удивление большие объемы сытной пищи. Если же вы решите воспользоваться рецептами из этой книги, то еще лучше — вы будете питаться вкуснейшими и аппетитными блюдами, которыми сможете запросто поделиться с друзьями

