

СОДЕРЖАНИЕ

БЛАГОДАРНОСТЬ 12

ВСТУПЛЕНИЕ 15



ОСНОВЫ КЕТО-ПИТАНИЯ 22

4-недельный рацион для облегченного перехода на кето-питание 32

Понимание и расчет макронутриентов на кето-диете 41

Возвращаемся к основам кето 48

Семь необходимых ингредиентов для приготовления десертов и кето-выпечки 54

ВЫПЕЧКА 60

Апельсиновое печенье с миндалем 63

Классические панкейки 69

Маффины с черникой на сметане 70

«Хлебные палочки» из цветной капусты 72

Творожные мини-панкейки 73

Скаффины с сухофруктами 75

Лимонные маффины с маком и лимоном 76

Хлеб из орехов и семечек 79

Хлеб для сэндвичей 82

Крекеры с семечками 83

Пряные сырные маффины 86

Хлеб из цукини 88



ПИРОЖНЫЕ, ПЕЧЕНЬЕ И ШОКОЛАДНЫЕ ИЗДЕЛИЯ 90

Кекс с корицей в кружке 93

Шоколадный брауни без муки 94

Испанское миндальное печенье 97

Песочно-миндальное печенье 98

Миндально-кокосовые мини-кексы
с черникой 101

Бисквитный миндальный торт 102

Печенье с шоколадной крошкой 105

Сливочно-сырное печенье 108

Морковный пирог 113

Брауни-чизкейк 117

Шоколадные капкейки со сливочно-сырным
кремом 119

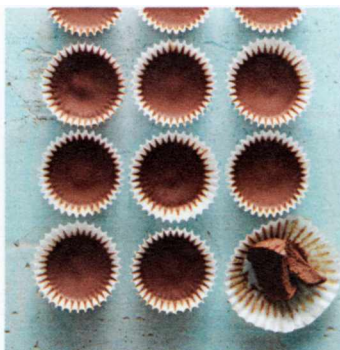
Миндальное печенье с кокосом 123

Чизкейк с рикоттой и лимоном 124

Пирог с орехами и кленовым сиропом 127

Пирог с арахисовой пастой 128

Пряное печенье 131



ШОКОЛАДНЫЕ ИЗДЕЛИЯ И «ЖИРОВЫЕ БОМБЫ» 132

Молочные мармеладные мишки 135

Шоколадные «бомбы» с миндальным маслом 138

Шоколад с орехами и клюквой 141

Кокосовая помадка 142

Трюфели из молочного шоколада 145

Мятно-шоколадные батончики 147

Мини-трюфели из арахисовой пасты 148

Шоколадные батончики с арахисовой пастой 151

Пралине из соленой карамели и орехов пекан 152

Сливочные трюфели 155



НАПИТКИ. МОРОЖЕНОЕ И ФРУКТОВЫЙ ЛЕД 156

Мини-мороженое из клубники
со сливками 159

Черничное мороженое 162

Банановое мороженое 166

Фруктовый лед с лаймом и авокадо 169

Фруктовый лед с дыней 170

Сладкий лед с авокадо 173

Ароматный кокосовый лед 174

Сливочно-апельсиновый лед 176

Сладкий лед с кофе и мускатным орехом 177

Мороженое на скорую руку 178

Горячий шоколадный микс
по-мексикански 181

Эгг-ног в микроволновой печи 182

Питьевой шоколад по-мексикански 185



КРЕМ И ГЛАЗУРЬ 186

Крем для канноли 189

Шоколадно-сливочный крем 193

Крем из сливочного сыра 196

Глазурь из двух ингредиентов без сахара 199

Кленовый крем с орехами пекан 201



КРЕМ-ДЕСЕРТЫ, ЖЕЛЕ, МУССЫ, ПУДИНГИ 202

Заварной крем-десерт с кардамоном 205

Миндальный фирни 206

Кокосовый пудинг с семенами чиа 209

Кокосовая панна котта 210

Лимонный мусс 211

Французский шелковый пудинг 212

Мусс с высоким содержанием белка 215

Желе с высоким содержанием
белка 216

Чизкейк с лаймом 219

Ягодный десерт 220

Ягодное варенье 223

Ягодный заварной крем-десерт 224

Мусс с кленовым сиропом и арахисовой
пастой 225

Мокка-мусс 226

Чизкейк из двух ингредиентов 229

Старомодный шоколадный пудинг 230

Малина со сливками 233

Вегетарианский шоколадный пудинг
на скорую руку 234

Вегетарианский хрустящий тарт 237

Тыквенный пудинг 238

КЕТО-КОКТЕЙЛИ И СМУЗИ 240

КЕТО-ЗАПРАВКИ ДЛЯ САЛАТА 244

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ 250

БЛАГОДАРНОСТЬ

Я хотела бы поблагодарить огромное количество людей за оказанную помощь в написании этой книги.

Благодарю Вселенную за постоянную, неизменную поддержку моего мужа Роджера и сына Алекса.

Спасибо Джону Кейсингеру и Лизе Кинглсли за помощь в апробации и усовершенствовании рецептов. Большое спасибо моему агенту Стейси Глику за его постоянную поддержку.

Спасибо моему редактору Джастину Шварцу, с которым я надеюсь написать еще больше популярных книг, за наше непрерывное сотрудничество и успехи!

Газалле Бадиозамани и ее команда опытных фуд-стилистов и ассистентов делают мои блюда не только вкусными, но и красивыми. Спасибо Монике Пиерони, Лейле Клиффорд, Дженне Тедеско и Бриджит Кенни за их блестяще проделанную работу.

Спасибо всем сотрудникам «Хафтон Миффлин Харкорт», которые, даже не подозревая, помогли мне воплотить мечты об этой книге в реальность.

И, конечно же, спасибо моим читателям, поклонникам и последователям за то, что они каждый день продолжают меня поддерживать, поощрять, радовать и делиться со мной идеями.



ВСТУПЛЕНИЕ

Вы можете быть успешной бизнес-леди, прекрасной матерью и лучшей на свете подругой. Вы можете говорить на шести языках и танцевать на высоких шпильках. Но если у вас имеется избыточный вес, наверняка это будет первым, что бросится людям в глаза, а для многих - единственным, чем вы запомнитесь. Люди с лишним весом часто страдают от ощущения, что их заслуг недостаточно. На мой взгляд, это связано с распространенным убеждением, что виной лишнему весу недостаток самоконтроля или нехватка дисциплины.

Уверяю вас, у меня нет проблем с самоконтролем. Я чрезвычайно дисциплинирована. Я достигла самой вершины своей карьеры и стала директором по маркетингу в крупном рекламном агентстве исключительно благодаря своей высокой дисциплинированности и профессионализму, которые заставляли меня работать по 16-18 часов в день - в дополнение к попыткам быть хорошей матерью. Но я абсолютно убеждена, когда окружающие впервые встречали меня, они не видели во мне ничего, кроме лишних 35 килограммов.

Стереотип, что люди с лишним весом слишком много едят, также прочно укоренился в нашем сознании - настолько прочно, что люди предпочитают игнорировать имеющиеся у них доказательства и верят в миф о том, что избыточный вес равносителен перееданию, а набрать его могут только те, кто много ест. Мои коллеги любили ходить со мной на обед и всегда видели, что я заказывала половину порции блюда для себя, они ели полные порции, при этом оставались в отличной форме, чего не скажешь обо мне. Эти же люди дни напролет проводили со мной в командировках, где мы постоянно ели вместе. Они видели, сколько съедала я: гораздо меньше, чем большинство из них.

И все же у меня был лишний вес, а у них его не было.

Готова поспорить на что угодно, что некоторые из них думали, будто я тайно ела по ночам в своем гостиничном номере (чего, к слову, не происходило). Но будем честны: разве вы не подумали бы то же самое?

Я никогда не съедала в одиночку большую пищу. Я не полакомилась бы тортом, не угостив им окружающих. Я ни разу не съела 500 г мороженого за один раз. Я не была алкоголиком. Я не ела тайком. Я не превышала небольшой размер своих порций.

В обществе, где свято верят в теории «Все калории равны между собой» и «Рассходите больше калорий, чем потребляете», люди будут игнорировать ваши реальные пищевые привычки и продолжать верить, что если вы страдаете от лишнего веса, то наверняка едите больше, чем те, у кого его нет. Есть множество других объяснений тому, почему люди набирают вес. В моем случае причина была проста, но мне потребовались годы, чтобы прийти к ее истокам.

В те далекие годы я перепробовала почти все стили питания, которые наперобой рекомендовали «эксперты». Опробовала вегетарианские и веганские диеты, палеодиету, голодную диету. Пыталась придерживаться пяти небольших приемов пищи в день. Я съедала менее 800 ккал в сутки и несколько ужасных дней в месяце вынуждена была объедаться - в три раза больше, по 2500 ккал в сутки, - ведь мне сказали, что нужно «стимулировать метаболизм». Я перепробовала все, что могла.

Но вес не уходил.

Осталась одна вещь, которую я никогда не практиковала, - кетогенная диета. Я всегда была более склонной к вегетарианскому рациону. Во вкусной вегетарианской еде нет ничего плохого - за исключением того, что вы, как и я, можете быть крайне чувствительны к углеводам и инсулину. В таком случае коричневый

рис и бобы, вероятно, станут не лучшим выбором для таких, как мы.

Другая проблема заключалась в том, что я не верила в эффективность кето-диеты - ведь я уже потерпела множество неудач. Моя неспособность похудеть - именно неспособность, как я тогда думала, - тяготила меня. Я ненавижу неудачи. Да вряд ли их кто-то любит, но я их попросту НЕНАВИЖУ. Я воспринимаю их на свой счет, я одержима своим успехом, а это... ну давайте просто признаем: ничего хорошего в этом нет.

В отчаянии я решила на операцию по снижению веса. Я чувствовала, что все другие пути ведут в никуда. Но прежде чем это сделать, я должна была понять, что операция мне поможет. Строгая диета могла помочь в первые несколько дней после операции, но со временем, если не поменять свои пищевые привычки, вес возвращался. Я слышала истории тех, чей вес вернулся и перешагнул былые отметки даже после операции. Каждый врач, у которого я консультировалась, был убежден, что операция сама по себе не работает - и мне пришлось перейти на кетогенную диету.

Мои проблемы с весом, вероятно, были связаны с моим недолеченным гипотиреозом, повышенной чувствительностью к углеводам и инсулинорезистентностью. Единственный способ, позволяющий похудеть в этих условиях, - это кетогенная диета.

Пять лет назад, когда я поняла, что мне придется навсегда изменить свой рацион, мы с мужем перенесли операцию по уменьшению объема желудка. Мы начали соблюдать кето/низкоуглеводную диету, изменили свой стиль питания и решили придерживаться его в дальнейшем.

Сегодня даже после операции и изменения привычки питания я все также ежедневно контролирую свой вес. Я все еще вынуждена следить за тем, что ем, а когда я даю себе послабление, смотрю на прибавленные лишние граммы. Я могу употребить очень мало калорий, но как только в моих блюдах увеличивается количество углеводов, вместе с ними растет и мой вес.

На своей странице в facebook я открыто говорю о том, как сложно придерживаться кето-диеты и/или любой низкоуглеводной диеты в течение длительного периода времени. Мой случай можно охарактеризовать «углеводной зависимостью». Я действительно зависима от сладостей. Да, я понимаю, что это во всех отношениях не столько научная, сколько поведенческая концепция, но я вела и ощущала себя так, словно была зависима. Одного съеденного кекса мне было недостаточно, но и один кекс - уже слишком много по количеству углеводов.

Я должна всегда быть бдительной. Мне нельзя забываться и сдаваться на полпути. Я должна помнить: чтобы избавиться от набранного за неделю потворства своим желаниям, мне понадобится месяц и более.

Это обидно, это несправедливо, но это - моя реальность.

Вам кажется это знакомым? Была ли у вас аналогичная борьба, похожая история, похожий путь к кето-диете? Вас все еще возмущает несправедливость ситуации, в которой вы оказались?

Давайте поговорим об этой несправедливости.

ПРИБАВКА В ВЕСЕ И ГНЕВ

Люди избегают говорить об этом открыто, но уверена, что я не единственная, кто через это прошел. Находясь в окружении людей, не страдающих по поводу лишнего веса, которые, кажется, умудряются съесть все, что захотят, и при этом остаются худыми, в то время как вы следите за каждой калорией, трудно не злиться, не проклинать Вселенную и не плакать в подушку из-за того, как несправедлив мир и как вам не повезло с лишним весом.

Я признаю, что были времена, когда мне было трудно даже задуматься о похудении, ведь от одной лишь мысли об этом меня переполнял гнев. Почему мне так не повезло? Почему мой обмен веществ настолько замедлен, что, даже когда я голодаю, мой вес стоит на месте? Это несправедливо, и я попросту не заслужила такой участи!

Я знаю, знаю. Мы все время говорим детям, что мир несправедлив, и задаваться таким вопросом бессмысленно. Но, как бы

отчетливо мы ни понимали что-либо разумом, гораздо сложнее принять это сердцем.

Борьба с ожирением растянулась у меня на годы, и сейчас смешно и стыдно представлять, как взрослая женщина протестовала против несправедливости в мире потому, что не могла похудеть. Затем в какой-то момент я поняла, что дальше жаловаться и ныть не имеет смысла, с тем же успехом я могла стенать на все несправедливости мира, которые мне преподнесла Вселенная. Я определенно выиграла «лотерею судьбы», появившись на свет в образованной, интеллигентной и заботливой семье со средним достатком. Очевидно, у меня было немало счастливых моментов на жизненном пути, в личной жизни, карьере, в выборе друзей и в тысяче других сторон моей жизни. Каким-то образом я никогда не жаловалась на то, что это досталось мне незаслуженным образом - только на то, что я не выиграла генетическую лотерею! Да, Урваши, вот так легко ты забыла обо всех дарованных тебе привилегиях. Такой подход изменил мое отношение и морально подготовил меня к тому, чтобы я смогла оставить в стороне вопрос о несправедливости жизни и сосредоточиться на том, как я могу изменить ситуацию в свою пользу.

Я рассказываю об этом, поскольку в разговорах с другими людьми поняла, что для многих из них это непреодолимое препятствие. Давление несправедливости,



отказ признать, что некоторым из нас необходимо совершить более радикальные изменения, чем другим; вера в то, что мы должны питаться, как все, и что наш организм может перерабатывать еду с той же скоростью, как у других, - все это мешает нам принять реальность и перейти к действиям.

Если вы тоже боретесь с подобным образом мыслей, я рекомендую в первую очередь осознать и принять свой метаболизм таким, какой он есть, чтобы в дальнейшем план действий, ведущий к вашему выздоровлению и изменению рациона, помогал вам снижать вес. Без этого принятия у вас будет появляться соблазн «есть, как другие», верить, что вы можете делать то, что другие, думать, что жизнь попросту к вам несправедлива, - и, следовательно, не нужно ничего менять.

Знайте, что вы не одиноки. Многим из нас необходим строгий контроль потребляемых углеводов. Многие набирают вес от небольшого количества еды, особенно при неправильно составленном рационе. Многие не могут есть пять раз в день. Многие не могут похудеть на 25 кг за три месяца. Многие из нас неделями не сдвигаются с мертвой точки, соблюдая все предписания диетолога. Если вы - один из таких людей, значит, мы с вами в одной лодке. Отныне нам предстоит пересмотреть рацион, есть реже в течение длительных периодов времени, внимательно следить за количеством

потребляемых калорий - и придерживаться этих изменений до конца наших дней.

Итак, давайте перейдем к тому, какие шаги необходимо предпринять, чтобы сбросить лишний вес и не допустить его повторного набора. Первое, что нам требуется - понимание того, почему именно мы набираем вес.

ПОНИМАНИЕ ТЕХНИКИ СНИЖЕНИЯ ВЕСА

Мне нравится понимать, почему все работает именно так, а не иначе. Бездумное следование указаниям - это не мой путь. Я настолько ужасна в следовании правилам, что, если указывать мне, что правильно, а что нет, скорее всего, я нагло перестану повиноваться. Но если вы объясните мне, почему - в этот момент я предстану перед вами очень заинтересованной. Иными словами, я предпочитаю прислушаться к научной точке зрения, вместо того чтобы поверить на слово чьему-то совету.

Итак, позвольте рассказать вам о том, что в свое время хотела бы узнать я, - о технике снижения веса в том случае, если ваш избыточный вес вызван нарушениями количества потребляемых углеводов и инсулинорезистентностью.

1. Ваш организм либо высвобождает инсулин, либо не реагирует на него.

2. Излишек инсулина блокирует распад жиров.
3. Если вы голодаете или едите пищу, которая не приводит к выработке инсулина, вероятно, ваш организм начнет сжигать жир.

Это все, что в свое время необходимо было узнать мне вместо бесконечных и бессмысленных «Ешь это, не ешь то, а углеводы съедай в полнолуние, когда стоишь лицом к западу». Все остальные сведения о снижении веса и кетогенной диете сосредоточены на том, как поддерживать уровень инсулина на низком уровне.

- Ограничивайте количество углеводов, поскольку они заставляют вашу

поджелудочную железу вырабатывать инсулин.

- Съедайте умеренное количество белка, поскольку его избыток также может привести к выработке инсулина.
- Ешьте побольше еды животного происхождения, поскольку жир не способствует выработке инсулина.
- Сочетайте кетогенную диету с длительными перерывами между приемами пищи, чтобы уменьшить выработку инсулина и уменьшить к нему устойчивость.

**ПО БОЛЬШОМУ СЧЕТУ -
ЭТО ВСЕ.**



ОСНОВЫ КЕТО-ПИТАНИЯ



**4-НЕДЕЛЬНЫЙ РАЦИОН ДЛЯ ОБЛЕГЧЕННОГО
ПЕРЕХОДА НА КЕТО-ПИТАНИЕ 32**

**ПОНИМАНИЕ И РАСЧЕТ МАКРОНУТРИЕНТОВ
НА КЕТО-ДИЕТЕ 41**

ВОЗВРАЩЕНИЕ К ОСНОВАМ КЕТО-ПИТАНИЯ 48

**СЕМЬ ВАЖНЕЙШИХ ИНГРЕДИЕНТОВ
ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ КЕТО-ВЫПЕЧКИ И ДЕСЕРТОВ 54**

Вероятно, именно кетоз позволял нашим предкам выжить тогда, когда углеводы еще не были доступны. Главная цель кето-диеты - уменьшить потребление углеводов, чтобы стимулировать организм сжигать лишний жир.

МАКРОНУТРИЕНТЫ

Кето-диета - это рацион питания с низким содержанием углеводов, умеренным содержанием белка и высоким содержанием жиров, ежедневное соотношение калорий в котором распределяется следующим образом:

- 60-75% калорий из жира
- 15-30% калорий из белка
- 5-10% калорий из углеводов