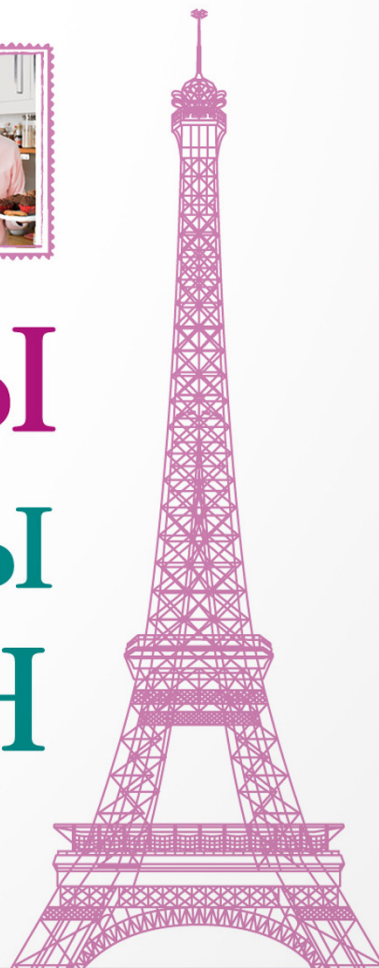


доктор Пьер Дюкан



Десерты диеты Дюкан



От автора
самой вкусной диеты
в мире и бестселлера
"Я не умею худеть"



🍰 Оригинальные кексы и капкейки из российских продуктов 🍰

🍰 Рецепты подходящих для диеты булочек, зефира и даже тортов 🍰

🍰 Тирамису, наполеон, панна котта и другие знаменитые пирожные по Дюкану 🍰

Десерты диеты Дюкан

доктор
Пьер Дюкан

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	7
Как возникла идея написания этой книги	8
Как мы толстеем	10
Удовольствие на диете возможно	12
100 продуктов для удовольствия!	13





ОСНОВНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ДЕСЕРТОВ ПО ДЮКАНУ 25

Овсяные отруби	25
Пшеничные отруби.	26
Сахарозаменители.	27
Кукурузный крахмал.	27
Обезжиренное какао	28
Пищевые ароматизаторы.	28
Агар-агар и желатин.	29
Инновационное предложение в диетологии	29

КАК И КОГДА УПОТРЕБЛЯТЬ ДЕСЕРТЫ ПО ДЮКАНУ 31

Допускаемые продукты для десертов	32
Как читать рецепт	33



Я никогда не требовал от своих пациентов отказаться от сладкого, так как худеющему человеку требуются положительные эмоции. Чтобы диета приносила удовольствие, воспользуйтесь рецептами десертов из этой книги, они помогут вам добиться нужного результата и обеспечат хорошим настроением каждый день в течение всех четырех этапов моего метода.

ВВЕДЕНИЕ

Когда я писал эту книгу, я в первую очередь хотел выполнить одно из своих обещаний: **никогда не давать доверившимся мне читателям бесполезных или напрасных советов, в необходимости которых я был бы сам не уверен.**

Скорее всего, вы купили эту книгу, потому что слышали о предыдущих или читали их. Точно так же, как трапеза, мой метод имеет начало. Десерт всегда заказывают после изучения основного меню, в нашем случае после прочтения книги «Я не умею худеть» и ознакомления со списком продуктов, используемых на протяжении четырех этапов диеты. Полагаю, что вы уже знаете о сути моей диеты, вероятно, опробовали ее на себе, и если вы все еще продолжаете читать мои новые книги, значит, вы по достоинству оценили мою работу.

Я не знаком с вами лично, но я уже привязался к вам. Вы спросите почему? Да просто потому, что с момента вашего появления моя жизнь изменилась. Я всегда был счастливым человеком, но в последние два-три года мое обыкновенное счастье переросло в блаженство. Я думаю о вас на протяжении всего дня. Сначала на консультациях с пациентами, затем читая письма в электронной

почте и даже отвечая на звонки пользователей индивидуального онлайн-коучинга.

В моем возрасте ни деньги, ни слава не приносят мне того удовольствия, какое дает ваше присутствие в моей жизни. Теперь

*Терять вес и не набирать его
обратно можно с большим
удовольствием, а приготов-
ление десертов, совместимых
с моей диетой, позволяет
уменьшить стресс, что спо-
собствует лучшей потере веса*

вы знаете, что я считаю вас своими друзьями и разговариваю с вами, как с друзьями. Думаю, что это создаст более теплую атмосферу, более свободный полет для фантазии...

Некоторые из вас могут подумать, что я написал слишком много книг. Хотя это и правда, ни одна из них не является лишней. Каждое произведение занимает свое

законное место в моей методике. И всякий раз, когда я мог повлиять на принятие решений издателями, я всегда торговался, чтобы они снизили цену на мои книги.

Как бы то ни было, когда человек провел большую часть своей карьеры в борьбе с лишним весом, книга о десертах, написанная им, может быть воспринята как явная провокация.

КАК ВОЗНИКЛА ИДЕЯ НАПИСАНИЯ ЭТОЙ КНИГИ

Когда закладывались основы моей методики, я был намного моложе и горячее, а продуктовый ассортимент диеты ограничивался 72 белковыми продуктами и 28 овощами. В те времена обезжиренные молочные продукты только изучали, сахарозаменители не контролировали, обезжиренные деликатесы и крабовые палочки еще не продавались, а о существовании и пользе овсяных отрубей никто даже не подозревал.

Сегодня ситуация радикально изменилась. Каждый день появляются новые продукты, пищевые добавки или ароматизаторы, а также новая кухонная утварь и методы производства или обра-

ботки пищи, которые позволяют изысканно готовить и придавать белкам и овощам аппетитный вид.

С другой стороны, с годами увеличилось количество последователей моего метода, а с ними и количество все более требовательных гурманов из разных стран мира. Знаете, когда миллионы женщин ищут способ воспроизвести красивую музыку на основе простых нот, изысканное и вкусное — на основе элементарного, они творят чудеса. Вот так и рождаются книги десертов.

Миллионы женщин, не желающих отказываться от сладкого, годы экспериментов, обмен мнениями и мощный стимул похудеть без садизма или мазохизма постепенно образовали целый сборник кондитерских рецептов, которые я объединил между собой, чтобы порадовать моих «сумасшедших сладкоежек».

Должен признать, что по отношению к этим женщинам и мужчинам я испытываю особенную симпатию. Будучи ребенком, я сам был страшным сладкоежкой, а сегодня мои жена и дети такие же гурманы. Этим все сказано.

На протяжении многих лет я повторял своим пациентам и читателям, что они могут худеть без расстройств и раздражений, присущих большинству диет. Сегодня я могу заверить их: **терять вес и не набирать его обратно можно с большим удовольствием!** Я бы даже сказал, что приготовление десертов, совместимых с продуктами моей методики, позволяет уменьшить раздражение, что способствует лучшей потере веса. Впоследствии это только **увеличивает шансы на долго стабилизировать вес.**

Ранее я уже имел возможность высказать свое мнение на различных форумах: на мой взгляд, корни проблемы «Полнеть и худеть» находятся в сфере «Удовольствие и неудовольствие». Мы набираем вес, компенсируя наши неудовольствия, страдания и болезни. Сбросить вес можно, только уменьшив раздражение и увеличив удовольствие, получаемое в данном случае от диеты.



МНОГИЕ СИСТЕМЫ И МЕТОДИКИ ОКАЗЫВАЮТСЯ НЕЭФФЕКТИВНЫМИ, ТАК КАК ИГНОРИРУЮТ ПОНЯТИЯ «УДОВОЛЬСТВИЕ/НЕУДОВОЛЬСТВИЕ», ЛЕЖАЩИЕ В ОСНОВЕ ЛЮБОЙ МОТИВАЦИИ И ПОДДЕРЖАНИЯ ЭТОЙ МОТИВАЦИИ В ТЕЧЕНИЕ ДОЛГОГО ВРЕМЕНИ.

Поверьте, у меня довольно большой опыт в этом вопросе. Диетология слишком молодая наука, но она уже жаждет занять свое место в ряду точных наук — в области чисел и уравнений. Она настойчиво пытается установить математическое правило: мы полнеем,

Сбросить вес можно, только облегчив раздражение и увеличив удовольствие, получаемое в данном случае от диеты

когда потребление калорий превышает их расход. Казалось бы, можно взять калькулятор и забыть обо всем остальном!

Такая система могла бы работать на роботах, заключенных, грудных детях или на лабораторных крысах в клетках, у которых

нет другой альтернативы, кроме как потреблять то, что им приносят. Но для вас, читатель или читательница, все происходит совершенно по-другому. У вас в кармане есть наличные деньги или кредитная карта, дающие полную свободу в покупке, хранении и использовании любых продуктов питания согласно вашему желанию.

КАК МЫ ТОЛСТЕЕМ

А теперь спросите себя, что же побудило вас поглощать большое количество еды, набирая килограмм за килограммом лишний вес, который вы сегодня так ненавидите?

Когда вы едите выше ваших биологических потребностей, это происходит далеко не для удовлетворения реального голода, возникающего от недостатка глюкозы. Еще меньше вы беспокоитесь в этот момент о сохранении «нормального» для вашего организма количества калорий, которое навязывает нам современная наука о питании.

Дело в другом: вы потребляете продукты сверх меры потому, что они приносят вам нечто более ценное — определенные импульсы, которые, поступая в ваш мозг, имеют способность создавать **ощущение удовольствия** и, что еще более сложно, **нейтрализовать**

Представьте, что ваша личная жизнь, семейные или профессиональные отношения не приносят вам достаточно позитивных эмоций. Вы становитесь в чем-то похожими на растения, которым не хватает воды или солнца. Могу поспорить, что у вас появится желание съесть что-нибудь, что вызовет положительные эмоции. Такое решение не будет принято вами сознательно или добровольно, оно будет принято спонтанно в глубинах вашего мозга, животного мозга, который отвечает за выживание. За это решение ответственны два крошечных центра, расположенные в гипоталамусе и лимбической системе. Они регулируют жажду, голод, эмоции, поведение человека и т. д.

А теперь представьте, что причиной является не отсутствие удовольствия, а избыток недовольства, раздражения или стресса: те же центры вашего мозга начнут автоматически и инстинктивно реагировать. **Вы кладете пищу в рот, чтобы нейтрализовать избыток раздражения, не позволяя проблемам доводить вас до депрессии.** Это несознательное и добровольное решение, общее для всех млекопитающих. Но ваш мозг не вырабатывает положительные эмоции, он работает на нейтрализацию избытка недовольства. Все это может показаться вам сложным, но нет ничего более простого. Инстинктивное и эмоциональное состояние человека и животных регулируется двусторонне: одна сторона стремится к получению удовольствия, другая — к уменьшению раздражения. И в этой схеме есть только одна неоспоримая установка — поддерживать равновесие эмоций.



ЕСЛИ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА ВАШЕЙ ЖИЗНИ ЛИШАЮТ ВАС УДОВОЛЬСТВИЙ ИЛИ ПЕРЕПОЛНЯЮТ ЕЕ ПРОБЛЕМАМИ, МЕХАНИЗМЫ ВЫЖИВАНИЯ САМИ ЗАПУСТЯТ ПРОЦЕСС ИСПРАВЛЕНИЯ ВСЕХ ОТКЛОНЕНИЙ.

Вы уже поняли: вы набираете лишний вес, в поисках удовольствия употребляя продукты в количестве, превышающем энергетические потребности вашего организма. Как же отказаться от «пищевых костылей», противостоять процессу выживания и, наконец, похудеть?

Совершенно очевидно, что недостаточно просто сократить количество потребляемых калорий. Необходимо найти другой способ получать позитивные эмоции.



Десерты для этапа «ЧЕРЕДОВАНИЕ»



Вишнево-миндальная панна котта

- 400 г шелкового тофу (мягкого тофу)²
- 1 чайная ложка ароматизатора «Вишня»
- 1 чайная ложка ароматизатора «Горький миндаль»
- 4 чайные ложки кристаллической стевии
- 4 листа желатина
- 4 столовые ложки обезжиренного молока



Положите листья желатина набухать в холодную воду.

Смешайте блендером половину объема тофу, вишневый ароматизатор и половину объема сахарозаменителя, пока смесь не станет однородной.

Заполните до середины 4 креманки.

Повторите приготовление такой же смеси с миндальным ароматизатором, тофу и оставшимся сахарозаменителем.

Разогрейте на медленном огне обезжиренное молоко. Добавьте в него набухший желатин, предварительно слив с него воду. Когда желатин полностью растворится в молоке, соедините с тофу и миндальным ароматизатором.

Снова все перемешайте блендером, пока смесь не станет однородной, и заполните креманки. Поставьте минимум на 4 часа в холодильник.

² Тофу — соевый творог, богатый белком, обладающий нейтральным вкусом, что позволяет универсально использовать его в кулинарии. Мягкий тофу, или шелковый тофу, содержит в себе больше влаги, чем обычный, а по консистенции напоминает пудинг. Приобрести его можно в отделах соевых продуктов в крупных супермаркетах или в интернет-магазинах. — Прим. пер. и ред.



Панна котта и компот из ревеня

- 500 г ревеня
- 1 стакан воды
- 6 чайных ложек кристаллической стевии
- 4 чайные ложки ароматизатора «Ваниль»
- 6 натуральных сметанообразных йогуртов 0 %
- 100 мл обезжиренного молока
- 4 г агар-агара



Вымойте ревень, порежьте на куски толщиной 1–2 см.

Отварите ревень в кастрюле с водой в течение 20 минут, добавьте ароматизатор «Ваниль». Присматривайте за тем, чтобы в кастрюле всегда было достаточно воды. В конце варки слейте излишек воды, добавьте 4 чайные ложки стевии. Попробуйте на вкус: компот должен быть достаточно сладким и одновременно кислым.

Смешайте в миске йогурты, 2 чайные ложки стевии и 3 чайные ложки ароматизатора «Ваниль». Разогрейте в небольшой кастрюле молоко, добавьте агар-агар и перемешайте. Доведите до кипения, снимите с огня, не переставая помешивать. Добавьте эту смесь к йогуртам, смешайте. Заполните дно четырех креманок компотом из ревеня, затем выложите слой панна котты. Дайте остыть при комнатной температуре, затем поставьте в холодильник на целую ночь.



Фирменный зефир по Дюкану

- 8 листов желатина
- 6 яичных белков
- 200 мл воды
- 6 столовых ложек порошкового сахарозаменителя
- ароматизатор «Черная смородина»
- ароматизатор «Клубника»
- 1 щепотка соли



Положите желатин набухать в холодную воду.

В другой посуде взбейте белки в густую пену, добавив щепотку соли. Разделите смесь на 2 равные части.

Растворите половину желатина в кастрюле со стаканом воды. Добавьте 3 столовые ложки сахарозаменителя и ароматизатор «Черная смородина». Отставьте.

Возьмите вторую половину желатина и повторите то же самое с ароматизатором «Клубника».

Продолжая помешивать, аккуратно добавьте взбитые белки в каждую смесь.

Выложите полученные смеси в прямоугольные формы (желательно силиконовые) и поставьте застывать на 1 час в холодильник. У вас получится зефир с двумя разными вкусами.

