

ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА

Книга «Еда без правил» (в оригинале Dirty, Lazy Keto или буквально «Неправильная кето»), словосочетание, которое вы также встретите в книге) посвящена не классическому, строгому варианту трендовой низкоуглеводной диеты, а представляет собой, по сути, руководство по стилю жизни и питания в режиме ограничения углеводной еды, но без отказа от таких табуированных в кето-диете продуктов, как сладкая газировка, пиво и т.п. Автор книги предлагает читателю не кардинальную ломку рациона, утомительный подсчёт нутриентов и безапелляционное соблюдение принципов строгой системы кето-диеты, а более свободный план с минимальными ограничениями в питании, чтобы еда, как и прежде, доставляла прежде всего удовольствие. Данный оригинальный подход выделяет издание на фоне прочих, посвященных кето-диете.

При применении кухонных приспособлений, пользовании плитой и духовкой, а также обращении с сырыми продуктами всегда следуйте безопасным принципам и техникам. Если в готовке принимают участие дети, они должны обязательно делать это под присмотром взрослых.

Информация в данной книге не может быть использована для диагностирования и лечения каких-либо заболеваний. Определенная диета или план питания могут не подходить лично вам. Всегда консультируйтесь с профессиональным медицинским специалистом, прежде чем приступать к диете в целях снижения веса или решения проблем со здоровьем. Автор и издатель не несут ответственности за последствия применения диеты, описанной в данной книге, прямо или косвенно.

ПОСВЯЩАЕТСЯ

От Стефани:

эта книга для вас, если кето-наци не дают вам покоя, и вы постоянно слышите, что ваша диета не идеальна. Я — живое доказательство того, что вес можно терять, не следуя строгим правилам. Каждый раз, когда мне говорят: «Но это же совсем не кето», меня так и подмывает ответить: «Да лаааадно! Подержите-ка мою диетическую колу (или низкоуглеводное пиво), пока я поправляю пояс на моих джинсах-скинни 42 размера». Я точно вам говорю... Кето-диета может быть здоровой, эффективной и легкой для поддержания. Я начала серию бунтарских книг о НЕПРАВИЛЬНОЙ КЕТО-ДИЕТЕ ДЛЯ ЛЕНИВЫХ, опираясь на две основные идеи:

1. Ты не одинок в своих сложностях при потере веса. Многие из нас, включая меня, не могут просто так взять и отказаться от углеводов. И это не делает нас плохими людьми. Нам просто нужен другой подход.
2. Не нужно быть идеальным, чтобы все получилось. Похудение возможно и без кучи строгих правил! И способов придерживаться кето-диеты больше, чем один. Я же представлю вам мой.

Я здесь, чтобы поддержать вас, дорогие мои. Давайте вместе нарушать правила и худеть: от закупки продуктов до готовки!

Отдельное спасибо моему мужу и соавтору, который поддерживал каждый шаг на пути моих невероятных жизненных перемен.

#KetoOn!

Стефани

От Вильяма:

Все мы через это проходили. Стоишь на кухне, перед тобой — открытая кулинарная книга, и рецепт повкуснее ты уже выбрал. Но дальше тебя ждет жесточайшее разочарование. Ты начинаешь читать длинный список экзотических ингредиентов и осознаешь, что либо вовсе не понимаешь, что это такое, либо на твоей кухне нет необходимых приспособлений и продуктов. Возможно, сначала в списке следует что-то невинное, вроде цедры лимона. Хм, а не так и плохо... Но потом ты натыкаешься на какой-нибудь джусай, шнитт или ветвистый лук — названия, в которых не очень уверен, и это срывает тебе все предохранители. «Что за чертов шнитт?» — думаешь ты. Я в таком случае обычно захопываю кулинарную книгу и заказываю доставку. (Примечание: все три этих продукта очень похожи на зеленый лук, поэтому в нашей кулинарной книге мы их так и называем!) Почему кулинарные книги зачастую такие сложные? Я же просто хочу приготовить ужин без раздражающих шарад и лишних затрат.

Моя задача, как соавтора «Книги рецептов НЕПРАВИЛЬНОЙ КЕТО-ДИЕТЫ ДЛЯ ЛЕНИВЫХ», была в том, чтобы представить вам несложные, но вкусные блюда. Я хотел поддержать свою жену, которая сбросила 63 килограмма, при этом не разорив нас и не сведя меня с ума — ведь нам не пришлось искать дорогие ингредиенты со странными названиями по десяти продуктовым магазинам.

Давайте готовить вместе и веселиться, ребята. Я посвящаю эту книгу всем ленивым любителям кето-рецептов. Присоединяйтесь к нашей семье, и мы *сделаем это вместе!*

Отдельная благодарность моим активнейшим дегустаторам Шарлотте и Алексу. Спасибо вам за терпение и понимание, пока мама с папой были полностью погружены в попытки рассказать всему миру о невероятной диете, обладающей сильнейшим потенциалом для изменения и спасения жизней!

#KetoOn!

Билл

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	13
Введение	16
МЕТОД НЕПРАВИЛЬНОЙ КЕТО-ДИЕТЫ ДЛЯ ЛЕНИВЫХ	19
1. БУДЬ КЕТО-БУНТАРЕМ	21
Кето-диета для ленивых — не парься по мелочам	24
В чем отличие НЕПРАВИЛЬНОЙ КЕТО-ДИЕТЫ ДЛЯ ЛЕНИВЫХ?	25
10 граммов углеводов или меньше? Без отрыва от реальности	27
Как считать углеводы по системе НЕПРАВИЛЬНОЙ КЕТО-ДИЕТЫ ДЛЯ ЛЕНИВЫХ	28
Пищевая пирамида НЕПРАВИЛЬНОЙ КЕТО-ДИЕТЫ ДЛЯ ЛЕНИВЫХ	29
2. ПОДГОТОВКА К РЕЦЕПТАМ НЕПРАВИЛЬНОЙ КЕТО-ДИЕТЫ ДЛЯ ЛЕНИВЫХ	31
Никаких сокращений	32
Списки покупок	33
Кето для бедных	41
Необходимые вещи — не забывай о своей крутизне	41
Вредители: каких продуктов избегать	44
Первая лига: твои кето-скрепы	46

РЕЦЕПТЫ НЕПРАВИЛЬНОЙ КЕТО-ДИЕТЫ ДЛЯ ЛЕНИВЫХ

49

3. ЗАВТРАК

Пышные оладьи	\$ ★ ✗ 🍃	51
Завтрак из семян чиа	\$ 🍃	52
Овсянка «Опилки»	\$ ★ 🍃	54
Воскресный омлет по-западному	\$ ✗	55
Рождественское суфле	\$ 🎯 ✗	57
Фальшивые бейглы	★ ✗ 🍃	58
Яичные маффины из «Старбакса»	\$ ✗	59
Неправильный бронек кофе для ленивых	\$ ★ 🍃	60
Смузи «Зеленый монстр»	\$ ✗ 🍃	62
Хашбраун из редиса	\$ 🍃 🍲	63

4. СУПЫ И САЛАТЫ

Овощной суп «Невиноватая я»	\$ ✗ 🍃 🍲	67
Тыквенный суп «Дешевый»	\$ 🍃	68
Суп из «Тако Белл» в медленноварке	\$ ✗ 🍲	70
Тосканский суп из Olive Garden	\$ ★ 🍲	71
Настоящее чили	\$ ✗ 🍲	73
Суп «Чизбургер»	\$ ✗ 🍲	74
Салат «Газонокосилка»	\$ 🍃 🍲	76
Сырный суп «Брок Обама»	\$ 🍃 🍲	77
Заправка для салата «Вылижи тарелку»	\$ 🍃 🍲	79
Боул «Пусти в ход палочки»	\$ ★ 🍲	80
Салат из Olive Garden	★ ✗ 🍃 🍲	81
Летний салат с тунцом	\$ 🎯 🍃	82
Салат «Бигмак»	\$ ★ ✗	84
Винтажный салат с тремя видами бобовых	🍃 🍲	85



5. ЗАКУСКИ

Попперсы с халапеньо «Драконий хвост»	\$	🍷	🌿	89
Жареные кубики тофу	\$	🌿		90
«Экспертные» крекеры от Сары	✗	🌿		92
Чипсы «Доритос» с приправой ранч	🌿			93
Чипсы из артишока	🌿	🍲		95
Бобы эдамаме «В дорогу» с красным перцем	\$	✗	🌿 🍲	96
Фаршированные шампиньоны для вечеринки	\$	🍷		97
Овощная нарезка с соусом	🍷	✗	🌿 🍲	98
Фаршированные яйца	\$	🍷	✗ 🌿	100
Маринованные огурцы в беконе «С похмелья»	🍷	🍲		101
Хрустящая спаржа с беконом	🍷	🍲		103
Сальсааааааа из огурцов	\$	🌿		104
Дип для курицы «Буффало Билл»	🍷	★		105
Гуакамоле «Президентский»	🍷	★	✗ 🌿	106


































6. ХЛЕБ, ПАСТА И ПИЦЦА










Грустная кето-лепешка	\$	★	🌿	109
Пышный хлеб «Утешительный приз»	\$	★	✗ 🌿	111
Хлебные палочки из Olive Garden	\$	🌿		113
Хлебные палочки с сыром из Pizza Hut	\$	★	🌿	114
Соблазнительные феттучине «Альфредо»	✗	🌿		116
Лазанья из баклажанов	🍷	🍲		117
Мак-н-чиз «Как дома»	\$	✗	🌿	119
Легендарное кето-тесто для пиццы	\$	★	✗ 🌿	120
Запеченные зити по-итальянски	✗	🍲		121
Белковое тесто для пиццы	\$	✗		122
Медленное тесто для пиццы	\$	🌿		124
Быстрая пицца, всего два шага	\$	✗		125

7. ГАРНИРЫ

Зеленые «картофельные» лодочки	 	129
Цветная капуста с пармезаном	  	132
Паста с песто	 	133
Шарики из цветной капусты	  	135
Котлеты из цукини от Билла	  	136
Цукини фри	  	137
Запеченный редис	   	138
Сытное пюре из цветной капусты	   	140
Пюре из шпината «Как у бабули»	    	141

8. ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Зеленые энчиладас с курицей	 	143
Жареная кето-курочка К.Ф.С.	 	145
Лодочки тако с индейкой	 	147
Запеканка с курицей от Алекса	 	148
Курица «С Рождеством»	 	150
Роскошная фаршированная курица на ужин	 	151
Нежная курица с грибным соусом		153
Домашний шашлык из курицы	 	154
Фахита-боул с курицей читполе	 	155
Мягкая курица	 	156
Курица в стиле Нового Орлеана	 	158
Вок с тобой	 	159
Курица в сливочно-томатном соусе «Четыре всадника»		161
Тандури-курица «Инферно»		162
Фаршированный перец от Стеф	 	163
Жаркое «Пьяный котел»	  	164
Мясной хлеб для ленивых	 	166
Запеченное мясо с картофельными шариками		167
Тефтели «Сезам, откройся»		169
		170

Кебаб из лосося с лимоном и укропом	  	172
Тефтели от шведских моделей		173
Гамбургеры «Топлесс»	 	175
Кокосовое карри из креветок с базиликом		176
Шарики из тунца «Спасательный круг»	 	178

9. НАПИТКИ И ДЕСЕРТ

Какао с мятой и взбитыми сливками	  	179
Клубничный лед из «Тако Белл»	   	181
Ванильный шейк из «Макдоналдс»	 	183
Шейк с арахисовым маслом Reese's	 	184
Шоколадный пудинг с секретным ингредиентом	 	185
Энергетический коктейль		186
Чуррос с корицей	  	188
Гавайский сладкий лед	    	189
Сорбет «Желтый снег»	    	190
Чизкейк на день рождения	   	191
Фисташковый воздушный пудинг	  	193
Холодное арахисовое печенье	   	194
Шоколадные брауни «Проказники»	  	196
Ф-А-Д-Ж	   	197
Парфе «После ужина»	    	199
Жареные орехи с корицей	  	200
Кокосовые макаруны	   	201

Additional Resources	204
Глоссарий	206
US/Metric Conversion Charts	212
Индекс рецептов	214
Указатель	

ВСТУПЛЕНИЕ

На вопрос: «Почему ты все-таки решила худеть?» я обычно отвечаю: «Вы знаете, я просто ОБОЖАЛА быть толстой!» Честное слово, когда мой врач сообщил, что, судя по ИМТ, у меня ожирение третьей степени, я даже глазом не моргнула. Просто не поверила.

Но я точно понимала, что мне некомфортно в собственном теле — я весила порядка 136 килограммов. Несмотря на то, что (на тот момент) не страдала от болезней или проблем со здоровьем, я понимала, что, если не начну «что-нибудь делать», однажды заполучу диабет, или же меня придется втискивать в супер-большой гроб.



Так как же я сбросила почти половину собственного веса?

Вся серьезность ситуации до меня дошла однажды, когда я каталась на американских горках. Со мной вместе был мой пятилетний сын, и на первом же повороте он чуть было не вылетел из вагончика. Все потому, что я была настолько толстой, что перекладина сидения упиралась в мой живот и не закрывалась нормально.

Между ней и моим сыном была куча места. Шок длился всю поездку — не потому, что горки были страшные, а потому что я боялась, что мой сын вывалится из вагончика.

Люди толстеют не потому, что они ленивые или эгоистичные; они просто *не знают*, как сбросить вес и поддерживать его. Та ситуация на американских горках показала мне, что пора начинать учиться это делать — вот прямо сейчас.

В тот момент я была готова абсолютно на все, чтобы избавиться от лишнего жира. И прежде чем лечь под нож хирурга, что я определила для себя «последней чертой», я решила попробовать еще одну диету. Я слышала про диеты Аткинса и кето, но они обе казались мне слишком строгими. Я быстро поняла, что, если буду питаться «идеально», меня ждет жизнь, полная бунта и разочарования.

В строгой кето-диете нет ни грамма веселья. Кето-наци недовольно хмурятся при упоминании о подсластителях, кето-бомбах и холодненьком низкоуглеводном пиве. Даже шарик низкоуглеводного мороженого подвергается критике (ЕГО-то сюда кто позвал?). Я не понимала, как люди могут отказаться от диетической колы и тортилий. Давайте не забывать о реальности. В мой ограниченный семейный бюджет не помещались 100% органические овощи и свежая рыба, большинство еды на тот момент мне поставляли микроволновка и служба доставки.

Согласно книгам о диетах, которые я читала, я была обречена на провал. Но что, если это «они» ошибались? Я должна была найти способ добиться желаемого. Секрет моего успеха в том, что я забыла про «устоявшиеся» правила потери веса и научилась играть по своим законам.

Я научилась слушать собственные физические и эмоциональные потребности, протестуя против традиционных представлений о том, что такое здоровое питание и как оно должно выглядеть.

И я случайно выяснила, что, питаясь едой, содержащей много жиров, среднее количество белка и мало углеводов, я могу решить свою проблему с похудением.

Я сломала систему, доказав, что могу потерять много веса — 63 килограмма! — и поддерживать вес *годами* — *шесть лет, и это только начало!* Единственное условие? Делать нужно было по-моему.

В результате я разработала свою, мягкую версию кето. НЕПРАВИЛЬНАЯ КЕТО-ДИЕТА ДЛЯ ЛЕНИВЫХ не похожа на фанатично строгую кето-диету, где народ высчитывает содержание углеводов в зубной пасте и витаминках. **НЕПРАВИЛЬНАЯ КЕТО-ДИЕТА ДЛЯ ЛЕНИВЫХ не запрещает заменители сахара и зерновые, плюс предлагает более гибкий подход к расчету нутриентов. Можете хватать пирожное на сахарозаменителе и радостно его жевать. Аллилуйя!**

Если вы устали быть идеальным и бросили кето (или не стали даже начинать эту диету!), тогда эта кулинарная книга для вас.

Не нужно быть идеальным, чтобы добиться результата! Я — живое доказательство того, что похудение реально и без соблюдения ненужных ограничений и правил. Если у меня получилось сбросить 63 килограмма на своем «вредном» и «ленивом» варианте кето, готова поспорить, у вас тоже получится!

Друг мой, отправляемся в путешествие вместе, и давай сделаем это *по-нашему*.