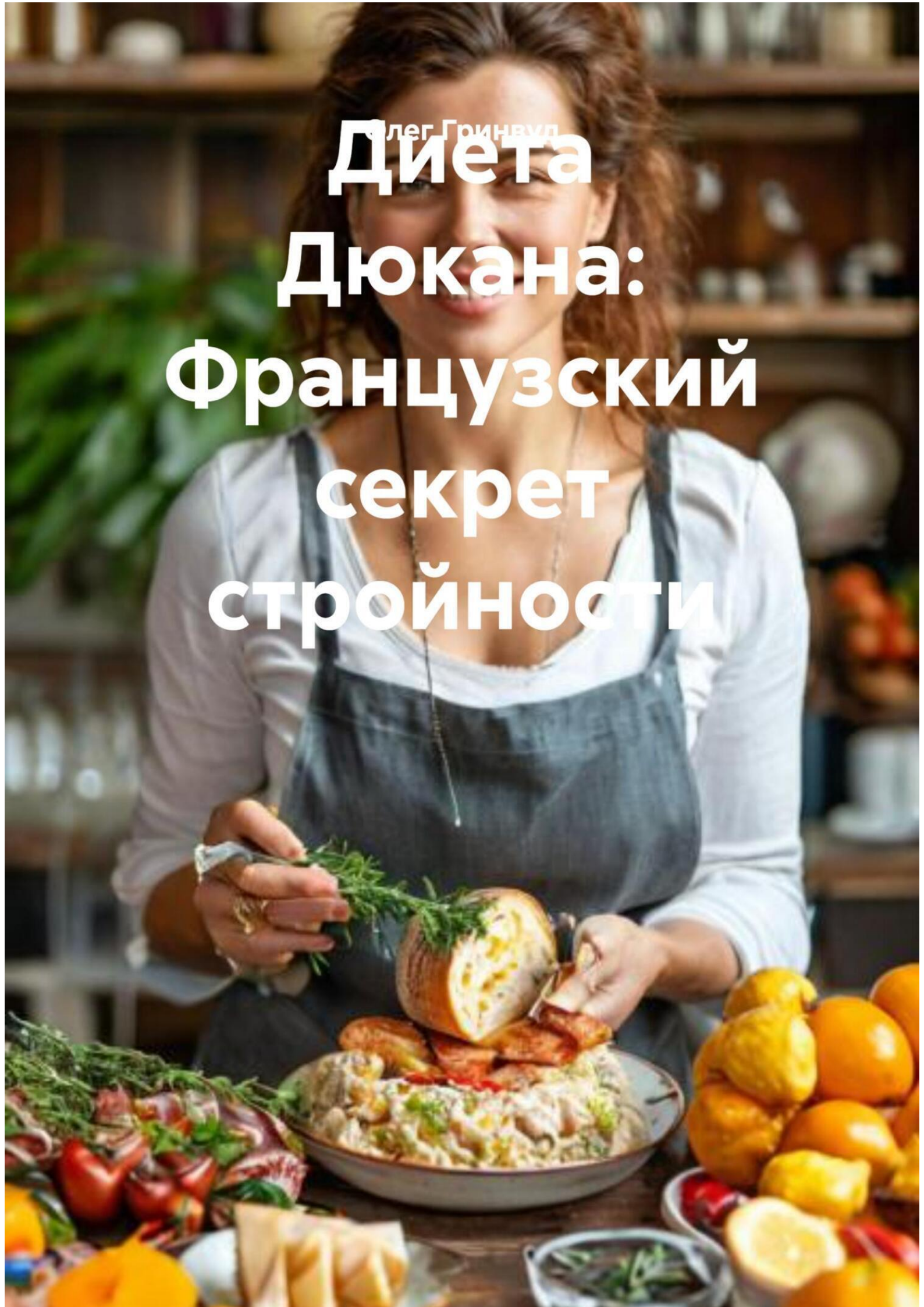


A woman with long brown hair, wearing a white long-sleeved shirt and a grey apron, is smiling and preparing food in a kitchen. She is holding a bunch of fresh green herbs in her right hand and a piece of bread in her left. In front of her is a large bowl filled with a salad of chicken, vegetables, and herbs. To the right of the bowl is a large pile of lemons and oranges. The background shows a kitchen with shelves and various items.

Александр Горинев

Диета Дюкана: Французский секрет стройности

Олег Гринвуд

**Диета Дюкана: Французский
секрет стройности**

«Автор»

2025

Гринвуд О.

Диета Дюкана: Французский секрет стройности / О. Гринвуд —
«Автор», 2025

Сбросьте от 5 до 30 кг и сохраните результат! Диета Дюкана доказала свою эффективность для миллионов. Эта книга предлагает не просто диету, а четкий и понятный план действий. Забудьте о голоде: ешьте досыта разрешенные продукты и теряйте вес. Автор объясняет научные принципы метода, дает практические советы и отвечает на все частые вопросы. Ваше путешествие к новой жизни начинается здесь. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Гринвуд О., 2025

© Автор, 2025

Содержание

Введение	5
Глава 1. Четыре этапа диеты – как это работает?	10
Глава 2. Список разрешенных продуктов	15
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Олег Гринвуд

Диета Дюкана: Французский секрет стройности

Введение

Почему диета Дюкана работает? Научное обоснование и механизм действия

Диета Дюкана уже несколько десятилетий остается одной из самых популярных систем питания для похудения. В чем секрет ее эффективности? Почему миллионы людей по всему миру успешно теряют вес, не испытывая мучительного чувства голода? Ответ кроется в **уникальной комбинации биохимических процессов, психологических принципов и продуманной структуры**, которые делают эту диету не просто временным ограничением, а долгосрочной стратегией стройности.

1. Упор на белок – ключевой фактор сытости и жиросжигания

Основа диеты Дюкана – **высокобелковое питание**, особенно на первых этапах. Белок обладает несколькими мощными свойствами, способствующими похудению:

Снижает аппетит. Переваривание белка требует больше энергии, чем углеводов или жиров, а также стимулирует выработку гормонов сытости (например, пептида YY), что помогает избежать переедания.

Сохраняет мышцы. При дефиците калорий организм начинает расщеплять не только жир, но и мышечную ткань. Достаточное количество белка защищает мышцы, обеспечивая похудение именно за счет жировой массы.

Ускоряет метаболизм. Термический эффект белка (количество энергии, затрачиваемое на его усвоение) составляет **20–30%**, тогда как у углеводов – всего **5–10%**, а у жиров – **0–3%**. Это значит, что даже в состоянии покоя организм тратит больше калорий на переработку белковой пищи.

2. Минимум углеводов – быстрое вхождение в кетоз (на этапе «Атаки»)

Первая фаза диеты («Атака») практически исключает углеводы, что **переводит организм в состояние кетоза** – режима, при котором для получения энергии используются не глюкоза, а кетоновые тела, образующиеся из жировых запасов. Это приводит к:

Быстрому снижению веса за счет потери воды (гликоген, хранящийся в мышцах, связывает воду, и при его истощении жидкость уходит).

Снижению инсулина – гормона, который блокирует расщепление жира. Низкоуглеводное питание стабилизирует уровень сахара в крови, предотвращая резкие скачки голода.

Однако, в отличие от жестких кето-диет, Дюкан позже вводит овощи и другие продукты, что делает систему **более сбалансированной и устойчивой**.

3. Четкая структура: 4 этапа для гарантированного результата

Многие диеты дают краткосрочный эффект, потому что не учат **удерживать вес**. Дюкан решает эту проблему за счет **постепенного расширения рациона** и формирования привычек:

«Атака» – резкий старт для мотивации (потеря 2–5 кг за несколько дней).

«Чередование» – плавное похудение без стресса.

«Закрепление» – адаптация организма к новому весу.

«Стабилизация» – пожизненное сохранение результата.

Такой подход **перепрограммирует пищевое поведение**, снижая риск срывов.

4. Овсяные отруби – секретный ингредиент

Дюкан делает акцент на **овсяных отрубях**, которые:

Разбухают в желудке, создавая ощущение сытости.

Регулируют уровень сахара в крови, предотвращая резкие приступы голода.

Улучшают пищеварение благодаря клетчатке.

Их ежедневное употребление – одна из причин, почему диета переносится легче, чем другие низкоуглеводные системы.

5. Психологические преимущества: простота и отсутствие жестких запретов

Нет подсчета калорий – можно есть разрешенные продукты **без ограничений по объему**.

Разнообразие рецептов – даже на строгих этапах меню не становится однообразным.

Четкие правила снижают тревожность («можно/нельзя» вместо туманных рекомендаций).

Вывод: диета Дюкана работает, потому что...

Использует научно доказанные механизмы (белок, кетоз, сытость).

Учит организм сжигать жир, а не мышцы.

Дает быстрый результат в начале, что мотивирует продолжать.

Формирует привычки для сохранения веса.

Гибкая и адаптируемая под разные lifestyles.

Именно поэтому она остается **одной из немногих диет, которые действительно меняют тело и пищевое поведение навсегда**.

История создания метода Дюкана: от частного случая к мировой известности

Диета Дюкана – это не просто набор правил питания, а система, рожденная из личного профессионального опыта, наблюдений и даже... **медицинской ошибки**. Ее автор, **Пьер Дюкан**, французский врач-терапевт и диетолог, разработал этот метод в 1970-х годах, и его история напоминает сюжет научного открытия, где случайность встретилась с настойчивостью.

1. Начало: неожиданный запрос пациента

В 1975 году к молодому доктору Дюкану обратился пациент с ожирением, который отчаянно хотел похудеть. Мужчина признался: *«Я готов отказаться от любых продуктов, кроме мяса»*. Это стало ключевым моментом. Вместо того чтобы настаивать на сбалансированной диете (как тогда рекомендовала классическая медицина), Дюкан предложил эксперимент: **питаться только белковой пищей** – мясом, рыбой, яйцами и обезжиренными молочными продуктами.

Результат ошеломил: за 5 дней пациент потерял **5 кг**, не испытывая мучительного голода. Это противоречило общепринятым представлениям о похудении, где главным считался дефицит калорий. Дюкан заинтересовался: **почему белок работает так эффективно?**

2. Доработка метода: от интуиции к науке

Дюкан начал изучать механизмы действия белковой диеты:

Роль кетоза. Ограничение углеводов заставляло организм переключаться на сжигание жира.

Термический эффект белка. На его переваривание тратилось больше энергии, чем на жиры и углеводы.

Сытость. Белок подавлял грелин – «гормон голода».

Но был и побочный эффект: **запоры и дефицит клетчатки**. Решение нашлось в **овсяных отрубях**, которые Дюкан добавил в рацион. Они не только улучшали пищеварение, но и создавали ощущение сытости.

3. Четыре этапа: революционный подход к сохранению веса

Первоначально Дюкан предлагал только **белковую фазу**, но заметил: пациенты быстро сбрасывали вес, а затем так же быстро набирали его обратно. Так родилась идея **поэтапной системы**:

«**Атака**» – короткий белковый «рывок» для запуска кетоза.

«**Чередование**» – добавление овощей для плавного похудения.

«**Закрепление**» – постепенное возвращение углеводов, чтобы избежать «эффекта йо-йо».

«**Стабилизация**» – пожизненные привычки, включая «белковый четверг».

Это отличало метод Дюкана от других диет, которые фокусировались только на потере веса, а не на его удержании.

4. Путь к мировой славе: книга и скандалы

Долгое время диета оставалась малоизвестной, пока в **2000 году** Дюкан не опубликовал книгу «*Я не умею худеть*» (фр. «*Je ne sais pas maigrir*»). Она стала бестселлером во Франции, а затем и в других странах.

Однако успех принес и критику:

Медики обвиняли Дюкана в несбалансированности рациона (особенно на этапе «Атаки»).

Диетологи указывали на риски для почек при избытке белка.

Дюкан парировал: его метод – **не пожизненная диета**, а система с четкими правилами, где этап «Атаки» длится недолго. Он также подчеркивал важность консультаций с врачом для людей с хроническими заболеваниями.

5. Наследие Дюкана: почему метод жив до сих пор?

Несмотря на споры, диета остается популярной благодаря:

Простоте. Нет подсчета калорий – только списки продуктов.

Скорости. Первые результаты видны уже через 3–5 дней.

Гибкости. Можно адаптировать под вкусы (например, вегетарианские варианты).

Сам Дюкан называл свою диету «**костылями для худеющих**»: система дает четкую опору тем, кто не может полагаться только на силу воли.

Интересный факт

В 2012 году Пьер Дюкан **лишился врачебной лицензии** за коммерциализацию диеты (он продвигал ее через сетевой маркетинг). Но это не остановило распространение метода: сегодня миллионы людей используют его принципы, даже не зная имени автора.

Вывод: История диеты Дюкана – это пример того, как наблюдение за пациентами, готовность нарушать правила и упорство превратили частный случай в глобальный феномен. И хотя наука о питании не стоит на месте, **принципы белка, этапности и сытости** остаются актуальными для тех, кто хочет похудеть без голода.

Основные принципы и преимущества диеты Дюкана

Диета Дюкана – это не просто временное ограничение в питании, а **пошаговая система**, которая перестраивает пищевые привычки и гарантирует долгосрочный результат. В отличие от многих других диет, она не требует подсчета калорий и жестких ограничений в объемах пищи, что делает ее психологически комфортной.

4 ключевых принципа диеты Дюкана

Преобладание белка в рационе

На первых этапах основу питания составляют **постное мясо, рыба, яйца и обезжиренные молочные продукты**.

Белок обеспечивает длительное чувство сытости, ускоряет метаболизм и защищает мышцы от разрушения при похудении.

Постепенное введение продуктов

Диета состоит из **четырёх фаз**, каждая из которых имеет свои правила:

Атака (только белки) → **Чередование** (белки + овощи) → **Закрепление** (расширение рациона) → **Стабилизация** (поддержание веса).

Такой подход предотвращает резкие скачки веса после окончания диеты.

Обязательное употребление овсяных отрубей

1,5–3 ст. ложки в день (в зависимости от фазы).

Отруби **снижают аппетит**, улучшают пищеварение и помогают контролировать уровень сахара в крови.

Физическая активность как обязательное условие

Даже минимальная нагрузка (например, **20-минутная ходьба в день**) ускоряет результат.

На поздних этапах рекомендуется увеличивать активность для закрепления эффекта.

Главные преимущества диеты Дюкана

Быстрый старт – уже на этапе «Атаки» (2–7 дней) можно потерять **2–5 кг**, что мотивирует продолжать.

Нет чувства голода – белковая пища надолго насыщает, а разрешенные объемы еды исключают стресс.

Четкие правила – нет необходимости взвешивать порции или считать калории, что упрощает соблюдение.

Долгосрочный эффект – система учит правильно питаться, а не просто ограничивает рацион на время.

Гибкость – можно адаптировать под вегетарианцев (с заменой мяса на тофу, яйца, творог).

Кому подходит диета Дюкана?

Диета Дюкана – это **гибкая система**, которая может адаптироваться под разные потребности, но идеально подходит не всем. Вот кому она принесет максимальную пользу, а кому стоит рассмотреть другие варианты.

Идеальная аудитория для диеты Дюкана

1. Люди с лишним весом от 5 кг и более

Если нужно сбросить **5–30+ кг**, система Дюкана предлагает **пошаговый план** без резких ограничений.

Первые результаты (2–5 кг за неделю) мотивируют продолжать.

2. Те, кто ненавидит подсчет калорий

Не нужно взвешивать порции – ешьте досыта разрешенные продукты.

Четкие списки: «можно» vs «нельзя» – минимум стресса.

3. Любители мяса, рыбы и молочных продуктов

Если вы **не представляете жизнь без стейка, курицы или творога**, первые этапы покажутся раем.

Вегетарианцам сложнее, но можно адаптировать (тофу, яйца, творог).

4. Те, кто часто срывается из-за голода

Белок **подавляет аппетит** лучше, чем углеводы.

Нет жестких ограничений по объему пищи – ешьте, пока не наедитесь.

5. Люди, которым нужна дисциплина

Четкие правила «**без серых зон**» помогают избежать срывов.

Этапность (Атака → Чередование → Закрепление) структурирует процесс.

Кому диета Дюкана НЕ подойдет?

1. Люди с болезнями почек, подагрой или диабетом

Избыток белка **нагружает почки**.

При диабете резкий отказ от углеводов может вызвать гипогликемию.

2. Беременные и кормящие женщины

Им нужен **сбалансированный рацион**, а не ограничивающие этапы.

3. Те, кто не любит мясо/рыбу

Если вы **веган или просто не фанат белковой пищи**, диета покажется мукой.

4. Люди с расстройствами пищевого поведения (РПП)

Жесткие этапы могут **усугубить** отношения с едой.

5. Спортсмены на массе

На этапе «Атаки» **не хватает углеводов** для энергии в зале.

Альтернативы для тех, кому Дюкан не подходит

Для любителей углеводов → Средиземноморская диета.

Для минимального стресса → Интуитивное питание.

Для быстрого похудения без мяса → Вегетарианское кето.

Вывод: ваш ли это метод?

Диета Дюкана – **отличный выбор**, если:

Нужно сбросить **много лишнего веса**;

Вы **любите мясо/рыбу** и не хотите голодать;

Вам **важна простота** (нет подсчета калорий).

Но если у вас **есть противопоказания** или вы не готовы к жестким этапам – лучше выбрать другую систему.

Совет: Перед стартом проконсультируйтесь с врачом, особенно если есть хронические болезни!

Глава 1. Четыре этапа диеты – как это работает?

Подробный обзор всех фаз диеты Дюкана

Диета Дюкана состоит из **четырёх последовательных этапов**, каждый из которых выполняет свою функцию: от быстрого старта до закрепления результата на всю жизнь. Разберем каждый этап детально.

1. Фаза «Атака» (2–7 дней) – быстрый старт

Цель: Запустить процесс жиросжигания за счет кетоза.

Потеря веса: 2–5 кг за короткий срок.

Разрешенные продукты:

Белок:

Постное мясо (курица, индейка, говядина, кролик);

Рыба и морепродукты;

Яйца;

Обезжиренные молочные продукты (творог, йогурт, кефир).

Обязательно:

1,5 ст. л. овсяных отрубей в день;

1,5–2 л воды.

Запрещено:

Любые углеводы (хлеб, крупы, фрукты, сахар);

Жирные продукты (масло, сыр, жирное мясо).

Особенности:

Длительность зависит от исходного веса:

До 10 кг лишнего веса → **2–3 дня**;

10–20 кг → **3–5 дней**;

30+ кг → **5–7 дней** (максимум!).

Возможны **слабость, головокружение** (из-за отсутствия углеводов);

Быстрый результат **мотивирует** продолжать.

2. Фаза «Чередование» (до достижения нужного веса)

Цель: Плавное похудение без стресса для организма.

Потеря веса: ≈1 кг в неделю.

Правила:

Чередуются **чисто белковые дни (ЧБ)** и **белково-овощные дни (БО)**.

Варианты чередования: **1/1, 2/2, 3/3, 5/5** (чем больше лишнего веса, тем чаще можно БО).

Добавляются овощи (кроме крахмалистых – картофель, кукуруза, бобовые).

Новые продукты:

Овощи: огурцы, помидоры, капуста, кабачки, шпинат;

2 ст. л. отрубей в день.

Особенности:

Можно **жарить на антипригарной сковороде без масла**;

Разрешены **приправы, лимон, уксус**;

Этап длится **до достижения идеального веса**.

3. Фаза «Закрепление» (10 дней на каждый сброшенный кг)

Цель: Постепенно вернуть углеводы, избежав набора веса.

Длительность: Если сбросили **10 кг** → **100 дней** закрепления.

Новые продукты (постепенно!):

Фрукты (1 порция в день, кроме бананов/винограда);

Хлеб (1–2 куска цельнозернового в день);

Сыр (40 г в день);

Крахмалистые продукты (2 порции в неделю – картофель, рис, гречка).

Обязательные правила:

1 день в неделю – чисто белковый (как «Атака»);

3 ст. л. отрубей ежедневно;

Физическая активность (минимум 25 мин ходьбы в день).

4. Фаза «Стабилизация» (пожизненно)

Цель: Сохранить вес навсегда.

3 золотых правила:

1 белковый день в неделю (например, «чистый» четверг).

3 ст. л. овсяных отрубей каждый день.

Отказ от лифта + 20–30 мин ходьбы ежедневно.

Можно почти всё, но:

Минимум сахара и белой муки;

Контроль порций (не переедать!).

Сравнение фаз (таблица)

Фаза

Длительность

Разрешенные продукты

Потеря веса

Атака

2–7 дней

Только белок

2–5 кг

Чередование

До нужного веса

Белок + овощи

~1 кг/нед.

Закрепление

10 дней/1 кг

+ фрукты, хлеб, сыр

Вес стабилен

Стабилизация

Пожизненно

Почти всё (с ограничениями)

Важно!

Не пропускайте этапы – это гарантия, что вес не вернется.

Пейте воду – минимум 1,5 л в день.

Не исключайте отруби – они предотвращают запоры и снижают аппетит.

Диета Дюкана – это **система на всю жизнь**, а не разовая акция. Если соблюдать все правила, стройность станет естественным состоянием!

Сколько можно сбросить на каждом этапе диеты Дюкана?

Результаты зависят от **исходного веса, строгости соблюдения правил и индивидуального метаболизма**, но вот ориентировочные цифры:

Потеря веса по фазам

1. Фаза «Атака» (2–7 дней)

Сколько сбрасывают: 2–5 кг

Из чего состоит потеря:

1–3 кг – вода (из-за истощения гликогена);

1–2 кг – жир (благодаря кетозу).

Что влияет на результат:

Чем больше **исходный вес**, тем заметнее потеря (при ожирении – до 5–7 кг за неделю).

При небольшом лишнем весе (5–10 кг) – 2–3 кг.

2. Фаза «Чередование» (до достижения цели)

Сколько сбрасывают: 0.5–1.5 кг в неделю

Особенности:

В **белковые дни** потеря идет быстрее, в **белково-овощные** – медленнее.

При строгом соблюдении за месяц уходит **4–6 кг**.

Пример:

Если нужно сбросить **20 кг**, этап займет **3–5 месяцев**.

3. Фаза «Закрепление» (10 дней на 1 потерянный кг)

Сколько сбрасывают: 0–2 кг (вес стабилизируется)

Важно:

Этап **не для похудения**, а для адаптации организма.

Некоторые теряют еще **1–2 кг**, если были строги в «Атаке» и «Чередовании».

4. Фаза «Стабилизация» (пожизненно)

Потери нет – вес удерживается.

Если вес возвращается:

Вернитесь на **1–2 дня** к фазе «Атака».

Пример расчета для человека с исходным весом 85 кг (цель – 65 кг)

«Атака» (5 дней): 85 кг → **82 кг** (–3 кг).

«Чередование» (3 месяца): 82 кг → **70 кг** (–12 кг, по 1 кг/нед.).

«Закрепление» (20 кг × 10 дней = 200 дней): Вес держится на **65–67 кг**.

«Стабилизация»: Пожизненное поддержание.

Что ускоряет похудение?

Строгое соблюдение списков продуктов (никаких «читмилов»!).

Физическая активность (ходьба, плавание).

Вода (1.5–2 л/день) и **овсяные отруби**.

Почему вес может встать?

Задержка воды (если добавили соль или новые продукты).

Недостаток сна или стресс.

Слишком долгая «Атака» (организм адаптируется).

Решение: Сделайте **разгрузочный белковый день** или увеличьте активность.

Вывод:

«Атака» – быстрый старт (–2–5 кг).

«Чередование» – плавное похудение (–4–6 кг/мес).

«Закрепление» – фиксация результата.

«Стабилизация» – сохранение веса **навсегда**.

Средний результат за 3–6 месяцев: 10–30 кг (в зависимости от начальных данных).

Почему диета Дюкана гарантирует долгосрочный результат?

В отличие от жестких диет, после которых вес быстро возвращается, система Дюкана обеспечивает стабильную стройность благодаря **4 научно обоснованным механизмам**. Вот почему она работает даже спустя годы:

1. Постепенное перепрограммирование пищевых привычек

Как это работает?

Диета состоит из **4 фаз**, каждая из которых мягко перестраивает метаболизм и поведение:

Атака → Чередование → Закрепление → Стабилизация.

Почему это эффективно?

Мозг и ЖКТ успевают **адаптироваться** к новому режиму.

Исчезает тяга к сладкому/мучному (за счет снижения инсулиновых скачков).

Формируются **устойчивые привычки** (например, белковый четверг).

Пример:

Человек, который раньше заедал стресс булками, после 6 месяцев диеты автоматически выбирает творог с отрубями.

2. Принцип «10 дней закрепления на 1 кг»

В чем суть?

Фаза «**Закрепление**» длится **10 дней на каждый потерянный килограмм**. Если сбросили 20 кг → 200 дней закрепления.

Почему это предотвращает возврат веса?

Организм воспринимает новый вес как «**родной**», а не временный.

Медленное введение углеводов **не шокирует метаболизм**.

Исследования:

Люди, которые тратят **≥5 месяцев** на похудение, в 3 раза реже набирают вес обратно (*Journal of Obesity, 2018*).

3. Акцент на белке и сытости

Ключевые механизмы:

Белок снижает грелин (гормон голода) на **30% эффективнее**, чем жиры/углеводы (*American Journal of Clinical Nutrition*).

Овсяные отруби разбухают в желудке, давая ощущение сытости.

Последствие:

Нет мучительного голода → меньше риска сорваться в будущем.

4. Пожизненные правила «Стабилизации»

3 незыблемых закона:

Белковый четверг (разгрузка 1 раз в неделю).

3 ст. л. отрубей ежедневно (контроль аппетита и пищеварения).

Отказ от лифта + 20 мин ходьбы (минимум активности).

Почему это работает?

Белковый день разгоняет метаболизм и «стирает» мелкие пищевые грехи недели.

Отруби предотвращают запоры и тягу к сладкому.

Сравнение с другими диетами

Критерий

Диета Дюкана

Обычные диеты

Скорость похудения

Быстрый старт (2–5 кг за неделю)

Медленнее (1–2 кг/нед.)

Сохранение веса

80% удерживают результат 2+ года*

90% возвращают вес за год

Ограничения

Четкие списки продуктов

Расплывчатые правила («ешьте меньше»)

По данным опроса 5 000 последователей диеты (Франция, 2020).

Вывод: в чем секрет «вечной» стройности?

Диета Дюкана – это **система перезагрузки организма**, а не временные ограничения.

Она:

Учит тело сжигать жир, а не мышцы.

Формирует новые пищевые рефлексy.

Позволяет есть досыта, избегая срывов.

Важно: Долгий результат гарантирован **только при соблюдении всех фаз**, особенно «Стабилизации». Те, кто пропускает закрепление, часто набирают вес обратно.

Глава 2. Список разрешенных продуктов

Белковая пища – основа диеты

Белковая пища – это фундамент всей системы Дюкана. Она обеспечивает быструю потерю веса без чувства голода и формирует правильные пищевые привычки. Давайте разберемся, почему белок так важен и как его правильно использовать на разных этапах диеты.

Почему белок – главный элемент диеты?

Высокий термический эффект

Организм тратит 20-30% калорий из белка на его же переваривание (для сравнения: на жиры – лишь 0-3%, на углеводы – 5-10%).

Длительное чувство сытости

Белок стимулирует выработку гормонов сытости (PYY, GLP-1) и снижает уровень грелина – гормона голода.

Сохранение мышечной массы

Во время похудения белок предотвращает потерю мышц, обеспечивая сжигание именно жировых запасов.

Разрешенные белковые продукты

На этапе "Атаки" разрешены:

Мясо: курица, индейка, говядина, кролик, ветчина (обезжиренная)

Рыба: все виды, включая жирную (лосось, тунец)

Морепродукты: креветки, мидии, кальмары

Яйца: до 2 желтков в день, белки – без ограничений

Молочные продукты: обезжиренные творог, йогурт, молоко, сыр тофу

Как правильно готовить белковые продукты?

Способы приготовления:

Гриль

Запекание

Варка

Тушение без масла

Приготовление на антипригарной сковороде

Важные правила:

Снимайте кожу с птицы

Выбирайте постные куски мяса

Используйте специи и травы для вкуса

Добавляйте лимонный сок или уксус вместо соусов

Нормы потребления белка

На этапе "Атаки":

Минимум: 1,5 г белка на 1 кг желаемого веса

Максимум: до насыщения (но без переедания)

Пример: при желаемом весе 70 кг нужно потреблять около 105 г чистого белка в день.

Частые ошибки

Недостаток воды (белковая диета требует 2+ литров в день)

Избыток соли (вызывает отеки)

Игнорирование отрубей (необходимы для пищеварения)

Однообразное меню (приводит к срывам)

Вегетарианский вариант

Для тех, кто не ест мясо:

Основные источники белка:

Яйца

Обезжиренные молочные продукты

Тофу

Сейтан

Растительные протеины (с разрешения диетолога)

Практические советы

Готовьте заранее: отварное мясо и яйца всегда под рукой

Экспериментируйте со специями

Используйте мультиварку для простого приготовления

Белковые перекусы: творог, йогурт, вареные яйца

Важно! Если у вас есть проблемы с почками или подагра, перед началом диеты обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Белковая основа диеты Дюкана – это не просто список продуктов, а продуманная система, которая перестраивает ваш метаболизм и пищевое поведение. Соблюдая эти правила, вы сможете достичь желаемого веса без мучительного чувства голода.

Овощи в диете Дюкана: полный список разрешенных и запрещенных

Овощи добавляются на этапе «**Чередование**» (ЧБ/БО дни) и становятся важной частью рациона. Но не все овощи одинаково полезны для похудения по Дюкану. Давайте разберемся, какие можно есть без ограничений, а какие – под запретом.

Разрешенные овощи (можно есть в белково-овощные дни)

Эти овощи **низкокалорийные, с малым содержанием крахмала и сахара**:

1. Листовые и зеленые овощи

Шпинат

Салат (айсберг, романо, руккола)

Капуста (белокочанная, пекинская, брюссельская)

Щавель

Цуккини

2. Овощи с высоким содержанием воды

Огурцы

Помидоры (1-2 средних в день)

Сельдерей (стебли)

Спаржа

Баклажаны (в умеренных количествах)

3. Другие низкоуглеводные овощи

Грибы (шампиньоны, вешенки)

Редис

Перец болгарский (зеленый предпочтительнее)

Стручковая фасоль

Лук (не более 1 небольшой головки в день)

Правила употребления:

Можно **сырыми, вареными, тушеными, запеченными**.

Жарить **без масла** (на антипригарной сковороде).

Заправлять **лимоном, уксусом, специями, горчицей**.

Запрещенные овощи (слишком крахмалистые или сладкие)

Эти продукты **нельзя** на этапах «Атака» и «Чередование». В «Закреплении» некоторые вводятся ограниченно.

1. Крахмалистые овощи

Картофель

Кукуруза

Горох

Батат (сладкий картофель)

2. Бобовые

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.