

Лилия Левицкая

# Диета По Дюкану



Быстрые рецепты  
без заморочек

00:15 - 00:30

Лилия Левицкая

**По Дюкану**

«Автор»

2026

## **Левицкая Л.**

По Дюкану / Л. Левицкая — «Автор», 2026

По Дюкану. Быстро, вкусно, эффективно. Хочется снизить вес и при этом понимать, что именно происходит с организмом? Эта книга — с понятной структурой и практическими рецептами. Диета Дюкана — это поэтапная белковая система питания, которая помогает не только снизить вес, но и удержать его в долгосрочной перспективе. В основе — строгая последовательность этапов, контроль углеводов и постепенное расширение рациона. Что внутри:— описание всех 4 этапов: Атака, Чередование, Закрепление и Стабилизация— более 60 рецептов с КБЖУ и временем приготовления— разделение блюд по этапам— пример плана питания на неделю— готовые списки покупок Диета Дюкана — это не быстрый эксперимент. Это структура, которая помогает изменить питание и сохранить результат надолго. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста!

© Левицкая Л., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

|   |    |
|---|----|
| Как придерживаться диеты Дюкана                   | 7  |
| Этап 1 – Атака                                    | 7  |
| Основные правила                                  | 7  |
| Разрешённые продукты                              | 7  |
| Что исключается полностью                         | 7  |
| Важно понимать                                    | 8  |
| Этап 2 – Чередование                              | 9  |
| Основные правила                                  | 9  |
| Разрешённые овощи                                 | 9  |
| Что остаётся запрещённым                          | 9  |
| Важно понимать                                    | 10 |
| Этап 3 – Закрепление                              | 11 |
| Основные правила                                  | 11 |
| Важно понимать                                    | 11 |
| Этап 4 – Стабилизация                             | 12 |
| Основные правила                                  | 12 |
| Что можно   | 12 |
| Что остаётся под контролем                        | 12 |
| Ключевая разница между этапами                    | 13 |
| Этапы Атака и Чередование                         | 15 |
| 1. Омлет с творогом (Атака)                       | 15 |
| 2. Блин из овсяных отрубей (классический) (Атака) | 16 |
| 3. Белковый омлет с индейкой (Атака)              | 17 |
| 4. Творожная запеканка без сахара (Атака)         | 18 |
| 5. Яичница с куриной грудкой (Атака)              | 19 |
| 6. Йогурт с отрубями и какао (Атака)              | 20 |
| 7. Яйца всмятку с ломтиками индейки (Атака)       | 21 |
| 8. Омлет с грибами (Чередование)                  | 22 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                 | 23 |

# Лилия Левицкая

## По Дюкану

Диета Дюкана

100% эффективных и понятных рецептов

### Введение

Диета Дюкана – это белковая система питания, разработанная французским врачом Пьером Дюканом. Это не «модная диета на неделю», а поэтапная стратегия снижения веса с чёткой структурой.

Главная идея проста: сократить углеводы и сделать основой рациона белок. Когда организм получает минимум углеводов, уровень инсулина снижается, и тело начинает использовать жировые запасы как источник энергии.

В отличие от многих краткосрочных диет, система Дюкана делится на четыре этапа. Каждый этап решает свою задачу:

Атака – запуск снижения веса

Чередование – активное снижение

Закрепление – предотвращение возврата веса

Стабилизация – поддержание результата

Эта книга сосредоточена на первых двух этапах – именно они формируют основной результат. Но также добавлены некоторые рецепты и для последних двух этапов, чтобы была возможность закрепить результат.

**ВАЖНО:** прежде чем менять питание, особенно если есть хронические заболевания, необходимо проконсультироваться с врачом.

### Диета Дюкана: просто о главном

Почему многие набирают вес?

Постоянные перекусы, избыток сахара, хлеб, крупы, быстрые углеводы. Они быстро повышают уровень сахара в крови, дают кратковременную энергию, а затем вызывают новый приступ голода.

Белковая модель питания работает иначе.

Белок:

– насыщает надолго

– снижает аппетит

– требует больше энергии на переваривание

– помогает сохранить мышечную массу

Диета Дюкана строится вокруг этих принципов.

В первые дни вес уходит быстрее – за счёт снижения запасов гликогена и жидкости. Затем начинается более стабильное снижение за счёт жировых запасов.

Главный вопрос: что можно есть?

Ответ простой – список разрешённых продуктов чётко определён. И именно поэтому систему легко соблюдать: нет постоянных сомнений.

**Для чего она нужна**

Снижение веса без подсчёта калорий

Контроль аппетита

Структура вместо хаотичного питания

Снижение тяги к сладкому

Формирование дисциплины

Диета особенно подходит тем, кто:

– устал от постоянного чувства голода

– плохо контролирует порции

– склонен к перееданию углеводов

– предпочитает понятные правила вместо интуитивного питания

## **Как придерживаться диеты Дюкана**

### **Этап 1 – Атака**

Цель этапа – запустить процесс снижения веса.

Продолжительность:

2–7 дней (в зависимости от количества лишнего веса).

Продлевать этап дольше рекомендованных сроков не следует.

### **Основные правила**

Разрешены только белковые продукты.

Полностью исключаются углеводы и жирные соусы.

Ежедневно – 1,5 ст. л. овсяных отрубей.

Вода – не менее 1,5–2 литров в день.

Обязательная физическая активность – минимум 20 минут ходьбы.

### **Разрешённые продукты**

Куриная грудка

Индейка

Нежирная говядина

Рыба (любая)

Морепродукты

Яйца

Творог 0%

Йогурт 0% без сахара

Кефир 1%

### **Что исключается полностью**

Хлеб

Крупы

Овощи

Фрукты

Сахар

Масло

Сыр

### **Важно понимать**

В первые дни вес уходит быстро – в том числе за счёт жидкости.

Возможны сухость во рту, слабость, лёгкая головная боль – чаще всего это связано с недостатком воды.

Главная задача – строго соблюдать список разрешённых продуктов и не превышать сроки этапа.

## **Этап 2 – Чередование**

Цель этапа – продолжение снижения веса до желаемого результата.

Продолжительность:

До достижения целевого веса.

Формат:

Чередование белковых дней и белково-овощных дней (1/1 – наиболее распространённый вариант).

### **Основные правила**

Белковые дни полностью повторяют этап Атака.

В белково-овощные дни добавляются разрешённые овощи.

Ежедневно – 2 ст. л. овсяных отрубей.

Вода – не менее 1,5–2 литров.

Минимум 30 минут ходьбы ежедневно.

### **Разрешённые овощи**

Кабачки

Огурцы

Помидоры

Капуста

Брокколи

Цветная капуста

Баклажаны

Перец

Шампиньоны

Зелень

### **Что остаётся запрещённым**

Картофель

Кукуруза

Бобовые

Рис

Макароны

Хлеб

Фрукты

### **Важно понимать**

Снижение веса становится более постепенным, чем на этапе Атака.

Если вес «встал», важно проверить:

– соблюдается ли формат чередования

– нет ли превышения разрешённых продуктов

– достаточно ли воды

Этап Чередование – самый длительный и требует стабильности, а не резких ограничений.

## Этап 3 – Закрепление

Цель этапа – сохранить результат и предотвратить возврат веса.

Продолжительность:

10 дней на каждый потерянный килограмм.

Если вы похудели на 8 кг – этап длится 80 дней.

### Основные правила

Сохраняется белковая основа рациона.

Добавляется 1 порция фруктов в день (кроме бананов, винограда, черешни, сухофруктов).

Разрешается 2 ломтика цельнозернового хлеба в день.

Разрешается 40 г твёрдого сыра в день.

Разрешаются 1–2 порции крахмалистых продуктов в неделю (гречка, рис, паста, картофель, чечевица).

1–2 «праздничных приёма пищи» в неделю (но без добавок и повторных порций).

1 белковый день в неделю обязателен (по правилам этапа Атака).

Ежедневно – овсяные отруби (2,5 ст. л.).

Минимум 25–30 минут ходьбы в день.

### Важно понимать

Закрепление – это не «возвращение к прежнему питанию».

Это постепенное расширение рациона при сохранении контроля.

Частая ошибка – злоупотребление «праздничными» приёмами пищи. Они не означают полный день переедания.

## **Этап 4 – Стабилизация**

Цель этапа – пожизненное удержание веса.

Этот этап не имеет срока окончания.

### **Основные правила**

Питание становится близким к обычному, но с контролем.

Сохраняется 1 белковый день в неделю (по типу Атаки).

Ежедневно – 3 ст. л. овсяных отрубей.

Контроль порций крахмалистых продуктов.

Минимум 20 минут ходьбы ежедневно.

### **Что можно**

Фрукты – без строгого ограничения, но умеренно.

Хлеб – предпочтительно цельнозерновой.

Крупы, паста, картофель – без избытка.

Сыр – умеренно.

### **Что остаётся под контролем**

Сахар

Сладости

Выпечка

Частые перекусы

Стабилизация не требует строгих ограничений, но требует дисциплины.

## Ключевая разница между этапами

Атака – быстрый запуск

Чередование – активное снижение

Закрепление – постепенное расширение

Стабилизация – пожизненное удержание

Если соблюдать 4 этапа последовательно, риск возврата веса значительно снижается.

### Как перейти на диету

Переход лучше делать осознанно и подготовлено.

Шаг 1. Очистить кухню

Уберите хлеб, крупы, сахар, сладости. Если их нет дома – меньше соблазна.

Шаг 2. Закупить основу

Курица, рыба, яйца, творог 0%, йогурт без сахара, овсяные отруби.

Шаг 3. Готовить заранее

Белковые блюда удобно хранить. Готовьте на 1–2 дня вперёд.

Шаг 4. Не усложнять

Первые дни не требуют сложных рецептов. Простая курица, рыба, яйца – достаточно.

### Частые ошибки новичков

Недостаток воды – приводит к головной боли и слабости.

Игнорирование отрубей – возможны проблемы с ЖКТ.

Чрезмерное употребление заменителей сахара – может усиливать тягу к сладкому.

Слишком долгий этап Атака – превышение сроков не ускоряет результат.

Отсутствие движения – даже лёгкая ходьба усиливает эффект.

### Ограничения и противопоказания

Диета не рекомендуется:

– при заболеваниях почек

– при серьёзных нарушениях ЖКТ

– беременным и кормящим

– людям с расстройствами пищевого поведения

– подросткам без медицинского наблюдения

– детям до 16 лет

Возможные побочные эффекты в начале:

– сухость во рту

– слабость

– запоры

– головная боль

Чаще всего это связано с недостатком воды и резким снижением углеводов.

### **Мягкий вариант**

Если строгая Атака кажется слишком резкой, можно начать с сокращения углеводов и постепенного увеличения доли белка.

Например:

– убрать хлеб

– сократить крупы

– заменить перекусы белковыми продуктами

– добавить отруби

Через 5–7 дней можно переходить к полноценному первому этапу.

### **Как питаться в течение дня**

По Дюкану не требуется частых перекусов. Белок даёт длительное насыщение.

Пример дня на этапе Атака:

Завтрак

Омлет + отруби

Обед

Куриная грудка или рыба

Ужин

Творог 0% или индейка

Перерывы между приёмами пищи – 3–4 часа.

Пить можно: воду, чай, кофе без сахара.

## Этапы Атака и Чередование Завтраки

### 1. Омлет с творогом (Атака)

#### **Ингредиенты (на 1 порцию):**

Яйца – 2 шт.

Творог 0% – 100 г

Соль – по вкусу

Зелень – по желанию

#### **Приготовление:**

Взбейте яйца с солью до однородности.

Добавьте творог и аккуратно перемешайте.

Разогрейте антипригарную сковороду без масла.

Вылейте смесь и готовьте под крышкой на слабом огне 5–7 минут до полного схватывания.

Посыпьте зеленью перед подачей.

**КБЖУ:** 220 ккал / 11 г жиров / 27 г белков / 3 г углеводов

**Время приготовления:** 10 минут

## **2. Блин из овсяных отрубей (классический) (Атака)**

### **Ингредиенты (на 1 порцию):**

Овсяные отруби – 1,5 ст. л.

Яйцо – 1 шт.

Творог 0% – 1 ст. л.

Соль – щепотка

### **Приготовление:**

Смешайте яйцо, отруби и творог до однородности.

Разогрейте антипригарную сковороду.

Выложите тесто тонким слоем.

Жарьте 2–3 минуты с каждой стороны до румяности.

**КБЖУ:** 165 ккал / 7 г жиров / 13 г белков / 12 г углеводов

**Время приготовления:** 7 минут

### **3. Белковый омлет с индейкой (Атака)**

**Ингредиенты (на 1 порцию):**

Яичные белки – 3 шт.

Филе индейки (отварное) – 80 г

Соль, перец – по вкусу

**Приготовление:**

Нарежьте индейку небольшими кусочками.

Взбейте белки до лёгкой пены.

Вылейте белки на разогретую сухую сковороду.

Добавьте индейку, накройте крышкой.

Готовьте 5 минут до плотной структуры.

**КБЖУ:** 180 ккал / 2 г жиров / 36 г белков / 1 г углеводов

**Время приготовления:** 10 минут

## **4. Творожная запеканка без сахара (Атака)**

### **Ингредиенты (на 1 порцию):**

Творог 0% – 200 г

Яйцо – 1 шт.

Овсяные отруби – 1 ст. л.

Подсластитель – по желанию

### **Приготовление:**

Смешайте все ингредиенты до однородной массы.

Переложите в небольшую форму.

Запекайте при 180°C 20–25 минут до золотистой корочки.

Остудите 5 минут перед подачей.

**КБЖУ:** 230 ккал / 6 г жиров / 34 г белков / 10 г углеводов

**Время приготовления:** 30 минут

## **5. Яичница с куриной грудкой (Атака)**

### **Ингредиенты (на 1 порцию):**

Яйца – 2 шт.

Куриная грудка (отварная) – 80 г

Соль, перец – по вкусу

### **Приготовление:**

Нарежьте курицу кубиками.

Разогрейте антипригарную сковороду.

Выложите курицу, прогрейте 1–2 минуты.

Вбейте яйца и готовьте до желаемой степени прожарки.

**КБЖУ:** 255 ккал / 14 г жиров / 30 г белков / 1 г углеводов

**Время приготовления:** 8 минут

## **6. Йогурт с отрубями и какао (Атака)**

### **Ингредиенты (на 1 порцию):**

Йогурт натуральный 0% – 200 г

Овсяные отруби – 1,5 ст. л.

Какао обезжиренное – 1 ч. л.

Подсластитель – по желанию

### **Приготовление:**

Смешайте йогурт с отрубями.

Добавьте какао и подсластитель.

Перемешайте и дайте постоять 5 минут для набухания отрубей.

**КБЖУ:** 150 ккал / 2 г жиров / 16 г белков / 16 г углеводов

**Время приготовления:** 5 минут

## **7. Яйца всмятку с ломтиками индейки (Атака)**

### **Ингредиенты (на 1 порцию):**

Яйца – 2 шт.

Филе индейки (отварное) – 60 г

### **Приготовление:**

Отварите яйца 4–5 минут после закипания.

Нарежьте индейку тонкими ломтиками.

Подавайте вместе.

**КБЖУ:** 230 ккал / 11 г жиров / 28 г белков / 1 г углеводов

**Время приготовления:** 8 минут

## **8. Омлет с грибами (Чередование)**

### **Ингредиенты (на 1 порцию):**

Яйца – 2 шт.

Шампиньоны – 100 г

Соль, перец – по вкусу

### **Приготовление:**

Нарежьте грибы пластинами.

Обжарьте их на сухой сковороде 3–4 минуты.

Взбейте яйца с солью.

Вылейте яйца на грибы.

Готовьте под крышкой 5 минут.

**КБЖУ:** 210 ккал / 14 г жиров / 18 г белков / 4 г углеводов

## **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.