



**Врач-  
психотерапевт,  
диетолог, автор  
популярного блога  
[@sergey.oblozhko](#)**



**СЕРГЕЙ  
ОБЛОЖКО**

**ХУДЕЕМ**

**ПО МЕТАБОЛИЧЕСКОМУ  
ПРИНЦИПУ**



Москва  
2024

УДК 615.874:641.55  
ББК 51.230+36.997  
О-18

В коллаже на обложке использованы фотографии:  
Oksana Mizina, Yuliya Gontar / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

**Обложко, Сергей Михайлович.**

О-18 Худеем по метаболическому принципу / Сергей  
Обложко. — Москва : Эксмо, 2024. — 320 с.

ISBN 978-5-04-156456-8

Сергей Обложко, врач-психотерапевт, диетолог, специалист по снижению веса, автор книги «Мозг против похудения», собрал лучшие и проверенные рецепты из своих авторских программ модификации пищевого поведения, чтобы порадовать всех, кто любит вкусное и приталенное одновременно.

Первые главы книги познакомят вас с принципами питания для снижения веса, далее к вашим услугам секреты приготовления не только любимого «Оливье» и «Наполеона», но и жареной картошки, солянки, ризотто и даже мороженого!

Более 200 рецептов низкокалорийных и легких в приготовлении блюд, но не менее вкусных, чем в традиционной версии.

Никогда еще стройность не была такой аппетитной. Попробуйте сами.

УДК 615.874:641.55  
ББК 51.230+36.997

ISBN 978-5-04-156456-8

© Обложко С., текст, 2022  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2024

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Предисловие</b> .....	15
<b>ЧАСТЬ I. Почему мы худеем и почему набираем вес?</b> .....	18
<b>С какой скоростью можно сбрасывать вес?</b> .....	25
<b>Сколько калорий вам можно?</b> .....	26
<b>Почему цифры из Интернета часто врут?</b> .....	28
<b>Необходимый дефицит калорий</b> .....	31
<i>Грибы с 0%-ным творогом</i> .....	34
<i>Тарелка с отрицательной калорийностью</i> .....	39
<i>Рис с отрицательной калорийностью</i> .....	41
<b>Почему калории — это не страшно</b> .....	42
<b>Преферанс для похудения</b> .....	43
<i>Мясо кролика жирное</i> .....	43
<i>Мясо кролика жирное 180 ккал</i> .....	44
<b>Поведенческая диетология</b> .....	46
Белок .....	49
Белковая мука .....	54
Жиры .....	55
Углеводы .....	58
Клетчатка .....	61

## СОДЕРЖАНИЕ

Плотность калорий.....	65
Теория калорийных бомб.....	68
Пектиновое варенье.....	69
Скрытые жиры.....	71
Принцип тарелки. Подробно об отрицательной калорийности.....	73
<b>А что дальше?</b> .....	76
<b>ЧАСТЬ II. Раздел с рецептами</b> .....	78
<b>Десерты, выпечка, сладкое</b> .....	79
Банановые сырники без сахара «Стройная тропиканка».....	79
Шарлотка обычная для разгрузочного дня.....	80
Творожная запеканка без муки, манки и сахара.....	81
«Рафаэлло» для похудения.....	82
Кексы «Давай займемся кексом?».....	83
ПП-тортик из отрубей «Ого, бисквит».....	84
Мармелад «Нулевочка».....	86
Творожное бланманже.....	87
Панакота из ряженки.....	88
Шарлотка с мандаринами «Предновогодняя».....	89
Мандариновая панакота.....	90
Мандариновые маффины.....	91
Молочное желе с мандаринами.....	92
Творожные маффины с черной смородиной.....	93
Гранатовое желе.....	94
Торт «Стройный граф».....	94
Овсяноблин «Обезжиривающий».....	96
Яблочное печенье.....	97
Чизкейк «Отпадный».....	98
«Наполеон на диете».....	99
Тирамису «Все можно».....	100

## Худеем по метаболическому принципу

Брауни из кабачков «Не может быть» .....	101
Птичье молоко «Белая птичка на фоне красного платья» .....	102
Пирожное «Картошка от Обложко» .....	103
Морковный торт в микроволновке «Ничего себе морковка» .....	104
ПП имбирное печенье .....	105
Морковный кекс с корицей .....	106
Творожный торт «ПриТворожительный» .....	107
<b>Мороженое</b> .....	108
Творожное мороженое .....	109
Мороженое йогуртное с фруктами .....	110
Мороженое с протеином .....	111
Низкокалорийное мороженое .....	112
Мороженое из ряженки .....	112
Шоколадное мороженое .....	113
Мороженое из клубники и банана .....	114
Фруктовый сорбет .....	115
Черничный сорбет .....	115
Фруктовый лед .....	116
Клубничная гранита .....	117
Вишневая гранита .....	118
Клубничный замороженный десерт .....	119
<b>Пять принципов снижения плотности калорий</b> .....	119
Первый принцип: запаривание углеводов .....	119
Булки на псиллиуме .....	122
Каша с ягодами на казеиновом молоке «Для завтрака» .....	122
Гречка с грибами и запеченной тыквой .....	123
Гречка по-бакински .....	124
Крупеник из гречки с творогом .....	125
Гречневая каша с зеленью .....	125
Запеченные яблоки, фаршированные крупой .....	126

## СОДЕРЖАНИЕ

Салат с пророщенной гречкой и помидорами . . . .	127
Запеканка творожная с кашей в мультиварке. . . . .	128
Второй принцип: побольше фруктов-овощей. . . . .	129
Арбузный борщ . . . . .	132
Арбузный суп . . . . .	133
Салат-закуска с жареным арбузом. . . . .	134
Арбузная сангрия для ускоренного похудения . . . .	135
Шашлык из арбуза и креветок. . . . .	136
Арбузная сальса . . . . .	136
Гаспачо из арбуза. . . . .	137
Арбузная окрошка. . . . .	139
Арбузный фруктовый лед. . . . .	139
ПП-штрудель . . . . .	140
Яблочные оладьи. . . . .	141
Яблоки с творогом. . . . .	142
Галета с яблоками . . . . .	143
Десерты из хурмы. . . . .	144
Диетическая панакота с хурмой. . . . .	145
Смузи из хурмы «Сытый как удав». . . . .	146
Смузи с хурмой и яблоком «Как пряник». . . . .	146
Зеленый ПП-смузи с хурмой «Две пользы». . . . .	147
Оранжевый микс «Солнце в стакане» . . . . .	148
Десерт из творога, хурмы и сливы	
«Сладкая стройность» . . . . .	149
Желе-десерт «Жиросжигающий» . . . . .	150
Двухслойное желе на основе пектина	
«Низкокалорийное грехопадение» . . . . .	151
Творожный крем с хурмой «Солнце в облаках» . .	152
Что делать, если не любишь овощи? . . . . .	152
Жареный картофель «по калорийности меньше, чем яблоки» . . . . .	155
Помидоры и огурцы. . . . .	156
Помидоры, фаршированные грибами . . . . .	157
Томатный суп с морепродуктами. . . . .	158

## Худеем по метаболическому принципу

Простой томатный суп.....	159
Помидоры, фаршированные творогом и зеленью .	160
Холодный огуречный суп.....	161
Салат весенний «Освежающий» .....	162
Роллы из огурцов и крабовых палочек.....	163
Маска для лица с огурцом, оливковым маслом и медом .....	163
Смузи.....	164
Напиток свекольный .....	165
Третий принцип: соусы.....	166
Ягодные соусы.....	168
Вишневый соус «Метаболический» .....	168
Пикантный вишневый соус к мясу «Обезжиривающий».....	169
Клюквенный соус «Сорок пять, сорок пять» .....	170
Праздничный клюквенный соус «Девушка в красном».....	171
Соус из брусники «Хюгге» к мясным блюдам ....	172
Домашний кетчуп .....	173
Майонез для похудения.....	174
Сацебели.....	175
Помидоры с чесноком и хреном .....	176
Томатный соус для спагетти.....	177
Соус «Аджика».....	178
Кетчуп с болгарским перцем и яблоками (можно для заготовки) .....	179
Соус «Цацики» .....	180
Грузинский соус ткемали из сливы.....	181
Соус из черной смородины «Скоро лето» .....	182
Соус «Наршараб» из гранатового сока.....	183
Соус «Желток».....	184
Четвертый принцип: супы. Как супы помогают худеть? .....	184
Грибной суп для разгрузочного дня.....	186

## СОДЕРЖАНИЕ

Тыквенный крем-суп с видеорецептом . . . . .	187
Диетическая солянка . . . . .	188
Борщ для похудения . . . . .	190
Фо-бо . . . . .	191
Уха из форели . . . . .	192
Рассольник с гречневой крупой . . . . .	193
Куриный суп с ширатаки . . . . .	194
Грибной суп со шпинатом . . . . .	195
Диетический грибной суп из шампиньонов . . . . .	196
Грибной суп с болгарским перцем и гречкой . . . . .	197
Окрошка «Розе» с отварным куриным филе и свеклой . . . . .	198
Окрошка на кефире с говядиной . . . . .	199
Окрошка на кефире для разгрузочного дня . . . . .	200
Окрошка с рыбой . . . . .	201
Окрошка с кальмарами и помидорами . . . . .	202
Окрошка с крабовыми палочками . . . . .	203
Окрошка с рыбой на овощном соке . . . . .	204
Постная окрошка с грибами . . . . .	205
Окрошка на томатном соке . . . . .	206
Свекольная окрошка с щавелевым отваром . . . . .	207
Пятый принцип: блюда с отрицательной калорийностью . . . . .	208
Шампиньоны, фаршированные овощами . . . . .	209
Соте из овощей с грибами . . . . .	210
Тушеная цветная капуста с грибами . . . . .	211
Жюльен от Сергея Обложко . . . . .	211
Салат с курицей и шампиньонами . . . . .	212
Куриная грудка с грибами . . . . .	213
Фаршированные перцы . . . . .	214
Кабачки, патиссоны, баклажаны . . . . .	214
Кабачки фаршированные . . . . .	215
Оладьи из кабачков . . . . .	216
Икра кабачковая . . . . .	217

## Худеем по метаболическому принципу

Карпаччо из кабачков.....	218
Патиссоны, запеченные в духовке.....	219
Жареные патиссоны с 0%-ным творогом и зеленью	220
Рататуй.....	221
Салат с баклажанами и отрубями .....	222
Жареные баклажаны с помидорами .....	222
Блюда из капусты .....	223
Капустные оладьи .....	224
Запеченная капуста в духовке .....	225
Тушеная капуста с грибами .....	226
Голубцы для разгрузочного дня .....	227
Ленивые голубцы .....	228
Голубцы из пекинской капусты .....	229
Макароны с капустой.....	230
Пирожки с капустой «Сядь на пенек».....	231
Капуста квашеная .....	233
<b>Рецепты сытных блюд .....</b>	<b>233</b>
Яичный завтрак с овощами.....	234
Котлетки из картофельного пюре с грибами .....	235
Куриные сердечки в сырном соусе .....	236
Куриный рулет с грибами.....	237
Куриные грудки запеченные «Изысканные» .....	238
Сочная куриная грудка на скорую руку .....	239
Правильный шашлык для безуглеводного дня.....	239
Блюда с куриной грудкой .....	241
Грудка куриная «по-нашему» .....	241
Пряный маринад для курицы.....	242
Маринад для куриной грудки в духовке с мягким 0%-ным творогом.....	242
Маринад «Кефирный» для шашлыка из куриной грудки.....	243
Маринад соевый .....	244
Маринад для куриной грудки «Ананасовый» .....	245
Вкусная заправка для грудки на 0%-ном твороге..	245

## СОДЕРЖАНИЕ

Филе курицы в особом соусе .....	246
Куриное филе чахохбили .....	247
Куриные кармашки с творогом .....	248
Куриная грудка карри .....	249
<b>Рыба и морепродукты .....</b>	<b>249</b>
Гречневая лапша с креветками и кальмарами ....	250
Кальмары, фаршированные кашей .....	251
Креветки с овощами .....	252
Салат с креветками .....	252
Салат с морской капустой и морским коктейлем .	253
Соте из морепродуктов .....	254
Паэлья «Сдержанная» .....	255
Спагетти с морепродуктами .....	256
Форель с начинкой из зелени .....	257
<b>Правильные перекусы .....</b>	<b>258</b>
Протеиновые батончики .....	260
Бутерброды .....	262
Куриная грудка для бутербродов	
«Мясом на язык» .....	262
Фирменные бутерброды «С чистой совестью» .....	263
Бутерброд с тунцом .....	263
Бутерброд с морепродуктами .....	264
Паштет овощной .....	265
Паштет мясной .....	265
Паштет рыбный .....	265
Бутерброды итальянские «Когдажелетто» .....	266
Бутерброд «Амстердамский» .....	266
<b>Салаты на все случаи жизни .....</b>	<b>266</b>
Тазик оливье «Хоть заешь» .....	267
Салат «Мимоза в купальнике» .....	268
Жюльен с отрицательной калорийностью .....	269
«Стройный краб» .....	270

Салат «Легендарная приталенная шуба» .....	271
Курица с ананасом и шампиньонами	
«Скромное обаяние» .....	272
Салат с курицей и шампиньонами	
«Минус на весах наутро» .....	272
<b>Напитки</b> .....	273
Кофе .....	277
Капучино на казеиновом молоке .....	278
Цикорий-капучино «Восемнадцать плюс» .....	281
Какао .....	282
Клубника и шоколад .....	283
Огуречно-лимонная детокс-вода .....	284
Зеленый чай и летний ягодный микс .....	284
Деликатесная огуречно-ананасовая детокс-вода ..	285
Согревающий имбирный морс с облепихой	
«Бодрящий витамин» .....	286
Брусничный чай «Стройная Маша	
и стройный медведь» .....	286
Имбирный чай с апельсином .....	287
Зеленый чай с имбирем .....	288
Чай с имбирем и мятой .....	289
Напиток из черноплодной рябины и яблока .....	289
Витаминный фреш .....	290
Фреш овощной с яблоком .....	290
<b>Пектин и кисели</b> .....	291
Универсальный рецепт пектинового компота .....	292
Кисель сезонный .....	292
Кисель из свеклы с облепихой «Вкусная польза» ..	293
Кисель клубничный .....	293
<b>Безалкогольные коктейли, глинтвейн, пунш</b> .....	294
Глинтвейн с вишневым соком	
«Горячий КурЩавель» .....	295

## СОДЕРЖАНИЕ

<i>Фруктово-ягодный пунш</i> .....	296
<i>Цитрусовый коктейль с отрубями</i> .....	297
<i>Кефирный коктейль с апельсином</i> .....	297
<i>Гранатовый глинтвейн безалкогольный</i> .....	298
<i>Клубничный коктейль</i> .....	299
<i>Коктейль с грушей и грейпфрутом</i> .....	300
<i>Коктейль 90 × 60 × 90</i> .....	300
<i>Клубничный лимонад</i> .....	301
<i>Клубничный напиток с базиликовым льдом</i> .....	302
<i>Клубничный «Мохито»</i> .....	303
<b>Послесловие</b> .....	304
<b>Приложение</b> .....	305
<b>Авторская таблица-раскраска калорийности продуктов</b> .....	306
<b>Указатель ингредиентов</b> .....	315

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Книга носит исключительно познавательно-ознакомительный характер и не является прямым руководством к действию и/или медицинской услугой. Перед тем как начинать снижение веса, посоветуйтесь с врачом. Если у вас есть вопросы медицинского характера, обратитесь к врачу.

Я — Обложко Сергей Михайлович, врач-психотерапевт и диетолог. Вот уже более 20 лет я занимаюсь темой пищевого поведения, веду программы по снижению веса и сохранению стройности.

Книга перед вами задумана как пошаговое руководство по принципам питания для достижения стройности и формированию правильного пищевого поведения.

---

---

**За много лет работы я понял, что стройность — не «удача», а совокупность знаний и навыков, сродни умению танцевать или управлять автомобилем.**

---

---

Мы не умеем этого от рождения, но можем научиться.

Для большинства это является важным открытием — стройности и правильному пищевому поведению можно и нужно учиться.

Очень многие могут рассказать о неправильном пищевом поведении. Интуитивно догадываются, как не надо делать.