

РЕЦЕПТЫ ЧИСТОГО ПИТАНИЯ

ДАРЬЯ
САВЕЛЬЕВА

Nice&Easy
более 315 тыс. подписчиков
в Дзен

ДАРЬЯ
ТРЕТЬЯКОВА

@Wellness_hedonism
более 5 тыс. подписчиков
в Телеграм

ОСОЗНАННАЯ КУЛИНАРИЯ

**ПОЛЕЗНЫЙ КОНСТРУКТОР ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ
И УЖИНОВ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ**

*Дарья Савельева
Дарья Третьякова*

ОСОЗНАННАЯ КУЛИНАРИЯ

*Полезный конструктор
завтраков, обедов и ужинов
на каждый день*



Издательство АСТ
Москва

УДК 641.55
ББК 36.997
С12

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Савельева, Дарья Дмитриевна.

С12 Осознанная кулинария. Полезный конструктор завтраков, обедов и ужинов на каждый день / Д. Д. Савельева, Д. А. Третьякова. — Москва : Издательство АСТ : Кладезь, 2023. — 144 с. — (Код питания (подарочное)).

ISBN 978-5-17-153594-0

Книга, которую вы держите в руках, — гораздо больше, чем ПП-рецепты. Это настоящий конструктор питания. С ним вы сможете построить свой идеальный рацион. Небольшая теоретическая база поможет лучше ориентироваться в теме и понимать, как устроен наш организм и что ему на самом деле нужно. Вы научитесь не только готовить вкусные и полезные блюда, но и выстраивать питание с заботой о себе.

Никаких «скучногрудок» и сухой гречки! Сочетая предложенные блюда, вы отрегулируете рацион так, чтобы быть всегда сытыми, чувствовать себя комфортно и при этом наслаждаться едой.

В книгу включены рецепты для завтраков, обедов, ужинов и даже десерты! В ней вы найдете все: от супов-пюре до паштетов и рийетов, рецепты без молока, глютена и белого сахара, а также идеи блюд, которые можно взять с собой и устроить полноценный прием пищи в любых условиях.

**УДК 641.55
ББК 36.997**

ISBN 978-5-17-153594-0

© Савельева Д.Д., текст, 2023
© Третьякова Д.А., текст, фотографии, 2023
© ООО «Издательство АСТ», 2023

Для вашего удобства мы разместили в рецептах условные значки-навигаторы, которые помогут лучше ориентироваться в книге.



вкусно холодным



*низкоуглеводное
блюдо*



*быстро
приготовить*



мало жира



без глютена



без сахара



*без молочных
продуктов*



можно с собой

К каждому рецепту Дарья Савельева заботливо написала небольшие текстовые фрагменты о пользе блюда.

Читайте, готовьте и наслаждайтесь!



Дорогой друг!

Рады тебя приветствовать на страницах практического руководства по осознанному питанию.

Анализируя потребности и нужды людей, стремящихся к оздоровлению организма, мы пришли к выводу, что необходимы не только знания, но и инструменты. Понятные конструкторы завтраков, обедов и ужинов с простыми и полезными рецептами-иллюстрациями. В стиле «бери и делай».

В базе правильного подхода к формированию меню лежит гибкость. Очень важно ориентироваться не на назначенный кем-то список продуктов, так называемую «диету», а на особенности и потребности своего тела. Внимательно анализировать обратную связь от организма. Прислушиваясь к себе, вы всегда можете заметить, доволен ваш организм приемом пищи или нет.

Также стоит учитывать особые условия здоровья, чтобы составить не только комфортный, но и безопасный лично для вас рацион. В этом поможет лечащий врач.

Для этой книги мы подготовили не только легкие в исполнении, приятные и полезные рецепты,

но и выбрали максимально доступные продукты, чтобы каждый читатель смог с удовольствием и без напряжения идти к стройности.

Очень важно не ограничивать себя ни в чем, ориентироваться именно на конструкторы приемов пищи, а их составляющие подбирать в зависимости от своих вкусов и личных реакций.

Обращайте внимание не только на то, как ведет себя пищеварительная система, но и на другие ощущения: так, после приема пищи вы должны быть сыты как минимум 4 часа. Это критерий того, что продукты и их комбинации подобраны верно.

Тяжесть или, напротив, слишком быстрое наступление чувства голода говорят о том, что где-то в планировании допущена ошибка. Экспериментируйте с размерами порций, комбинациями продуктов, способами приготовления.

Все в ваших руках! Творите на радость себе и близким.

Желаем вам интересных экспериментов и легкого, счастливого пути к осознанной стройности и крепкому здоровью!

Противовоспалительный рацион:

основные принципы

Воспаление. Поразительно, что большинство современных, интересных, следящих за собой людей совершенно ничего не знают об этой проблеме. Между тем, она зачастую является глубинной причиной метаболического синдрома, онкологии, аутоиммунных заболеваний. Скрытое воспаление провоцирует множество заболеваний.

На самом деле воспаление является естественной защитной функцией организма — при травме или заболевании наша иммунная система активизируется, направляя в область повреждения белые кровяные тельца. При травмах эти изменения заметны: усиливается кровообращение, появляются отек и покраснение, ощущается жар и боль. Во внутренних органах воспаление протекает неявно, скрыто, поскольку не везде есть иннервация, однако вы можете почувствовать боль из-за скопления воды в проблемной области.

Иногда иммунная система дает сбой — неверно рассчитывает необходимую мощность или вообще ошибается с целью, начиная атаковать здоровые ткани. Так появляются аутоиммунные заболевания, поражающие различные органы и системы.

Питание играет далеко не последнюю роль при воспалении. Одни продукты усиливают его,

другие — помогают в борьбе с проблемой. Провоцировать и усиливать воспаление могут как отдельные виды продуктов (обработанные продукты, так называемые провоспалители), так и беспорядочное питание, избыток калорий. Бороться с воспалением помогают антиоксиданты, минералы и незаменимые жирные кислоты.

Главные провокаторы воспалительных процессов:

1. Дуэт насыщенных жиров и трансжиров, содержащихся в фастфуде, тортах, покупном печенье и булках, творожных массах и сырках, майонезе.
2. Простые углеводы (сахар, рафинированные углеводы).

Для борьбы с воспалением необходимо упростить питание, чтобы разгрузить печень, кишечник и почки, успокоить иммунную систему. Отличным примером противовоспалительного рациона является средиземноморская диета. Однако стоит сделать поправки на наши условия, учитывая особенности климата, выращиваемые культуры и др.

1. Листовая зелень и овощи. В них содержится множество антиоксидантов, калий, витамины С и К2. Темно-зеленые листья обеспечивают дополнительную поддержку печени, а овощи оказывают позитивнейшее влияние на давление, снимают отеки. Лучшие представители — мангольд, бок-чой, сельдерей, укроп и петрушка, но в целом хороши любые свежие овощи, если они не вызывают отрицательных реакций организма.
Вы можете включить эти продукты в меню разными способами: делать свежевыжатые соки, смузи (достаточно половины стакана в день) или съесть большую порцию салата.
2. Свекла тоже богата антиоксидантами, а кроме того, поддерживает уровень калия и магния в организме, предотвращает накопление кальция в тканях. Лучше всего есть ее в свежем виде, но при негативной реакции организма можно подвергнуть свеклу термической обработке.
3. Крестоцветные содержат не только витамины, но и флавоноиды и каротиноиды, помогающие бороться с хроническим воспалением.
4. Черника, вишня и ежевика являются ценными источниками кверцетина — мощного противовоспалительного флавоноида, который также содержится в цитрусовых, оливковом масле.
5. Ананас содержит большое количество витаминов С и В1, калий, марганец и другие фитонутриенты; способствует усвоению белковых продуктов и снижает окислительный стресс. Содержащийся в нем пищеварительный фермент бромелайн является природным иммуномодулятором, благодаря чему ананас блокирует чрезмерные воспалительные реакции иммунной системы.
6. Жирная рыба. Содержащиеся в ней незаменимые жирные кислоты омега-3 являются лучшими борцами с воспалением, оказывая положительное влияние на кожу, кишечник, суставы и мозг. Подойдут скумбрия, сардина, сельдь, мойва, дикая красная рыба, но вы также можете ежедневно принимать рыбий жир.
7. Костный бульон — источник пролина, глицина и коллагена, поддерживающих здоровье кишечника, а также естественных форм глюкозамина и хондроитинсульфатов, защищающих суставы. В нем также содержатся кальций, магний, фосфор, кремний, сера и другие минералы.
8. Грецкие орехи богаты уникальными фитонутриентами, которые защищают от метаболического синдрома, сердечно-сосудистых проблем и резистентности к инсулину.
9. Кокосовое масло обладает сильным антибактериальным эффектом благодаря особым жирным кислотам. Неоспоримый плюс этого масла — термостойкость: его можно использовать в приготовлении горячих блюд.
10. Семена льна — источник лигнанов, растительных полифенолов, успешно борющихся со старением. Способствуют росту полезной флоры в кишечнике и даже помогают в борьбе с кандидой.
11. Куркума. Согласно исследованиям, куркумин регулирует работу иммунной системы, значительно снижая воспалительные маркеры.
12. Имбирь является природным иммуномодулятором, предотвращая накопление токсинов в тканях и застой лимфы.

13. Чеснок обладает антибактериальным эффектом благодаря компоненту аллицину, который лучше всего проявляет себя при минимальной термообработке.

14. Зеленый чай, как и другие чаи, содержит полифенолы, обеспечивающие мощную антиоксидантную броню.

Еще одним важным фактором при борьбе с воспалением является движение. Однако не стоит слишком усердствовать с силовыми тренировками — повышенный кортизол будет мешать вам в получении желаемого результата.

Кроме того, необходим хороший сон, медитации и другие расслабляющие мероприятия, поскольку при хроническом стрессе иммунная система постепенно выходит из строя.



Оптимизация питания

Я пришла к своему набору удобных привычек и трюков методом проб и ошибок. Мне понадобилось несколько лет, за которые я успела и походить с контейнерами, и поголодать, пропуская приемы пищи, и испытать много стресса из-за готовки.

Если вы, как и я, не из тех, кто живет в собственной усадьбе и имеет возможность каждый день завтракать свежесобранными домашними яйцами, можете воспользоваться следующими идеями по оптимизации питания.

1. Режим питания с определенными промежутками между приемами пищи.

Например, завтрак, потом ланч, обед, а незадолго до сна легкий ужин — с промежутками по 4 часа. Режим позволяет просто достать и съесть то, что вы приготовили заранее.

2. Конструктор еды.

Калорийность каждого приема пищи должна составлять 200—450 ккал. Важно составить сытное меню, которое позволит чувствовать себя легко и энергично. Выбирайте идеальные для себя варианты

проверенных блюд, которые не вызывают неприятных ощущений, вздутий и дискомфорта.

3. Заготовка еды.

Универсальный незаменимый помощник в этом деле — мультиварка: в ней можно варить крупы, делать белковые запеканки, томить мясо и птицу, готовить рыбу на пару и даже делать каши.

Я стараюсь максимально наготовить впрок, разложить порционно по контейнерам, по необходимости дополняя блюда небольшим количеством круп, ягод и свежих салатов. Гречку или рис можно сварить на пару дней (если вы такой же патологически занятой человек, как я).

Многие завтраки можно приготовить заранее. Например, овсянку можно закинуть в мультиварку вечером и поставить на отсрочку до утра, останется только добавить ягоды и кусочек сливочного масла, сварить яйцо. Сырники можно заготовить заранее и заморозить, чтобы утром осталось только запечь или подогреть.

Также можно заготовить блинчики, запеканки, котлеты, рыбу, супы, овощное

рагу, овсяноблины, голубцы, фаршированный перец и многое другое.


Конечно, идеальна свежеприготовленная еда, но если у вас нет времени, важно, чтобы голод не застал врасплох, подтолкнув к жирной, сладкой, углеводистой пище.

4. Заказ еды на дом.

Доставка продуктов экономит очень много времени, помогает избежать стресса в очередях и воздержаться от покупки нездоровой еды по акции. Вы можете, как и я, заказывать все необходимое по отработанному списку, докупая в магазинах что-то по мелочи.

5. Организация питания вне дома.

Бывает такое, что пообедать попросту негде и приходится есть в общепите. Но я уверена, что это не проблема — вы можете взять с собой, например, орешки или горький шоколад + фрукт, шейкер с протеиновым коктейлем или хлебцы + пару яиц + купить любой овощной салат на том же фудкорте. На самом деле, это может быть любой здоровый перекус на скорую руку — хоть ленивая овсянка, свернутый в ролл овсяноблин с рыбой или маленькая баночка ореховой пасты без сахара.



Если вам все же приходится есть в общепите, выбирайте интуитивно понятные салаты, супы, отдельный кусок мяса, птицы или рыбы, тушеные овощи или овощи на гриле. Избегайте котлет и майонезных салатов. Поверьте, если поискать, всегда и везде можно найти что угодно.



ЗАВТРАК



Для меня завтрак уже лет 10 — лучшее, святое, самое приятное и обязательно раннее утреннее действие.

Когда-то я была беспробудной совой. Точнее — так я думала тогда. А на самом деле все очень просто: если наесться на ночь плотной, жирной пищи, то с утра от еды и от самого факта пробуждения, естественно, будет тошно. У меня скакало давление и вес, зашкаливал пульс, как у пожилого человека. Я даже не думала, что ранний и легкий ужин способен избавить от этой медвежье-совиной тяжести буквально за пару недель.

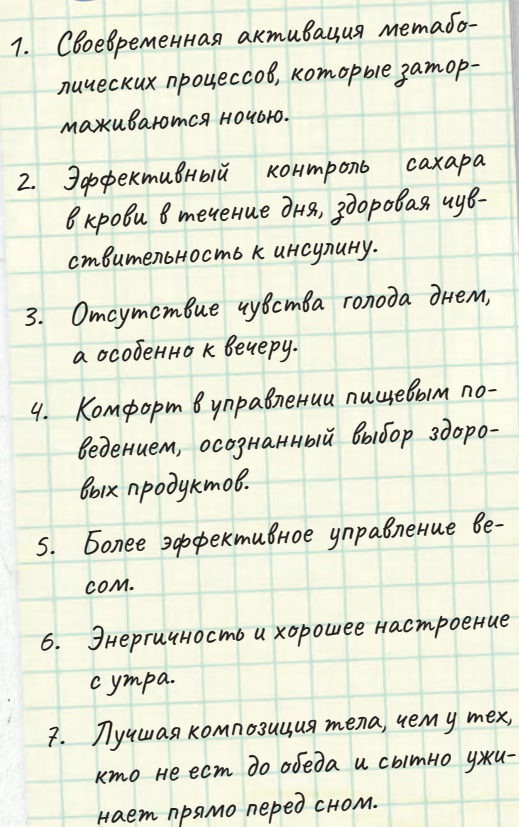
Организм автоматически переключается на режим жаворонка, если вы не едите после 19.00, а энергетическая ценность вашего рациона не превышает 1400 ккал в сутки. Уже в 6—7 часов тело будет требовать еды, как кошка, у которой вообще свой график и которой все равно, что ты в 4 утра только лег. Как только вы наладите

режим питания и сна, ситуация с завтраками тоже наладится.

Но что же говорит нам о завтраках наука? Действительно ли это самый важный прием пищи? Лично я за соответствие циркадным ритмам: наиболее сытную пищу нужно есть в световой день. Инсулин и кортизол в первой половине дня находятся на своих пиках, следовательно, еда быстро пойдет в энергию. Ближе к вечеру нужно давать организму отдых, ведь инсулин в это время в упадке, а значит, сахар будет контролироваться сложнее, в результате поджелудочная железа и печень получат неоправданно серьезную нагрузку. Именно с этого и начинается метаболический синдром.

Поэтому начинать утро с кофе и сигареты, а потом весь день кусочничать и в конце ужинать, как Владимир Красное Солнышко,десятью перемнами блюд — ужасная привычка для красоты и здоровья.

У раннего приема пищи есть ряд преимуществ.

- 
1. Своевременная активация метаболических процессов, которые затормаживаются ночью.
 2. Эффективный контроль сахара в крови в течение дня, здоровая чувствительность к инсулину.
 3. Отсутствие чувства голода днем, а особенно к вечеру.
 4. Комфорт в управлении пищевым поведением, осознанный выбор здоровых продуктов.
 5. Более эффективное управление весом.
 6. Энергичность и хорошее настроение с утра.
 7. Лучшая композиция тела, чем у тех, кто не ест до обеда и сытно ужинает прямо перед сном.

Согласно исследованиям, ранние завтраки способствуют позитивным изменениям в регуляции аппетита, стимулируют правильную выработку гормональных и нервных сигналов, ответственных за выбор и количество потребляемой пищи.

Стоит отметить, что есть такая модификация рациона, как мягкое интервальное голодание (примерно восьмичасовое окно для питания), когда тренировка происходит на голодный желудок, а завтрак — часов в 10—11. Если придерживаться при этом общих принципов здорового питания и образа жизни, не переедая перед сном, это тоже отличный вариант.

Благодаря такому питанию улучшается чувствительность к инсулину, хорошо регулируется сахар в крови, стабилизируется работа ЖКТ, тело охотно переходит на режим использования собственного жира, повышается концентрация внимания.

Но стоит учитывать, что подходит такой вариант не всем, многим все же нужно регулярное питание, чтобы были спокойны щитовидная железа и надпочечники, не страдал желчный пузырь — они не любят перерывов. В целом противопоказания к интервальному голоданию сводятся к следующим заболеваниям: камни в желчном пузыре и любые нарушения желчеоттока, гипогликемия, инсулинозависимый диабет, проблемы с щитовидной железой и надпочечниками, повышенный уровень кортизола, расстройства пищевого поведения, детский и подростковый возраст, беременность и кормление, тревожность и нарушения сна. И имейте в виду, что чем дольше перерывы, тем сильнее будет скакать сахар по утрам. Тем же образом организм реагирует и на урезание калоража до неприличия.

Однако важно не только рано завтракать, но и придерживаться при этом определенных правил. Когда-то я ела на завтрак овсянку без белка и масла с сухофруктами и ходила голодной до следующего приема пищи!

Я выделила для себя **8 правил для идеального начала дня.**

1. Завтрак в первый час после пробуждения. Это не составит никакого труда, если вы не имеете привычки переедать перед сном. Даже если вы поели рано, но с перееданием, аппетита утром не будет.
2. Легкий ужин без углеводов и с минимумом жира. Идеальный вариант — тушеные овощи, суп или салат + запеченная рыба или мясо. Отличным решением будет прогулка после ужина, а если погода не позволяет, можно найти альтернативы (я, например, «гуляю» в таких случаях на беговой дорожке).

3. Приятные и полезные ритуалы перед завтраком. Вариантов множество, например, для меня это взгляд на мир с балкона, небольшая зарядка, холодный душ, самомассаж лица и тела — все это помогает освежиться и выглядеть отлично. Хорошая привычка — ежедневное взвешивание, так вы никогда не наберете вес.
4. Теплая вода после пробуждения — миллилитров 400. Еще столько же выпиваю за утро.
5. Баланс углеводов, белков и жиров — важны все макронутриенты. Для меня стандартный набор компонентов — геркулес, ягоды, рыбий жир или сливочное масло, столовая ложка паштета, яйцо и белки. Разумеется, бывают корректировки, все зависит от самого завтрака. И обязательно качественный черный чай с лимоном.
6. Калорийность — самая приличная за день. У меня два плотных приема пищи в день — завтрак и обед (около 450 ккал), а остальные два куда меньше.
7. Никаких отвлечений. Только мой завтрак и я.
8. Эстетика подачи. Обязательно должно быть красиво. Начните день в отличном настроении, чтобы дальше все было замечательно.

Я считаю, что утром важнее всего соблюдать 3 правила:

1. насыщенность белком;
2. тщательный выбор и умеренное количество круп и фруктов;
3. обогащение небольшим количеством полезного жира.



Сырные сырники

со шпинатом



Энергетическая ценность (на 100 г): 152 ккал; белки — 15 г; жиры — 7,3 г; углеводы — 7 г.



Высокобелковое, богатое минералами блюдо, которое легко можно взять с собой. Содержит много калия и клетчатки. Сытости хватит на 4 часа.

Ингредиенты:

- Творог 5% — 400 г
- Яйцо С1 — 1 шт.
- Твердый сыр — 60 г
- Шпинат — 100 г
- Цельнозерновая рисовая мука — 30-40 г (в зависимости от влажности творога)
- Топленое масло — 5-7 г
- Соль — по вкусу

Способ приготовления:

Сыр натереть на мелкой терке. Шпинат помыть, обсушить, мелко нарезать.

Смешать творог, шпинат, яйцо, сыр до достаточно однородной массы. Посолить по вкусу. Добавить муку, перемешать. Сформировать сырники. Перед приготовлением обвалять в муке.

Выпекать под крышкой на смазанной топленым маслом сковороде на небольшом огне с двух сторон.

Шпинат можно заменить на 60 г петрушки или мангольда.

Можно запекать в духовке при температуре 200°C в течение 15 минут.



Пшениная каша

с тыквой и пармезаном



Энергетическая ценность (на 100 г): 207 ккал; белки — 9,4 г; жиры — 9 г; углеводы — 22,5 г.



Пшено — это поддержка и защита кожи, ногтей и волос, источник ценных минералов. Тыква — один из лучших антиоксидантов. Блюдо наполнит вас энергией на весь день и обеспечит долгую сытость.

Ингредиенты:

- Пшено — 180 г
- Кокосовое молоко 18% — 50 мл
- Тыква запеченная — 350 г
- Пармезан или любой другой выдержанный сыр — 100 г
- Соль — 1 щепотка
- Кедровые орехи — по желанию

Способ приготовления:

Орешки чуть подсушить на сковороде без масла. Пшено промывать до тех пор, пока вода не станет прозрачной. Залить крупу чистой водой на несколько часов, после этого еще раз промыть.

Вечером пшено переложить в кастрюлю, добавить 400 мл воды, поставить на огонь, довести до кипения, затем накрыть крышкой и выключить. Крупа впитает в себя всю воду и будет очень быстро готова к завтраку.

Утром долить в крупу 150 мл чистой воды и 50 мл кокосового молока. Добавить тыкву кусочками, интенсивно перемешать, поставить на огонь, довести до кипения и убавить огонь. Сыр натереть на мелкой терке, всыпать в кашу, помешивая, пока он не растает. Досолить при необходимости.

Сервировать кусочками тыквы. По желанию посыпать кедровыми орехами.



Нутовые вафли

с куриной печенью



Энергетическая ценность (на 100 г): 172 ккал; белки — 8,6 г; жиры — 11,6 г; углеводы — 8,1 г.



Низкоуглеводная несладкая выпечка с высоким содержанием белка — лучший способ перевести семью на чистое питание. Такие вафли или оладьи удобно брать с собой в школу или на работу.

Ингредиенты:

- Тыква запеченная — 100 г
- Яйцо С1 — 2 шт.
- Куриная печень — 70 г
- Болгарский перец — 50 г
- Репчатый лук — 40 г
- Нутовая мука — 35 г
- Оливковое масло — 15 мл
- Топленое масло — 10 г
- Разрыхлитель — 3 г

Способ приготовления:

Лук и перец нарезать мелким кубиком, топленое масло распустить в сковороде. Пассеровать на нем лук 2—3 минуты, затем добавить перец, накрыть крышкой и тушить 5—7 минут на небольшом огне. Тыкву размять в пюре. Добавить 2 яйца и оливковое масло, перемешать, всыпать нуттовую муку и разрыхлитель. Из печени удалить пленки, нарезать мелкими кусочками со стороной примерно 3—4 мм.

Объединить печень, овощи и тесто. Готовить 3—4 минуты на среднем огне или выпекать в вафельнице на среднесильном нагреве 4—5 минут.

Из этой смеси можно сделать оладьи, если нет вафельницы.



Вафли с нейтральным вкусом



Энергетическая ценность (на 100 г): 265 ккал; белки — 10 г; жиры — 19 г; углеводы — 16 г.



Миндальная мука — питательный продукт, низкоуглеводный источник магния, калия, витамина Е. Такое блюдо удобно брать с собой и комбинировать с белковыми продуктами: творогом, паштетом, пастроми, рыбным рйетом и т.д.

Ингредиенты:

- Яйцо С1 — 3 шт.
- Кокосовое молоко 18% — 100 мл
- Универсальная безглютеновая мука — 60 г
- Миндальная мука — 50 г
- Оливковое масло — 10 мл
- Разрыхлитель — 3 г
- Соль — 1 щепотка

Способ приготовления:

Яйца взбить с щепоткой соли, добавить кокосовое молоко, перемешать. Смешать два вида муки и разрыхлитель, всыпать в яично-молочную смесь, в конце влить оливковое масло.

Выпекать в вафельнице на высокой мощности около 4 минут.



Овсяноблин



Энергетическая ценность (на 100 г): 230 ккал; белки — 10 г; жиры — 11 г; углеводы — 24,2 г.



Один из самых вкусных, удобных и плотных завтраков, который обеспечивает максимально долгую сытость. Идеальный баланс белков, жиров и углеводов.

Ингредиенты:

- Овсяные хлопья длительной варки — 30 г
- Яйцо С1 — 2 шт.
- Йогурт, ряженка или кокосовое молоко — 50-70 мл
- Топленое масло — 10 г
- Соль — 1 щепотка

Способ приготовления:

Вечером смешать все ингредиенты, измельчить блендером, поместить в герметичную посуду и убрать на ночь в холодильник. Утром перемешать, разогреть сковороду, смазать маслом, вылить смесь, накрыть крышкой и запечь.

Этого количества хватит на два небольших блина или один большой (диаметром 26 см).



Безглютеновые шпинатные блины



Энергетическая ценность (на 100 г):
180 ккал; белки — 5,8 г; жиры — 12,1 г;
углеводы — 14 г.



Преимущество этого блюда в том, что оно содержит достаточно много клетчатки, сложные углеводы, большое количество белков и жиров. Это завтрак «все в одном», который не потребует дополнений. Шпинат — один из лучших растительных источников калия, железа и витамина К.

Ингредиенты для блинов:

- Кокосовое молоко 18% — 200 мл
- Шпинат — 100 г
- Яйцо С1 — 3 шт.
- Цельнозерновая рисовая мука — 60 г
- Овсяная мука — 60 г
- Минеральная вода — 85 мл
- Соль — 1 щепотка
- Масло оливковое — 20 мл

Способ приготовления блинов:

Поместить в глубокую миску яйца, шпинат, кокосовое молоко, измельчить погружным блендером до однородности. Всыпать муку, соль, размешать венчиком. Добавить масло, снова перемешать. Влить минеральную воду.

Печь блины на смазанной маслом сковороде с двух сторон на среднем огне. Не стоит ждать зарумянивания — как только верхняя поверхность блина станет матовой, нужно переворачивать.

После приготовления каждый блин намазать творожным сыром, сверху положить ломтики форели, свернуть в трубочку. Можно добавить в начинку свежий огурец.

Начинка

из творожного сыра и форели

Энергетическая ценность (на 100 г):
150 ккал; белки — 15,5 г; жиры — 7 г;
углеводы — 3 г.

Ингредиенты для начинки:

Творожный сыр — 120 г
Слабосоленая форель* — 200 г

*Рецепт посола гравлакс для форели

- Форель — 700 г
- Соль гималайская — 35-40 г
- Сахар тростниковый — 5 г
- Водка (по желанию) — 20 мл
- Свекла свежая (маленькая) — 1 шт.
- Укроп — 50 г

Рыбу разделить, хребет и ребра удалить, оставшиеся кости вытащить пинцетом. Смешать соль с сахаром, натереть рыбу этой смесью, затем водкой.

Укроп мелко порубить, свеклу нарезать тонкими слайсами или натереть на терке. На дно формы выложить свеклу, укроп, потом рыбу кожей вверх.

Закрывать форму, поставить в холодильник на 12—14 часов. По истечении времени снять с рыбы укроп и свеклу — и можно лакомиться.



Несладкая творожная запеканка

с вялеными томатами и базиликом



Энергетическая ценность (на 100 г): 175 ккал; белки — 13,5 г; жиры — 10 г; углеводы — 7,5 г.



Творог в сочетании с овощами обеспечивает более длительную сытость, чем сладкие варианты подобных запеканок. Это высокобелковое блюдо с достаточным количеством клетчатки и ценных микроэлементов. Идеально для худеющих и контролирующих вес людей.

Ингредиенты:

- Творог 9% — 400 г
- Яйца С0 — 4 шт.
- Цельнозерновая рисовая мука — 15 г
- Сливки 15-20% (можно кокосовые) — 50 мл
- Соль — 1 щепотка
- Сушеный чеснок — 1 ч.л.
- Вяленые томаты без масла — 40 г
- Артишок-гриль (по желанию) — 30 г
- Базилик сушеный — 1 ч.л.

Способ приготовления:

Смешать творог, яйца, соль, муку, сливки, измельчить погружным блендером. Если блендера нет, можно протереть творог через сито и смешать с остальными ингредиентами.

Томаты и артишоки мелко порезать, вмешать в тесто, добавить чеснок и базилик, перемешать еще раз.

Духовку разогреть до 165 °С, форму застелить пергаментом. Вылить тесто в форму, выпекать около 30 минут. Затем выключить нагрев, оставить запеканку в духовке до охлаждения.

Подавать с густой сметаной и черным перцем.

Артишок можно заменить на пару чайных ложек каперсов или соленый огурчик.



Сладкая творожная запеканка



Энергетическая ценность (на 100 г): 175 ккал; белки — 13,5 г; жиры — 10 г; углеводы — 8,6 г.



Высокобелковое блюдо, богатое ценными микроэлементами. Кокосовая мука и сухофрукты обеспечивают организм калием и магнием.

Ингредиенты:

- Творог 9% — 600 г
- Яйцо С1 — 5 шт.
- Кокосовая мука — 40 г
- Изюм — 50 г
- Курага — 50 г
- Соль — 1 щепотка
- Цедра лимона или лайма

Способ приготовления:

Творог смешать с яйцами. Если крупинки большие, измельчить блендером. Посолить. С лимона или лайма снять цедру, курагу порезать на мелкие кусочки.

В творожную смесь добавить кокосовую муку и перемешать. Всыпать изюм и курагу, затем снова размешать.

Выпекать при температуре 170 °С около 40 минут. Готовность определять по серединке — она должна пропечься.

Вместо кураги и изюма можно использовать вяленую вишню, финики, чернослив.



Гречка с грибами и яйцом пашот



Энергетическая ценность (на 100 г): 141 ккал; белки — 10,6 г; жиры — 9,5 г; углеводы — 9,2 г.



Грибы — один из лучших «балластных» продуктов для тех, кто худеет или поддерживает вес. Они низкокалорийны, но при этом обеспечивают долгую сытость. Гречневая крупа — источник сложных углеводов и рутина, защищающего сосуды. Традиционное блюдо русской кухни, которое помогает контролировать аппетит и наполняет энергией.

Ингредиенты:

- Гречка отварная — 100 г
- Шампиньоны — 50 г
- Репчатый лук — 30 г
- Лук-порей — 20 г
- Яйцо С1 — 1 шт.
- Топленое масло — 15 г
- Белые грибы сушеные — 5 г
- Соль — по вкусу



Вместо лука-порея можно использовать репчатый лук.

Способ приготовления:

Шампиньоны разрезать на четвертинки, белую часть лука-порея нарезать кольцами, репчатый лук нарезать мелкими кубиками.

Масло растопить на сковороде с толстым дном, добавить репчатый лук, пассеровать до прозрачности, высыпать грибы и порей. Белые грибы раскрошить в мелкую крошку, добавить к шампиньонам. Готовить около 7—10 минут под крышкой. Всыпать в сковороду гречку, перемешать, прогреть.

В маленькой невысокой кастрюле нагревать воду до тех пор, пока в ней не начнут образовываться мелкие пузырьки (вода при этом не должна кипеть). Яйцо аккуратно разбить в пиалу или небольшой стакан, желток должен остаться целым. Столовой ложкой в закипающей воде сделать воронку и тут же вылить в центр воронки яйцо, стараясь не разбрызгать его. Вода должна закрутить его в водоворот. Не допуская бурного кипения, варить яйцо в течение 3,5 минут. Вынуть яйцо из воды шумовкой.

Кашу положить в тарелку, сервировать яйцом.



Паштет из печени птицы



Энергетическая ценность (на 100 г): 175 ккал; белки — 10,6 г; жиры — 13,6 г; углеводы — 2,4 г.



Субпродукты — концентрированный источник ценнейшего гемового железа и других необходимых минералов, которые плохо усваиваются из добавок. Но стоит помнить, что с такими блюдами важно соблюдать меру — в них много насыщенных жиров.

Ингредиенты:

- Куриная или индюшачья печень — 500 г
- Морковь — 150 г
- Лук репчатый — 100 г
- Топленое масло — 80 г
- Бульон — 30-50 мл
- Соль — по вкусу
- Мускатный орех — 1 щепотка

Способ приготовления:

Литр воды довести до кипения. Из печени удалить пленки, промыть, опустить в кипящую воду. Варить 15 минут, затем откинуть на дуршлаг, остудить до комнатной температуры.

Морковь натереть на крупной терке или мелко нарезать, лук нарезать мелкими кубикам. Распустить в сковороде топленое масло, пассеровать на нем морковь 5 минут. Добавить лук, готовить до прозрачности. Влить пару столовых ложек бульона, закрыть крышкой, тушить до мягкости овощей.

Куриную печень переложить в чашу блендера, добавить овощи и масло, посолить, приправить щепоткой мускатного ореха. Измельчить смесь блендером, добавить немного бульона, если нужно.

Хранить в холодильнике 3 дня или заморозить.

Можно использовать в качестве начинки к блинам, вафлям, овсянблину.



Сырники

с морковью и апельсиновым соусом



Энергетическая ценность (на 100 г): 177 ккал; белки — 10,5 г; жиры — 9,6 г; углеводы — 12,5 г.



Сочетание творога и клетчатки дает относительно немного калорий и при этом максимальную сытость. Такие сырники, если дополнить их натуральной сметаной и горстью ягод, станут прекрасным завтраком или даже обедом.

Ингредиенты:

- Творог 5% — 200 г
- Морковь — 75 г
- Яйцо С1 — 1 шт. (50 г)
- Цельнозерновая рисовая мука — 25 г (и еще немного на обвалку)
- Курага — 15 г
- Вода — 15 мл
- Топленое масло — 25 г
- Соль — 1 щепотка

Ингредиенты для соуса:

- Сметана 20% — 40 г
- Апельсин — 1/2 (или 2—3 мандарина)
- Ванильный экстракт

Способ приготовления:

Морковь натереть на средней терке, курагу мелко нарезать. Масло растопить на сковороде, добавить морковь. Если морковь сухая, добавить 15 мл воды. Накрыть крышкой, готовить на маленьком огне 3 минуты, затем добавить курагу, перемешать и тушить еще 3 минуты. Морковь должна стать мягкой. Немного остудить.

Творог объединить с яйцом, посолить. Добавить морковь и курагу, хорошо размешать. Всыпать муку и еще раз перемешать. Сформировать сырники, обвалять их в рисовой муке.

Топленое масло распустить на сковороде, готовить сырники на небольшом огне под крышкой около 2—3 минут с каждой стороны (или запекать в духовке при 200 °С около 12 минут).

Для соуса выжать сок из цитрусовых и объединить со сметаной и ванилью. Подать с соусом и грецкими орехами.

Можно не добавлять курагу, если вы придерживаетесь низкоуглеводной диеты.



Рийет из птицы



Энергетическая ценность (на 100 г): 170 ккал; белки — 19 г; жиры — 9 г; углеводы — 1,5 г.



Блюдо отлично подходит тем, кому сложно «набрать» нужное количество белка. Рийетом можно дополнить любой завтрак, обед или ужин. Прекрасно гармонирует с овсяноблином или гречневыми хлебцами.

Ингредиенты:

- Куриные голени — 6 шт.
(или индюшачьи — 3 шт.)
- Бульон или вода — 150 мл
- Соленый огурец — 80 г
(или немного каперсов)
- Репчатый лук — 100 г
- Чеснок — 3 зубчика
- Масло топленое — 15 г
- Соль — по вкусу
- Тимьян или смесь специй «итальянские травы»

Время на подготовку птицы:
2–2,5 ч.

Способ приготовления:

Лук нарезать полукольцами, чеснок очистить и разрезать зубчики пополам.

Масло растопить в сковороде с толстым дном, положить голени, прогреть со всех сторон. Добавить лук, чеснок и готовить 5 минут, помешивая. Посолить, добавить специи, влить бульон, уменьшить огонь и тушить голени еще около 2–2,5 часов. (Также это удобно делать в мультиварке на режиме «тушение» или «томление».)

Голени достать, удалить кожу, снять мясо с кости. С помощью вилки разобрать мясо на волокна, добавить лук, чеснок, бульон и жир из-под курицы. Перемешать. Соленый огурчик нарезать очень мелко или натереть на терке, добавить в рийет, снова перемешать.

Сложить в банку, хранить в холодильнике 3 дня.

Можно использовать в качестве начинки к блинам, вафлям, овсяноблину.



Рийет из скумбрии



Энергетическая ценность (на 100 г): 224 ккал; белки — 11,6 г; жиры — 18,4 г; углеводы — 3 г.



Приятный и нестандартный способ получить ценные жирные кислоты омега-3 и обеспечить организм легкоусвояемым белком.

Ингредиенты:

- Запеченная скумбрия — 1 шт. (650 г)
- Репчатый белый лук — 100 г
- Чеснок — 2 зубчика
- Топленое масло — 15 г
- Горчица зерновая готовая — 20-30 г
- Лимонный сок — 1 ст. л.
- Соль — по вкусу

Время на подготовку рыбы:
30 мин.

Способ приготовления:

Скумбрию разобрать, удалить кости и кожу, вилкой размять на волокна. Лук нарезать мелкими кубиками, чеснок мелко порубить.

Масло растопить на сковороде, пассеровать лук и чеснок до мягкости, затем остудить. Смешать рыбное филе, горчицу, лимонный сок, соль, лук и чеснок. По необходимости отрегулировать соль.

Переложить в банку, хранить в холодильнике в течение 3 дней.

Можно использовать в качестве начинки к блинам, вафлям, овсянблинцу.



Ленивые вареники



Энергетическая ценность (на 100 г): 160 ккал; белки — 11 г; жиры — 7 г; углеводы — 13 г.



Сытное высокобелковое блюдо с десертными нотками и достойной концентрацией питательных веществ. Смородина — один из лучших источников витамина С, очень полезно запастись ею с лета и хранить в замороженном виде. 100 граммов любых ягод в день в дополнение к основным блюдам помогут вам оставаться в тонусе и меньше болеть.

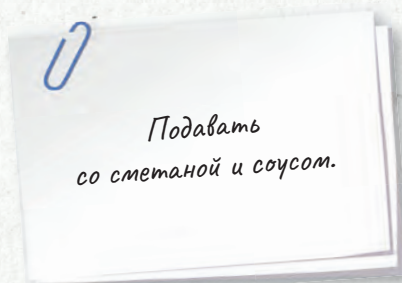
Ингредиенты:

- Творог сухой 9% — 400 г
- Яйцо С1 — 2 шт.
- Черная смородина (замороженная) — 200 г
- Кокосовая мука — 45 г
- Цельнозерновая рисовая мука — 55 г
- Мед — 10 г
- Соль — 1 щепотка
- Сметана (для подачи)

Способ приготовления:

Смешать творог, яйца, соль и два вида муки. Набирать получившееся тесто чайной ложкой и делать маленькие шарики, немного расплющивая их. Положить внутрь по ягоде смородины (можно также использовать малину или вишню) и снова скатать шарики так, чтобы ягода оказалась внутри.

Кинуть вареники в кипящую воду и варить в течение 5—7 минут, не допуская бурного кипения. Для соуса оставшиеся ягоды измельчить блендером в пюре, при желании добавить мед.





Сырники с бананами



Энергетическая ценность (на 100 г): 177 ккал; белки — 12,6 г; жиры — 9,6 г; углеводы — 10 г.



Бананы — отличный источник калия, а в сочетании с творогом и яйцом это сытное, наполненное витаминами и минералами блюдо-«энергетик». Великолепный завтрак, особенно для детей и физически активных людей. Стоит учесть, что тем, кто имеет проблемы регуляции глюкозы в крови, следует быть поаккуратнее с такими сладкими фруктами.

Ингредиенты:

- Творог 9% — 400 г
- Яйцо С 1 — 1 шт.
- Банан — 110 г
- Кокосовая мука — 30 г
- Цельнозерновая рисовая мука — 15 г
(и еще немного для обваливания)
- Топленое масло — 15 г

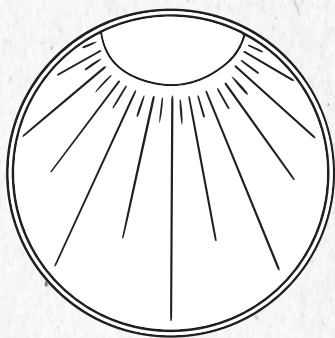
Способ приготовления:

Банан размять вилкой в пюре, добавить творог, яйцо, все хорошенько размешать. Всыпать муку и перемешать еще раз. Сформировать сырники и обвалять их в муке.

На сковороде растопить масло, готовить на небольшом огне под крышкой 3—4 минуты с каждой стороны. Также можно выложить сырники на противень, застеленный бумагой для выпечки, и выпекать около 15 минут.

Попробуйте добавить в тесто корицу, она дополнит вкус банана и поможет пищеварению.





ОБЕД



Режим является важной частью здорового питания, это гораздо эффективнее питания «по голоду», интуитивного питания и интервального голодания. Обед тоже должен быть в определенное время, и у него, как и у завтрака, есть **ряд правил**.

1. Принцип «инсулиновой кривой». Независимо от ваших целей, не советую полностью исключать углеводы — может начать скакать аппетит. Даже если вы худеете или поддерживаете вес, ваш обед должен включать в себя сложные углеводы, а вот после него придется попрощаться с кашами, бобовыми и хлебцами до следующего дня.
2. Обед — до 16:00 (в крайнем случае — до 17:00). Но лучше раньше, ведь нужно

еще успеть поужинать и лечь спать до 23:00. Именно в обед организм максимально метаболически активен и способен усвоить намного больше, чем во второй половине дня.

3. Существенная калорийность, примерно равная калорийности завтрака. При похудении это примерно 400—500 ккал (и до 700 ккал — на поддержании) при 3—4 приемах пищи.
4. Источники белков, жиров, сложных углеводов и клетчатки — обязательны.
5. Десерт в течение часа после обеда. Если есть потребность, можно выпить чай с маленьким десертом либо съесть фрукт или ягоды.

6. От обеда до ужина — 4 часа. Организм должен успеть переварить плотный прием пищи.
7. После обеда — небольшая активность. В идеале не садиться сразу работать — так вы будете чувствовать сонливость. Лучше прогуляться, дать хороший импульс пищеварительной системе, подышать свежим воздухом.

Важный нюанс — садиться есть нужно не тогда, когда желудок уже забывает, а в конце «сытого» периода, когда под ложечкой еще не засосало, но вы чувствуете, что скоро это произойдет. Это как раз соответствует четырехчасовому интервалу. Если вы привыкли жевать не прекращая, начните с плавного увеличения перерывов между приемами пищи.

Идеальной в обед будет горячая пища, но не всегда это возможно. Если не хотите есть холодную еду (хотя и такие варианты могут быть неплохими), вы можете устроить «комбинированный» обед: взять с собой горячий куриный бульон в термосе, пару отварных яиц, кусочек хорошего сыра, морковно-сельдерейные палочки и пару гречневых хлебцев.

В конце концов, вы можете выпить в конце или даже во время обеда чай (это не воспрещается, пока нет железодефицита и разных других дефицитов).

Вероятные конструкторы:

- Суп-пюре + гречка + индейка.
- Овсяноблин (нутоблин) с фаршем + салат.

- Бульон + тушеные овощи + чечевица + запеченная рыба.
- Фаршированные перцы + овощной суп или салат.
- Белковая запеканка + тушеные овощи + зелень.
- Тефтели на пару + крупа + салат.
- Бобовые + фарш + овощной салат.
- Тушеные овощи + 2 яйца + 2 хлеба со сливочным маслом или сыром.
- Тушеная капуста с яйцом + куриные сердечки + гречка.
- Полезный пирог на нутовой муке.
- Шакшука — если вы дома.
- Протеиновый коктейль + семечки/орехи + творог + горсть ягод — если времени совсем нет.

Вариантов множество. Не нужно ограничиваться скучногрудками, скорбно поникшими огурцами и кислым кефиром. Очень важно не пропускать обед, а еще важнее — получать от него удовольствие. Полноценный обед — это ваше спасение от противного вечернего дяди Жоры. Если у вас нет возможности разогреть еду вне дома, следуйте нескольким правилам.

Итак, идеальный обед «с собой»:

1. Плотный и полноценный, но при этом компактный.
2. Сбалансированный по макро- и микроэлементам (БЖУ).
3. Без риска протечек — точно не суп.
4. Сбалансированный по вкусу и питательным веществам.
5. Хорош в холодном виде, а в горячем — еще лучше.
6. Достаточно объемный, но при этом не супержирный.
7. Белковый и «клетчаточный».

Я много чего пробовала за годы правильного питания и в итоге пришла к выводу, что удобнее всего запекать или заворачивать — «упаковывать» еду в еду. Не закидывать в себя булку, а полноценно, сытно, вкусно, с белками, жирами и углеводами/клетчаткой, но при этом оперативно и удобно пообедать.

Если вы не удовлетворены своими обедами, предпримите следующие шаги.

1. Попытайтесь понять, чего именно вам не хватает. Может, маленькой десертной точки? Внедрите в свой рацион небольшой полезный десерт, если это поможет от вечернего переедания и переедания в целом — так вы только выиграете.
2. Убедитесь, что в обеде присутствуют жиры и сложные углеводы. В противном случае вы можете испытывать постоянный голод.
3. Незадолго до приема пищи выпивайте стакан теплой воды, если после обедов не чувствуете сытости. Вместо воды также можно выпить зеленый чай. После этого первым делом съешьте суп или салат — медленно, тщательно прожевывая, а затем уже белок с гарниром. Если начинать обед, например, с фруктов, то инсулин распысается на весь день.



Ризотто с индейкой

и зеленым горошком



Энергетическая ценность (на 100 г): 152 ккал; белки — 9 г; жиры — 8 г; углеводы — 10 г.



Сытное и изысканное блюдо, которое не требует дополнений. Можно подать с салатом из свежих овощей. Идеальный баланс белков, жиров и углеводов.

Ингредиенты:

- Бедро индейки — 500 г
- Рис для ризотто — 150 г
- Зеленый горошек — 150 г
- Бульон — 400 мл
- Репчатый лук (крупный) — 1 шт.
- Чеснок — 3-4 зубчика
- Белое вино — 70 мл (или 15 мл винного уксуса)
- Пармезан — 40 г
- Топленое масло — 40 г
- Розмарин — 1 веточка
- Тимьян — 2-3 веточки
- Соль

Способ приготовления:

У индейки удалить пленки, нарезать небольшими кусочками поперек волокон. Растопить на сковороде 10 г масла, слегка поджарить мясо, не допуская образования корки. Влить немного бульона, посолить, тушить под крышкой полчаса.

Лук и чеснок нарезать. Оставшееся масло растопить в сковороде с толстым дном (она должна быть выше и больше той, в которой готовится мясо). Пассеровать лук и чеснок до прозрачности. Всыпать рис и готовить, перемешивая, около 5—7 минут. Затем влить 100 мл бульона и готовить, пока рис не впитает его, после чего влить еще 100 мл и повторить действия. Выложить сверху на рис зеленый горошек, снова влить 100 мл бульона. Дождаться, когда рис впитает в себя жидкость.

С тимьяна и розмарина ободрать листочки, добавить их в рис, влить вино, выпарить его с открытой крышкой. Пармезан натереть на терке, всыпать в рис, дать 5 минут прогреться и перемешать. Добавить мясо, снова перемешать, прогреть, долить еще немного бульона, если требуется.

Подавать сразу.

Вместо вина можно использовать 1 ст. л. винного уксуса.



Куриный суп

с горошком и сырными клецками



Энергетическая ценность (на 100 г): 55 ккал; белки — 7 г; жиры — 1 г; углеводы — 2 г.



Это блюдо очень понравится и детям, и взрослым. Простой и изящный способ порадовать всю семью, не используя вредных ингредиентов. Чтобы обед получился полноценным, стоит дополнить суп кусочком цельнозернового хлеба или любым крупяным гарниром.

Ингредиенты:

- Куриный бульон — 1,2 л
- Куриное мясо — 350 г
- Яйцо С0 — 1 шт.
- Зеленый горошек — 150 г
- Репчатый лук — 70 г
- Сельдерей черешковый — 1 шт.
- Твердый сыр — 30 г
- Безглютеновая смесь для выпечки — 15-20 г
- Укроп — 2-3 веточки
- Соль

Способ приготовления:

Бульон нагреть. Добавить лук, нарезанный мелкими кубиками, и варить на слабом огне до полупрозрачности. Сельдерей нарезать, добавить в суп вместе с горошком, варить 7—10 минут.

Натереть сыр на мелкой терке, укроп мелко нарезать, вилкой взбить яйцо, объединить его с сыром и укропом, тщательно перемешать. Всыпать муку, чтобы тесто было немного гуще сметаны. Чайной ложкой сделать клецки: для этого опускаем ложку в кипящий бульон, потом быстро набираем тесто в ложку и скидываем клецку в кастрюлю.

Добавить в суп мясо, прогреть, разлить по тарелкам.

В клецки можно добавить 15 г мелко нарезанной петрушки.



Тыквенный суп



Энергетическая ценность (на 100 г): 82 ккал; белки — 7 г; жиры — 3,9 г; углеводы — 5 г.



Тыква — превосходный источник калия, магния, антиоксидантов и ценной клетчатки, но ее не все любят. Такой суп способен примирить с полезным продуктом даже самого взыскательного гурмана. Креветки, тыква и кокосовое молоко — это настоящая симфония пользы, яркого вкуса, приятного аромата и нежности. Обязательно попробуйте!

Ингредиенты:

- Репчатый лук — 100 г
- Картофель — 200 г
- Тыква — 400 г
- Бульон — 700 мл
- Отварные креветки — 20-25 шт.
- Кокосовое молоко 18% — 70 мл
- Чеснок — 2 зубчика
- Топленое масло — 15 г
- Оливковое масло — 4 ч.л.
- Соль
- Мускатный орех молотый
- Имбирь молотый
- Кунжут

Способ приготовления:

В кастрюле с толстым дном распустить масло, пассеровать на нем лук до прозрачности. Тыкву и картофель порезать небольшими кубиками, добавить к луку, влить бульон. Готовить до мягкости тыквы под крышкой на медленном огне. Добавить чеснок, нарезанный мелко, и готовить еще пару минут.

Влить кокосовое молоко, измельчить блендером, посолить, посыпать специями. Затем снова прогреть до кипения, убрать с плиты, разлить по тарелкам.

Добавить креветки, оливковое или тыквенное масло, посыпать кунжутом.



Суп с чечевицей



Энергетическая ценность (на 100 г): 197 ккал; белки — 15,4 г; жиры — 10 г; углеводы — 10 г.



Сытное, питательное и ароматное блюдо, богатое белком, клетчаткой и минералами. Самостоятельный обед, не требующий дополнений. Можно подать вместе с таким супом свежий овощной салат, сбрызнутый оливковым маслом, и тогда вопрос по клетчатке, витаминам и минералам будет полностью закрыт.

Ингредиенты:

- **Голень с костью (телятина или говядина)** — 500 г
- **Чечевица персидская** — 120 г
- **Репчатый лук** — 1 шт.
- **Морковь** — 1 шт.
- **Чеснок** — 3 зубчика
- **Топленое масло** — 15 г
- **Соль**

Способ приготовления:

Варить мясо вместе с косточкой около 3 часов. Снять мясо, соединительную ткань, а кость варить еще час-два.

В кастрюле с толстым дном распустить масло. Лук порезать мелко, морковь — полукольцами. Выложить овощи, перемешать, залить 1,3 л бульона, всыпать чечевицу и варить около 30—35 минут. Посолить. Чеснок порезать 슬라이сами, добавить в суп. Вернуть мясо в кастрюлю и готовить еще 5 минут.

Можно использовать готовый костный бульон.



Холодный суп из свеклы



Энергетическая ценность (на 100 г): 91,5 ккал; белки — 6,5 г; жиры — 4,3 г; углеводы — 6,9 г.



Холодные супы — настоящий выход в жаркую погоду. Вы получаете полный набор питательных веществ, не перегружаясь и не испытывая тяжести. Так как суп получается достаточно калорийным, размер порции не должен превышать 300 граммов. Дополните свежими овощами, цельнозерновым тостом или гречневыми хлебцами.

Ингредиенты:

- Свекла — 2 средних или 1 большая
- Картофель — 300 г
- Отварная говядина — 200 г
- Яйца куриные С1 — 6 шт.
- Сметана — 40 г
- Чеснок — 4 зубчика
- Лимон (крупный) — 1 шт.
- Горчица — 1 ч.л.
- Большой пучок зелени (укроп, петрушка, свекольная ботва, руккола)
- Соль

Способ приготовления:

Запекать свеклу в духовке в течение 40—50 минут (в зависимости от размера) или отварить, затем остудить, почистить, натереть на крупной терке или порезать мелкими брусочками. Из лимона выдавить сок на свеклу, добавить соль и горчицу, залить 700—800 мл холодной воды и убрать в холодильник.

Картофель и яйца отварить, два яйца отложить в сторону для украшения, все остальное порубить. Отварную говядину нарезать маленькими брусочками. Чеснок подавить в ступке с солью, зелень мелко нарезать, перемешать все с яйцами, говядиной и картофелем, немного посолить.

В небольшом количестве свекольного «рассола» развести сметану, потом смешать с основной массой. Соединить свеклу, «рассол», нарезанные овощи.

Разлить по тарелкам, украсить половинками яйца.



Суп-пюре

с цукини, сельдереем и птицей



Энергетическая ценность (на 100 г): 64 ккал; белки — 4,2 г; жиры — 3,7 г; углеводы — 3,8 г.



Сочетание белка, овощей и полезных жиров делает этот суп легким, но в то же время сытным и питательным. После такого обеда долго не захочется есть. Рекомендуем дополнить небольшой порцией гарнира — например, отварной гречкой или бурым рисом.

Ингредиенты:

- Цукини — 600 г
- Бульон куриный — 500 мл
- Филе курицы или индейки (запеченное) — 200 г
- Кокосовое молоко или сливки — 100 мл
- Картофель — 150 г
- Репчатый лук — 1 шт.
- Чеснок — 1-2 зубчика
- Топленое масло — 15 г
- Сельдерей черешковый — 2 веточки
- Базилик — 2 щепотки
- Соль
- Кунжут

Способ приготовления:

Лук порезать кубиками, чеснок — слайсами. Масло распустить в сковороде с толстым дном, пассеровать в нем лук и чеснок в течение 5 минут на умеренном огне.

Порезать картофель и цукини кубиками, сельдерей — дольками, всыпать их в кастрюлю и залить бульоном. Довести до кипения, убавить огонь. Тушить в течение 10—15 минут до мягкости овощей. Добавить соль и базилик.

Измельчить блендером, влить кокосовое молоко, вернуть суп на плиту и прогреть. Запеченную грудку курицы нарезать тонкими ломтиками.

Суп налить в тарелки, добавить курицу, посыпать кунжутом.



Финская уха с форелью



Энергетическая ценность (на 100 г): 45,5 ккал; белки — 5,4 г; жиры — 1,6 г; углеводы — 2,3 г.



Финская уха — это блюдо молодости и красоты, так как в ней содержится много ценного рыбного коллагена. Обязательно стоит включать подобные густые и наваристые супы в свой рацион. Дополнить блюдо можно небольшой порцией гарнира или цельнозерновым тостом.

Ингредиенты:

- Форель (хвост) — 500 г
- Форель (голова) — 1 шт.
- Картофель — 200 г
- Вода — 1,4 л
- Репчатый лук — 120 г
- Томаты — 120 г
- Сливки 20% или кокосовое молоко 18% — 80 мл
- Петрушка — 1 пучок
- Белое сухое вино — 50 мл (либо 1 ст. л. белого винного или яблочного уксуса)
- Соль

Способ приготовления:

Из головы форели вырезать жабры, промыть. В кастрюлю налить воду, нагреть до кипения, опустить туда рыбью голову, варить 10—15 минут, не допуская сильного кипения. Снять пену.

Почистить лук и нарезать полукольцами. Вынуть голову из бульона, добавить лук, варить 5 минут, посолить.

Почистить картофель, нарезать кубиками. Томаты облить кипятком, снять с них шкурку, нарезать небольшими кусочками. Положить в бульон рыбий хвост и картофель, после закипания варить 10—15 минут. Вынуть хвост, снять мясо. Добавить в уху томаты и мясо с хвоста, влить белое вино. Варить 3 минуты. Петрушку мелко порубить, всыпать в суп, готовить еще 3 минуты.

Подавать с жирными сливками или кокосовым молоком и черным перцем.



Баранина

с чечевицей и баклажанами



Энергетическая ценность (на 100 г): 135,7 ккал; белки — 10 г; жиры — 7,2 г; углеводы — 7,1 г.



Ценное, сытное, согревающее «зимнее» блюдо, которое обеспечит энергией до конца дня. Баранина — один из лучших источников гемового железа, а чечевица содержит много калия, магния, клетчатки и фолиевой кислоты. Такой обед очень хорош для людей, которые борются с дефицитом железа и/или пытаются набрать мышечную массу.

Ингредиенты:

- Баранина с косточкой — 700 г
- Бульон — 300 мл
- Томаты (крупные) — 3 шт.
- Баклажаны (средние) — 2 шт.
- Чечевица канадская зеленая — 200 г
- Репчатый лук — 1 шт.
- Чеснок — 5 зубчиков
- Топленое масло — 15 г
- Кинза — 1 пучок
- Соль

Способ приготовления:

Замочить чечевицу. Масло распустить в казане или глубокой сковороде с толстым дном. Поджарить мясо со всех сторон, не допуская образования корки. Добавить лук, нарезанный кубиками, перемешать. Влить бульон, накрыть крышкой, убавить огонь и томить 1—1,5 часа (все зависит от возраста барана) — мясо должно стать мягким.

С чечевицы слить воду, высыпать к мясу. Крупно порезать баклажаны. С томатов снять шкурку, крупно порубить. Добавить овощи к мясу, посолить и тушить около 15—20 минут. Перемешать. Кинзу и чеснок порубить, приправить ими блюдо, готовить еще 5—7 минут.

Для этого блюда больше всего подойдет баранья лопатка. Выбирайте нежирное мясо.



Суп-пюре с грибами



Энергетическая ценность (на 100 г): 76 ккал; белки — 15,7 г; жиры — 4,9 г; углеводы — 1,5 г.



Прекрасный вариант как для обеда, так и для ужина. Согревающее, самостоятельное, богатое белком, клетчаткой и калием блюдо, которое не повлияет плохо на фигуру, а скорее, наоборот, поможет в снижении веса. Если вы хотите получить от чеснока максимум пользы, раздавите зубчик, дайте ему постоять минут 5, а затем добавьте в блюдо за 3 минуты до готовности.

Ингредиенты:

- Курица отварная (из бульона) — 400 г
- Шампиньоны — 400 г
- Куриный бульон — 350 мл
- Вода — 200 мл
- Кокосовое молоко 18% — 80 мл
- Сушеные белые грибы — 20 г
- Топленое масло — 20 г
- Белое сухое вино — 15 мл (можно заменить на белый винный или яблочный уксус)
- Чеснок — 2 зубчика
- Тимьян — 2 веточки
- Цельнозерновая рисовая мука — 1 ст. л.
- Соль — по вкусу

Способ приготовления:

Шампиньоны промыть, разрезать на четвертинки. Чеснок нарезать ломтиками. Белые грибы залить 200 мл горячей воды, дать постоять 15—20 минут. По истечении времени мелко нарезать, воду сохранить.

Масло распустить в высоком сотейнике с толстым дном (также подойдет кастрюля с толстым дном). Всыпать шампиньоны и белые грибы, перемешать, добавить чеснок. Готовить на интенсивном огне еще пару минут, затем добавить муку, снова перемешать и влить 350 мл бульона. Убавить огонь, накрыть крышкой, тушить 15 минут.

Приправить тимьяном, влить воду из-под белых грибов, кокосовое молоко, вино (или уксус), прогреть до кипения. Измельчить суп блендером.

Подавать с отваренной курицей.



Заливной пирог

с капустой и курицей



Энергетическая ценность (на 100 г): 138 ккал; белки — 9,5 г; жиры — 8,4 г; углеводы — 6,1 г.



Порция такого пирога — самостоятельный полноценный обед, который можно при желании дополнить только свежим салатом. Максимально долгая сытость и высокая плотность питательных веществ.

Ингредиенты:

- Капуста белокочанная — 300 г
- Курица отварная — 250 г
- Репчатый лук — 100 г
- Лук-порей — 100 г
- Яйцо С1 — 4 шт.
- Сметана 15% — 100 г
- Нутовая мука — 60 г
- Бульон — 50 мл
- Вяленые томаты — 25-30 г
- Шпинат — 15 г
- Топленое масло — 15 г
- Оливковое масло — 20 мл
- Разрыхлитель — 3 г
- Соль

Способ приготовления:

Капусту мелко нашинковать, лук порезать небольшими кубиками. Топленое масло распустить на сковороде, пассеровать лук до прозрачности, добавить капусту, влить бульон и тушить до мягкости.

Вяленые томаты, курицу и шпинат мелко порезать. Добавить лук-порей, нарезанный колечками, в сковороду, затем томаты, курицу и шпинат. Готовить 5 минут, охладить.

Для теста смешать яйца с щепоткой соли, маслом, сметаной, нутовой мукой и разрыхлителем.

Форму для выпечки смазать маслом, выложить ровно начинку, залить равномерно тестом. Выпекать около 35—40 минут при температуре 175 °С.



Шпинат можно заменить петрушкой, а лук-порей репчатым луком.



Зимние щи

с кислой капустой, грибами и корнеплодами



Энергетическая ценность (на 100 г): 77 ккал; белки — 8,3 г; жиры — 2,5 г; углеводы — 6 г.



Идеальное блюдо для худеющих и не только. Источник клетчатки, белка, ценных витаминов и минералов. Незаменимый бюджетный вариант для холодного времени года.

Ингредиенты:

- Телячья голень с костью — 600 г
- Квашенная капуста — 300 г
- Репа — 350 г
- Морковь — 150 г
- Пастернак — 150 г (по желанию)
- Репчатый лук (крупный) — 2 шт.
- Сладкий перец — 1 шт.
- Сушеные белые грибы — 50 г
- Чеснок — 4 зубчика
- Лавровый лист — 1 шт.
- Топленое масло — 20 г

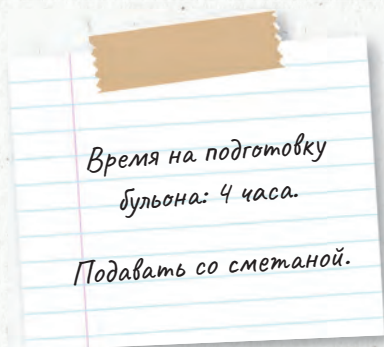
Способ приготовления:

Говяжью голень залить 3 литрами воды, варить бульон в течение 3—4 часов на медленном огне с 1 луковицей в шелухе. Луковицу удалить после часа варки. Снять мясо с кости, нарезать небольшими кусочками, отложить на время. Бульона должно быть около 2,5 литров. Можно взять готовый бульон.

Грибы залить небольшим количеством воды, чтобы она полностью их покрывала. Нарезать лук кубиками, морковь — полукругами, квашенную капусту — более короткими кусочками. Топленое масло распустить на сковороде, пассеровать морковь 5 минут. Затем добавить капусту, потом лук. Пассеровать до мягкости капусты. Поместить все в бульон.

Почистить репу и пастернак, нарезать кубиками, добавить в кастрюлю. Варить около 10 минут на медленном огне. У сладкого перца удалить семена, нарезать полосками, положить в кастрюлю. Варить 5 минут. Грибы отжать, порезать, грибную воду и грибы добавить в щи, вновь довести до кипения.

Приправить лавровым листом, посолить по вкусу. Вернуть мясо в бульон. Варить еще 10 минут. За 5 минут до готовности добавить чеснок, порезанный слайсами.





Фаршированный перец с киноа



Энергетическая ценность (на 100 г): 75 ккал; белки — 5,2 г; жиры — 4,9 г; углеводы — 4,5 г.



Фаршированный перец — это отличный подарок для нашего иммунитета. Легкое низкоуглеводное блюдо, богатое белком, клетчаткой, калием и антиоксидантами. Идеальный баланс вкусов и ароматов. Тот случай, когда блюдо для похудения не только насыщает, но и приносит истинное наслаждение. Вкус станет еще ярче, если подать с ложкой холодной сметаны.

Ингредиенты:

- **Телячий или индюшачий фарш** — 500 г
- **Репчатый лук** — 150 г
- **Творожный сыр** — 150 г
(или 100 мл кокосового молока 18%)
- **Сладкий перец (крупный)** — 4 шт.
- **Фенхель** — 1 небольшой кочан
(или два стебля сельдерея)
- **Киноа или пшено** — 40 г
- **Чеснок** — 2 зубчика
- **Топленое масло** — 15 г
- **Твердый сыр (по желанию)**

Способ приготовления:

Отварить киноа в подсоленной воде в течение 15 минут (если используете пшено — 35—40 минут). Крупу промыть в холодной воде, охладить.

Перец разрезать пополам вдоль, удалить семена. Лук мелко порубить, масло распустить на сковороде, пассеровать лук до прозрачности. Пока лук готовится, мелко нарезать чеснок и фенхель или сельдерей, добавить к луку вместе с фаршем и прогреть, интенсивно перемешивая. Тушить под крышкой 5 минут. Добавить творожный сыр или кокосовое молоко, перемешать, тушить еще 5—10 минут.

Объединить смесь с крупой, перемешать.

Духовку разогреть до 180 °С. Положить в перцы начинку, при желании посыпать тертым сыром. Выпекать на противне, застеленном пергаментом, 25—30 минут (до готовности перца).



Чечевичные оладьи



Энергетическая ценность (на 100 г): 200 ккал; белки — 6,5 г; жиры — 9,3 г; углеводы — 20,3 г.



Простое в приготовлении и удобное блюдо, которое вкусно как в горячем, так и в холодном виде. Чечевица богата фолиевой кислотой, клетчаткой, калием и магнием, обеспечивает долгую сытость. Если вам в течение дня не удастся пообедать дома, чечевичные оладьи станут отличным выходом. Просто положите их в герметичный контейнер и возьмите с собой.

Ингредиенты:

- Чечевица красная колотая — 100 г
- Морковь — 100 г
- Репчатый лук — 70 г
- Бульон — 50 мл
- Соль
- Топленое масло — 30 г



Можно добавить в оладьи нарезанный помидор.

Способ приготовления:

Промыть чечевицу, залить водой на пару часов. По истечении времени воду слить, промыть чечевицу, снова залить и оставить на ночь.

Слить воду, добавить бульон, измельчить блендером до пюреобразного состояния.

Лук порезать небольшими кубиками, морковь натереть на мелкой терке. Одну порцию топленого масла распустить на сковороде, пассеровать морковь и лук до мягкости.

Смешать овощи и пюре, посолить. Оладьи выкладывать на смазанную маслом сковородку ложкой и чуть приплюсывать. Готовить на не-
большом огне.



Мясокостный бульон



Энергетическая ценность (на 100 г): 53 ккал; белки — 4 г; жиры — 5 г; углеводы — 0,2 г.



Такой бульон — лучший друг суставов, хрящей и кожи, восстановитель кишечника. Но стоит помнить о том, что высококонцентрированные бульоны подходят не всем. Возьмите его за основу любого супа, снизив концентрацию овощным бульоном или водой.

Ингредиенты:

- Бараньи голяшки — 1 кг
- Вода — 3 л
- Луковица в шелухе — 1 шт.
- Петрушка, пастернак, морковь — по вкусу

Способ приготовления:

Мясо и кости залить холодной водой, на среднем огне довести до кипения, снять пену. Добавить коренья и лук, убавить огонь и варить около 1,5 часов. Вынуть все, снять с костей мясо, отложить (оно пригодится для супа, салата, блинчиков). Сухожилия и кости вернуть в бульон. Затем варить на самом слабом огне несколько часов или перелить в чашу мультиварки и выбрать режим «томление» на несколько часов. Во втором случае бульон не выкипает, нет запаха на кухне.

Готовый бульон разлить порционно по формам, заморозить. Использовать при приготовлении каш, гарниров и супов.



Суп-пюре из цветной капусты



Энергетическая ценность (на 100 г): 61 ккал; белки — 4 г; жиры — 4 г; углеводы — 2,5 г.



Этот суп — источник калия, магния, клетчатки и антиоксидантов, хорошая поддержка иммунной системы. Крестоцветные помогают сохранять гормональный баланс, а белок обеспечивает долгую сытость и поставляет организму необходимые строительные материалы. Отличная команда ингредиентов!

Ингредиенты:

- Цветная капуста — 450 г
- Бульон — 600-700 мл
- Мясо индейки, утки или курицы — 200 г
- Репчатый лук — 100 г
- Кейл или шпинат — 50 г
- Кокосовое молоко 18% или сливки — 50 мл
- Чеснок — 2 зубчика
- Топленое масло — 25 г
- Мускатный орех — 1 щепотка
- Соль
- Куркума, мускатный орех — по желанию

Способ приготовления:

Лук нарезать кубиками, чеснок — ломтиками, топленое масло распустить в кастрюле с толстым дном. Пассеровать на небольшом огне до прозрачности лука. Добавить соцветия капусты, бульон, довести до кипения, накрыть крышкой и убавить нагрев. Готовить около 15 минут до мягкости капусты.

У кейла удалить жесткую серединку, нарезать небольшими кусочками, положить в суп, готовить еще 5 минут. Влить кокосовое молоко или сливки, измельчить все блендером, прогреть.

Разлить по тарелкам, добавить тыквенное масло и мясо.



Киш с курицей и цветной капустой



Энергетическая ценность (на 100 г): 165 ккал; белки — 10,5 г; жиры — 10 г; углеводы — 10 г.



Очень сытный, вкусный и плотный обед. Самостоятельное блюдо, после которого долго не будет хотеться есть. Здесь много белка и клетчатки. Подать такой пирог можно с листьями салата или бульоном, остальное будет просто лишним.

Ингредиенты:

- Курица (отварная или запеченная) — 500 г
- Цветная капуста — 400 г
- Сладкий перец — 150 г
- Репчатый лук — 150 г
- Лук-порей — 1 стебель
- Кокосовое молоко 18% — 120 мл
- Мука без глютена — 130 г
- Нутовая мука — 70 г
- Яйцо С0 — 6 шт.
- Топленое масло — 115 г
- Холодная вода — 15 мл
- Соль
- Сыр твердый — 30 г (по желанию)

Способ приготовления:

Смешать два вида муки, добавить щепотку соли, масло. Одно яйцо смешать с водой, вылить в крошку, быстро объединить.

Тесто собрать в лепешку, положить в холодильник на 15—20 минут.

Для начинки репчатый лук нарезать мелкими кубиками, порей — кольцами, перец и ку-

рицу — мелкими кусочками. Цветную капусту отварить в небольшом количестве подсоленной воды до готовности, охладить.

Топленое масло распустить на сковороде. Пассеровать репчатый лук до прозрачности на небольшом огне, добавить лук-порей и перец, посолить, накрыть крышкой и тушить 5—7 минут. Выключить огонь, смешать овощи с курицей.

Духовку разогреть до 175 °С. Тесто вынуть из холодильника. Форму с бортиками смазать маслом, равномерно распределить по ней тесто. Наколоть дно вилкой по всей площади. Выпекать в духовке до легкой золотистости бортиков (около 15 минут).

Форму достать, равномерно распределить начинку с луком и курицей, сверху разложить, чуть утапливая, цветную капусту. 5 яиц смешать с кокосовым молоком, посолить смесь, равномерно полить начинку. Сыр натереть на терке, посыпать пирог сверху. Выпекать 35—40 минут. Перед подачей дать немного остыть.



Рассчитан на форму
диаметром 28 см.



Закусочный пирог с рыбой



Энергетическая ценность (на 100 г): 118 ккал; белки — 8 г; жиры — 6 г; углеводы — 7 г.



Безупречная гармония ценных ингредиентов, все необходимые питательные вещества в одном кушочке. Если вам хочется чего-то необычного, но при этом сытного, попробуйте пообедать именно так. Аромат итальянских трав станет достойным обрамлением сочетания красной рыбы и овощей. Элегантно, оригинально и полезно!

Ингредиенты:

- Кета или форель — 180 г
- Лук-порей или репчатый лук — 200 г
- Томаты — 100 г
- Сметана 15% или кокосовый/овсяный йогурт — 150 г
- Яйцо С0 — 1 шт.
- Нутовая мука — 100 г
- Вода — 30 мл
- Разрыхлитель — 4 г
- Топленое масло — 15 г
- Твердый сыр — 15 г
- Смесь итальянских трав — 2 щепотки
- Соль

Рассчитан на форму
10x20 см.

Способ приготовления:

Лук-порей нарезать кольцами, распустить масло на сковороде, пассеровать лук до готовности. Из рыбы удалить кости. Филе рыбы и томаты нарезать небольшими кусочками.

Смешать в глубокой миске с помощью венчика сметану, воду, яйцо. Добавить соль и пряности. Нутовую муку смешать с разрыхлителем, объединить две смеси. В получившееся тесто положить остывший лук, рыбу и перемешать.

Разогреть духовку до 175 °С. Форму застелить пергаментом, распределить тесто. Добавить томаты, равномерно утапливая их. Натереть сыр на терке, посыпать пирог. Выпекать около 40 минут.

Для определения готовности воткнуть в середину пирога зубочистку. Если она сухая — пирог готов.

Можно попробовать испечь
этот пирог с палтусом
или скумбрией.





УЖИН



К счастью, многие из нас ужинают дома — горячей пищей и с удовольствием. Но нет ничего плохого в том, чтобы ужинать вне дома, даже если вы нацелены сбросить вес. Был период, когда я ела в последний раз за день на работе, а дома только пила травяной чай. Однако если ваша цель — набор веса, все равно необходимо ужинать довольно рано, пусть и весьма плотно и с углеводами, иначе вы никогда не наберете на чистой еде. К тому же, на пищевом мусоре вы просто некрасиво растолстеете: тело от муки, сахара и трансжиров будет отечным и дряблым, а мы ведь стремимся к здоровому и красивому.

В организации ужина есть несколько важных принципов.

1. Ужин — важнейший прием пищи для худеющих, ведь от вечернего пищевого поведения зависит весь успех.
2. Никакой жирной, сытной, углеводистой пищи, если вы намерены похудеть. Ужин должен быть низкокалорийным.
3. Кусочничество после ужина под запретом — это прямой путь к хромому на обе ноги метаболизму, весьма печальной композиции тела и перспективе диабета 2 типа.
Даже самая низкоуглеводная и полезная еда в данном случае делает свой вклад в жировые депо и метаболические проблемы.
4. Качественный завтрак с балансом белков, жиров и углеводов — лучшее средство от вечерних переяданий. И вообще, если не хотите к ночи в гости мсье Жоржа — ешьте днем регулярно и сытно.

5. Комбинация овощей и белковых продуктов — принципиальный момент.
6. Ограничьте жидкость после 19:00, чтобы избежать утренних отеков.
7. Сочетания продуктов должны быть самыми простыми — 2-4 ингредиента.

Если вам кажется, что сытные приемы пищи в течение дня — это «перебор», и вы не можете похудеть, даже питаясь на 1000 ккал в день, проверьте себя на одну из следующих причин.



- Питание низкокалорийное, но нутриционально бедное: в нем нет белка, а есть только сплошные каши, хлеб и фрукты.
- Эти 1000 ккал — только в вашей голове, а на самом деле пролетают еще конфетки, яблочки, кусочки сыра, и в итоге дневная калорийность более уместна для крепкого мужчины, нежели для нежной дамы офисного образа жизни.
- Минимальное количество мышечной массы, не требующей большого количества энергии на содержание, при большом объеме пассивного жира.
- Имеет место какой-то патологический процесс, который держит обмен веществ ниже плинтуса. Или же сильные отеки. Навскидку — высокий инсулин, кортизол, пролактин, ТТГ, лептин и т.д.

Однако есть продукты, которые худеющим не следует включать в ужин (для тех, чья цель — набор веса, они вполне приемлемы).

- Сложные углеводы (крупы).
- Хлеб — даже полезный.
- Фрукты.
- Сладкое (например, сухофрукты).
- Бобовые (спорный продукт — кто-то неплохо их переносит вечером и даже худеет).
- Отварные корнеплоды и другие крахмалистые овощи.

Продукты, зачастую вызывающие отечность: молочное, включая творог и сыр, соленое (все индивидуально, сухим «кузнечикам» наоборот будет в самый раз).

Правильный ужин обеспечивает вам хороший сон и легкое пробуждение, отсутствие отеков, свежую голову, легкие ноги, хорошее настроение. В идеале — нормальную глюкозу крови (кто измеряет).

Поделюсь некоторыми идеями сочетаний для ужина.

1. Кабачковые оладьи + небольшой кусочек куриного филе.
2. Запеченная рыба + цветная капуста.
3. Белковый омлет + зелень и специи.
4. Суп-пюре + индейка.
5. Белковое суфле из телятины + овощной салат.
6. Белки, взбитые с ягодами + кружка какао.
7. Протеиновый коктейль + семена чиа и ягоды.

Хочу отметить, что вы можете активно использовать специи вроде куркумы, молотого

УЖИН

перца, паприки и корицы, а также чеснок — они помогут телу контролировать уровень сахара во время сна.



Помните:

основная задача ужина — принести пользу и удовольствие, зарядить тело белком и питательными веществами, подготовить ко сну и следующему дню, не перегружая организм и не подняв при этом сахар и инсулин до небес.



Куриные наггетсы в духовке



Энергетическая ценность (на 100 г): 215 ккал; белки — 19 г; жиры — 11 г; углеводы — 8 г.



Простое низкоуглеводное блюдо, которое очень понравится детям. В нем нет глютена и других потенциально вредных ингредиентов, зато содержится очень много белка! Подавать можно с любым овощным салатом или запеченными овощами, томатной пастой домашнего приготовления.

Ингредиенты:

- Куриное филе — 400 г
- Яйцо С0 — 1 шт.
- Миндальная мука — 50 г
- Безглютеновая мука — 50 г
- Лимонный сок — 30 мл
- Оливковое масло — 10 мл
- Сухой чеснок — 1 ч.л.
- Кунжут — 50 г
- Соль

Способ приготовления:

Нарезать грудку небольшими ломтиками. Смешать оливковое масло, чеснок, соль, лимонный сок. Оставить в смеси кусочки курицы на 15 минут.

Два вида муки и кунжут смешать в отдельной тарелке. Яйцо взбить с щепоткой соли вилкой. Кусочки курицы обсушить бумажным полотенцем, обмакнуть сначала в яйцо, потом в кунжутно-мучную смесь.

Разогреть духовку до 200 °С. Выложить наггетсы на противень, застеленный пергаментом. Выпекать около 7 минут.

Попробуйте подать к наггетсам соус из сметаны с солью, лимонным соком и любимой зеленью.



Баранина с овощами



Энергетическая ценность (на 100 г): 106 ккал; белки — 6,5 г; жиры — 6,8 г; углеводы — 4,7 г.



Безупречный баланс белков, жиров, углеводов и клетчатки. Согревающее зимнее блюдо. Баранина — это продукт не на каждый день, но именно в таком сочетании она отдаст организму максимум полезных свойств. Ее преимущества — высококачественные белки и жиры, высокое содержание железа. Овощи обеспечат долгую сытость и уравновесят калорийность баранины. Обязательно следите за размером порции — ужин должен быть легким.

Ингредиенты:

- Баранина (лопатка на кости, рубленая) — 800-1000 г
- Вода или бульон — 250-300 мл
- Баклажан — 250 г
- Картофель — 250 г
- Томаты — 200 г
- Сладкий перец — 200 г
- Морковь — 200 г
- Репчатый лук — 100 г
- Лук-порей — 1 стебель
- Чеснок — 6 зубчиков
- Зира — 2 щепотки
- Кинза — 1 пучок
- Топленое масло — 15 г

Способ приготовления:

Топленое масло распустить в жаровне, куски баранины обжарить, чтобы мясо прихватилось, не допускать образования корки. Морковь нарезать кружками, добавить к баранине, обжаривать еще 5 минут. Затем влить бульон или воду, убавить огонь, накрыть крышкой и тушить 40—60 минут.

Лук нарезать крупными полукольцами, высыпать к мясу. Томаты надрезать крест-накрест, обдать кипятком, снять шкурку, порубить. Баклажаны, очищенный картофель и сладкий перец нарезать крупно, лук-порей — кольцами, чеснок разрезать пополам. Добавить баклажаны и томаты к мясу, посолить блюдо, тушить около 10 минут. По истечении времени высыпать картофель, перец, порей и чеснок, тушить до готовности картофеля. Приправить зирой и рубленой кинзой, перемешать, готовить под крышкой еще 5 минут.



Утиные ножки



Энергетическая ценность (на 100 г): 174 ккал; белки — 17 г; жиры — 11 г; углеводы — 0,01 г.



Такой ужин подойдет для тех, кто привык к небольшим порциям и/или поддерживает вес. Худеющим лучше приготовить такое блюдо на обед или ограничиться небольшим количеством утиного мяса, дополнив его салатом из свежих овощей или овощным рагу.

Ингредиенты:

- **Утиные ноги** — 6 шт. (если считать, что каждая весит около 350 г)
- **Утиный жир** — 100-150 мл
- **Черный перец** — 10 горошин
- **Розмарин** — 3 веточки

Способ приготовления:

Ножки натереть солью, уложить плотно в форму. Добавить перец и розмарин. Жир нагреть, залить им ножки.

Духовку разогреть до 180 °С, поставить в нее накрытую крышкой форму, прогреть около 20 минут. Убавить температуру до 130 °С и готовить еще 1:30—1:40. За 15—20 минут до готовности снять крышку. Выложить ножки на решетку, дать стечь жиру.

Для соуса смешать 200 г ягод и 100 мл апельсинового сока, добавить соль и прогреть 5 минут.

Подавать с клюквенным или брусничным соусом.



Мясной «хлеб» с печенью



Энергетическая ценность (на 100 г): 120 ккал; белки — 12,5 г; жиры — 6,7 г; углеводы — 1,7 г.



Универсальность мясного «хлеба» в том, что его можно брать с собой и употреблять в каждый прием пищи. Это сытное, простое и самостоятельное блюдо. Подается с салатом из свежих овощей или овощной нарезкой.

Ингредиенты:

- Фарш (доля жира — 10-15%) — 400 г
- Куриная печень — 300 г
- Шампиньоны — 150 г
- Репчатый лук — 100 г
- Морковь — 100 г
- Яйцо С1 — 1 шт.
- Бульон — 30 мл
- Топленое масло — 15 г
- Тимьян
- Соль
- Масло для смазывания формы

Способ приготовления:

Лук и грибы нарезать мелкими кубиками, морковь — мелкими брусочками (или натереть на крупной терке).

Масло распустить на сковороде, добавить морковь, пассеровать 5 минут, помешивая. Добавить лук и шампиньоны, готовить еще 5 минут, влить бульон и убавить нагрев. Тушить до мягкости моркови (около 10 минут), посолить, перемешать. Охладить смесь.

Из куриной печени убрать пленки, нарезать кубиками приблизительно 4х4 мм (это важно — именно нарезать, а не пропустить через мясорубку!).

Объединить печень, фарш, овощную смесь, яйцо. Посолить, добавить тимьян, еще раз перемешать. Жаропрочную форму 20х15 смазать маслом, утрамбовать в нее смесь лопаткой или руками, разровнять поверхность.

Выпекать 40—45 минут при температуре 180 °С. Вынуть из духовки, охладить, поместить в холодильник на 12 часов.



Оссобуко



Энергетическая ценность (на 100 г): 107 ккал; белки — 8,4 г; жиры — 7,2 г; углеводы — 2 г.



Для ужина лучше использовать маложирные варианты мяса и ориентироваться на большую порцию некрахмалистых овощей. Количество белкового продукта на вашей тарелке вечером — 100–150 граммов, это приблизительно ладонь без пальцев.

Ингредиенты:

- **Стейки оссобуко** — 1 кг (или 800 г мяса голени без кости)
- **Репчатый лук** — 100 г
- **Томаты мясистые** — 400 г
- **Сухое белое вино** — 50 мл (или 15 мл винного уксуса)
- **Чеснок** — 6 зубчиков
- **Тимьян** — 6 веточек
- **Топленое масло** — 15 г
- **Соль**

Способ приготовления:

Лук порезать мелкими кубиками, чеснок нарезать ломтиками. Томаты ошпарить кипятком, снять кожицу и порубить. Масло распустить в сковороде, пассеровать на нем лук в течение 5 минут, затем добавить рубленые томаты и чеснок и готовить на небольшом огне 10–15 минут. Влить вино, добавить листья тимьяна, посолить, прогреть.

Стейки или крупные куски голени поджарить на сухой сковороде до легкой корочки с двух сторон. Разогреть духовку до 150 °С. Выложить мясо в жаропрочную форму или жаровню, вылить соус, равномерно распределив его по всем стейкам. Форму закрыть крышкой, отправить в духовку. Запекать 1 час при температуре 150 °С, потом убавить температуру до 130 °С и готовить еще 2 часа (или пока мясо не станет очень мягким).

Вместо тимьяна хорошо будут звучать такие специи, как базилик и орегано.



Кролик

с пюре из цветной капусты



Энергетическая ценность (на 100 г): 186 ккал; белки — 18,4 г; жиры — 10 г; углеводы — 4 г.



Ужин, который отлично подойдет детям. Мясо кролика легко усваивается и практически никогда не вызывает аллергии. А крестоцветные — лучшие друзья людей, которые хотят контролировать вес. Если вы находитесь в процессе похудения, уменьшите количество жиров в рецепте.

Ингредиенты для кролика:

- Кролик (крупные куски) — 1 кг
- Бульон или горячая вода — 300 мл
- Морковь — 200 г
- Сметана 15% или кокосовое молоко 18% — 170 г
- Чеснок — 6 зубчиков
- Орегано — 2 щепотки
- Винный или яблочный уксус — 30 мл
- Цельнозерновая рисовая мука — 15 г
- Топленое масло — 25 г

Способ приготовления:

Топленое масло распустить в глубокой сковороде с толстым дном или жаровне. Кролика чуть обжарить на одной стороне, не допуская образования зажаренной корочки. Перевернуть куски мяса на другую сторону и всыпать крупно порезанную морковь. Обжаривать около 5 минут, влить горячий бульон или воду, убавить огонь, закрыть крышкой и оставить в покое на 30—40 минут. По истечении времени влить винный уксус, посолить, дождаться кипения, снова закрыть крышкой и тушить 15—20 минут.

Чеснок почистить, разрезать каждый зубчик пополам. В сметану всыпать муку, интенсивно перемешать, после этого добавить пару столовых ложек соуса из кролика. Влить сметанную смесь в основной соус, перемешать. Приправить чесноком и орегано. Перемешать снова. Готовить под крышкой еще 10 минут.

Для гарнира капусту отварить в подсоленной воде до мягкости (около 15 минут), слить воду. Размять соцветия мялкой для картофеля в пюре, влив бульон или кокосовое молоко (можно использовать блендер). Добавить масло, еще раз размять. Посолить, если требуется. В качестве специй хорошо подойдут куркума, черный перец, мускатный орех.

Ингредиенты для гарнира:

Цветная капуста (соцветия) — 500 г

Кокосовое молоко 18% — 100 мл

Топленое масло — 25 г

Соль

Время приготовления 20 мин.



Куриные голени

с луком и зеленой стручковой фасолью



Энергетическая ценность (на 100 г): 97 ккал; белки — 8,3 г; жиры — 5,3 г; углеводы — 3 г.



Большое количество овощей в рецепте делает его идеальным вариантом для сытного, но при этом низкокалорийного и низкоуглеводного ужина. Также это блюдо подойдет на обед. И не игнорируйте куриные хрящики — они полезны для кожи и суставов!

Ингредиенты:

- Куриные голени — 800 г
- Бульон — 250-300 мл
- Стручковая фасоль — 300 г
- Репчатый лук — 300 г
- Сладкий перец (красный) — 150 г
- Лук-порей — 1 стебель, по желанию
- Топленое масло — 45 г
- Винный уксус — 30 мл
- Копченая паприка — 1 ч.л.
- Соль

Способ приготовления:

Топленое масло распустить в жаровне, куриные голени готовить на сильном огне со всех сторон около 7—10 минут, не допуская образования сильно зажаренной корки. Каждую луковицу нарезать на 8 частей ломтиками, добавить к курице, перемешать и готовить 5 минут. Влить бульон, винный уксус, посолить, уменьшить огонь. Тушить 30 минут под крышкой.

В это время нарезать сладкий перец крупными кусочками, лук-порей — кольцами, перебрать стручковую фасоль. Добавить овощи к мясу, посыпать копченой паприкой, сверху положить столовую ложку топленого масла. Накрыть крышкой, готовить еще 30 минут на маленьком огне до мягкости овощей.



Запеканка

с цукини, молодым сыром и лососем



Энергетическая ценность (на 100 г): 120 ккал; белки — 9,3 г; жиры — 7,8 г; углеводы — 3,5 г.



Элегантное блюдо, которое подойдет как для повседневного, так и для праздничного ужина. Отличное сочетание качественного белка, полезных жиров и клетчатки. Можно приготовить на обед и даже взять с собой, чтобы употребить в холодном виде. Подойдет любая дикая красная рыба (нерка, кета, горбуша, кижуч и т.д.).

Ингредиенты:

- Цукини или молодой кабачок — 400 г
- Лосось — 200 г
- Сыр фета или слабосоленая брынза — 200 г
- Лук-порей или репчатый лук — 100 г
- Яйца С1 — 6 шт.
- Кокосовое молоко 18% или сметана 15% — 50 г
- Цельнозерновая рисовая мука — 10 г
- Масло для смазывания формы
- Соль

Способ приготовления:

Кабачок натереть на крупной терке, отжать его не нужно. Лук-порей нарезать тонкими кольцами. Если вы используете репчатый лук, то пассеруйте его на небольшом количестве топленого масла до прозрачности. Лосось и фету (брынзу) нарезать мелким кубиками.

Яйца взбить вилкой с солью, в кокосовом молоке размешать муку, объединить смеси. Смешать кабачок, лук, лосось и сыр. Форму для выпечки смазать маслом. Равномерно распределить начинку по форме, залить яичной смесью. Запекать в течение 45 минут при температуре 175 °С.

Рассчитано на форму
диаметром 26 см.



Запеченная грудка индейки



Энергетическая ценность (на 100 г): 115 ккал; белки — 19,2 г; жиры — 4,3 г; углеводы — 0,3 г.



Филе птицы — необходимая составляющая рациона тех людей, которые следят за своим весом и приводят в порядок метаболическую ситуацию. Но этот продукт нужно уметь правильно готовить. Данный рецепт примирит вас с филе индейки и сделает его частым гостем на вашем столе. Подавайте с тушеными овощами или свежим салатом, сбрызнутым оливковым маслом.

Ингредиенты:

- 2 небольшие грудки индейки или 1 большая (~ 1,5 кг)
- Оливковое масло — 2 ст. л.
- Чеснок — 4 зубчика
- Тимьян — 4-5 веточек
- Итальянские травы, приправа — по желанию
- Соль

Способ приготовления:

Чеснок мелко нарезать, смешать с маслом, солью и пряностями. Хорошенько подавить руками. Грудки натереть смесью, оставить на час-полтора при комнатной температуре.

Духовку разогреть до 230—240 °С. Каждую грудку завернуть в пергамент, выложить на противень. Запекать в течение 10 минут. После этого духовку выключить, индейку оставить внутри. Когда духовка остынет, достать мясо.



В рецепте использовались небольшие грудки, по 250 г каждая. Если вы возьмете одну большую грудку, время приготовления увеличится.



Палтус с цуккини и томатами



Энергетическая ценность (на 100 г): 93 ккал; белки — 6,6 г; жиры — 6,1 г; углеводы — 3,5 г.



Легкий, вкусный и питательный ужин с максимальным количеством белка и клетчатки. Тушеные овощи усваиваются легче, чем свежие, и обеспечивают длительную сытость. Также вы можете дополнительно приготовить любой салат.

Ингредиенты:

- Филе палтуса — 500 г
- Цуккини — 400 г
- Репчатый лук — 70 г
- Лук-порей — 150 г (либо увеличить количество репчатого лука)
- Томаты — 200 г
- Томатная паста — 25 г
- Чеснок — 3-4 зубчика
- Зерновая горчица — 2 ч.л.
- Базилик — 1 небольшой пучок
- Топленое масло — 20 г
- Соль

Способ приготовления:

Из рыбы вытащить кости, нарезать на порционные куски толщиной 4 см. Репчатый лук нарезать кубиками, чеснок и порей — ломтиками. Томаты ошпарить кипятком, снять кожицу, мелко порубить. Цуккини нарезать длинными тонкими брусочками.

Масло распустить в глубокой сковороде, пассеровать лук до прозрачности, потом добавить чеснок, порей, цуккини, рубленые томаты и томатную пасту. Посолить, убавить огонь, готовить 10 минут под закрытой крышкой. Затем мелко нарезать базилик, добавить его вместе с горчицей к овощам, перемешать и готовить еще 5—7 минут.

Рыбу распределить на овощах, немного утапливая ее внутрь, посолить сверху, накрыть крышкой, готовить 12—15 минут, не открывая крышку и не перемешивая.

Также это блюдо можно приготовить в духовке при температуре 180 °C за 20—25 минут.



Запеканка с мясом и овощами



Энергетическая ценность (на 100 г): 112 ккал; белки — 10,6 г; жиры — 6,4 г; углеводы — 3 г.



Старайтесь для ужина выбирать максимально постный фарш и строго контролировать порции, если вы теряете вес. Людям, которые поддерживают и набирают вес, можно быть более свободными в выборе продуктов и объема порций.

Ингредиенты:

- Фарш (доля жира — 5-10%) — 500 г
- Белокочанная капуста — 300 г
- Сладкий перец — 130 г
- Репчатый лук — 100 г
- Яйцо С1 — 2 шт.
- Бульон — 30 мл
- Петрушка — 1 пучок
- Топленое масло — 15 г
- Твердый сыр — 40 г
- Черный перец
- Соль

Способ приготовления:

Капусту тонко нашинковать, лук нарезать мелкими кубиками, перец — кусочками 1х1 см. В сковороде растопить масло, пассеровать лук 5 минут, добавить капусту, влить 30 мл бульона, закрыть крышкой и убавить нагрев. Тушить 10 минут. Затем добавить сладкий перец, посолить, перемешать, накрыть крышкой, тушить еще 10—15 минут.

Выключить плиту, охладить овощи до теплого состояния, смешать с фаршем и яйцами, посолить, поперчить. Петрушку мелко порубить, добавить в фарш.

Духовку разогреть до 190 °С. Форму смазать маслом (либо использовать силиконовую). Массу равномерно распределить в форме, разровнять. Сыр натереть на терке и посыпать запеканку сверху. Запекать 40—45 минут.



Запеченная цветная капуста



Энергетическая ценность (на 100 г): 87,5 ккал; белки — 3,4 г; жиры — 6,2 г; углеводы — 5,5 г.



Безупречный гарнир на ужин. Цветная капуста обладает нежным вкусом и при запекании не теряет своих полезных свойств. Крестоцветные — лучший выбор для вечернего приема пищи, потому что в них содержится минимальное количество углеводов.

Ингредиенты:

- Цветная капуста (соцветия) — 800 г
- Сливочное или топленое масло — 45 г
- Сухой чеснок — 1 ч.л.
- Карри — 1/3 ч.л.
- Паприка — 1/2 ч.л.
- Твердый сыр — 30-40 г
- Соль

Способ приготовления:

Масло растопить, смешать с солью и специями. Капусту выложить в жаропрочную форму, полить маслом, перемешать. Запекать в духовке в течение 25 минут при 200 °С до приемлемой мягкости. За 5—10 минут до готовности можно посыпать капусту тертым сыром.

Если вы не любите карри, можете использовать орегано или смесь итальянских трав.



Рататуй



Энергетическая ценность (на 100 г): 37,6 ккал; белки — 1,6 г; жиры — 1,8 г; углеводы — 4,6 г.



Вкуснейшее, легкое и ароматное классическое блюдо, которое подойдет всем (кроме людей, у которых имеется повышенная чувствительность к пасленовым). Дополнить такой ужин можно небольшой порцией запеченной рыбы или куриного филе.

Ингредиенты:

- Томаты — 400 г
- Цукини — 400 г
- Баклажан — 250 г
- Сладкий перец — 100 г
- Репчатый лук — 100 г
- Чеснок — 3 зубчика
- Топленое масло — 10 г
- Оливковое масло — 10 мл
- Винный уксус — 1 ч.л.
- Орегано или базилик — 1 щепотка
- Соль

Способ приготовления:

Лук, перец и чеснок нарезать кубиками. Третью томатов ошпарить кипятком, снять кожицу и мелко порубить. Распустить топленое масло в сотейнике, пассеровать лук и чеснок до прозрачности. Затем добавить мякоть томата, перец, уксус, специи, соль. Убавить нагрев, накрыть крышкой и готовить 7—10 минут. Измельчить в блендере.

Форму смазать маслом. Томаты, цукини, баклажаны нарезать ломтиками шириной 0,5 см. На дно формы вылить соус, сверху распределить овощи, чередуя. Сбрызнуть оливковым маслом, посолить, запекать в течение 40—45 минут при 200 °С.



Венгерский гуляш



Энергетическая ценность (на 100 г): 75 ккал; белки — 6,6 г; жиры — 3,4 г; углеводы — 4,4 г.



Идеальный ужин для похудения и контроля веса. Ароматно, сочно, красиво, много белка и клетчатки, высокая концентрация витаминов, минералов и антиоксидантов. Низкая калорийность и минимальное количество углеводов.

Ингредиенты:

- Говядина (лопатка) — 500 г
- Томаты — 500 г
- Репчатый лук — 400 г
- Сладкий перец (красный) — 2 крупных
- Бульон — 150-200 мл
- Чеснок — 5 зубчиков
- Сладкая паприка — 2 щепотки
- Копченая паприка — 1 щепотка
- Базилик — 1 пучок
- Оливковое масло — 25 мл
- Черный перец — 1 щепотка
- Соль

Способ приготовления:

Говядину нарезать кусочками среднего размера. Разогреть сковороду, влить оливковое масло. На среднесильном огне быстро обжарить мясо, не допуская образования темной корочки. Лук порезать полукольцами, добавить к мясу. Пассеровать на сильном огне, помешивая, около 5 минут. Влить бульон, убавить огонь до минимума, накрыть крышкой. Тушить мясо с луком около 50 минут.

Томаты залить кипящей водой, снять кожицу, порубить кубиками. Перец освободить от семян, нарезать небольшими кусочками. Томаты и перец всыпать к мясу, перемешать, посолить по вкусу. Тушить 15 минут.

Чеснок очистить, порезать слайсами. У базилика обобрать листья с веток (можно использовать сушеный), мелко порубить. Добавить чеснок, базилик и пряности к мясу. Тушить еще 5—7 минут.



Польпетте из индейки

с яблоками и сыром



Энергетическая ценность (на 100 г): 131 ккал; белки — 9,7 г; жиры — 7,5 г; углеводы — 5,8 г.



Отличный низкокалорийный вариант для детей и взрослых. Высокобелковый ужин, который обязательно стоит дополнить овощным салатом, легким супом-пюре или тушеными овощами. На заметку худеющим: жиры на ужин должны особенно строго контролироваться. Пользуйтесь счетчиком калорий.

Ингредиенты:

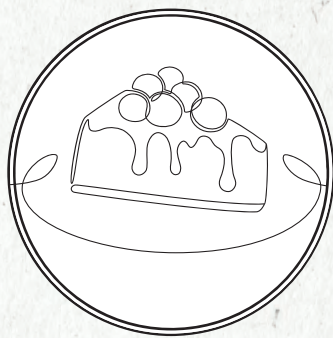
- Фарш из индейки или курицы (доля жира не более 10%) — 500 г
- Кисло-сладкое яблоко — 120 г
- Репчатый лук — 100 г
- Бульон или вода — 70 мл
- Твердый сыр — 50 г
- Пшениные хлопья — 30 г (или 50 г отварного пшена)
- Петрушка — 1 пучок
- Укроп — 1 пучок
- Чеснок — 3 зубчика
- Топленое масло — 15 г
- Соль

Способ приготовления:

- Лук, чеснок и зелень мелко порубить.
- С яблока снять кожицу и натереть на крупной терке, сыр также натереть на терке.
- Смешать все ингредиенты с фаршем, добавить хлопья, соль, еще раз перемешать.
- Глубокую сковороду с толстым дном смазать топленым маслом. Из фарша скатать небольшие порционные шарики, заполнить ими сковороду в один ряд. Влить немного бульона, закрыть крышкой, поставить на средний огонь. Через 10—15 минут убавить огонь до минимума, готовить еще 15—20 минут.

Вместо пшениных хлопьев можно добавить овсяные хлопья длительной варки.





ДЕСЕРТ



Самый частый вопрос у меня на консультациях — «А как же я теперь без вкусняшек?». На это я просто пожимаю плечами. Кто же сказал, что здоровое питание — это невкусно? Очень даже вкусно. Однако под «вкусняшками» обычно подразумеваются сладости и выпечка.

Но питаться правильно — не значит обязательно отказаться от любых возможных десертов совсем. Порой проще отдать пешку (съесть домашний альтернативный блинчик и не сорваться на химозный жирный магазинный торт), чтобы выиграть партию.

Предлагаю освоить ряд продуктов для «правильных» десертов:

- Творог
- Греческий йогурт
- Какао

- Семечки
- Кокосовое, сливочное и какао-масло
- Альтернативная мука (миндальная, нутовая, овсяная, кунжутная, гречневая, кокосовая)
- Ореховый жмых (аккуратно, он очень калорийный)
- Ягоды
- Корица, кардамон, ваниль и другие десертные специи
- Желатин
- Овсянка (для выпечки)
- Фрукты
- Горький шоколад
- Отруби
- Псиллиум (многие ловко его используют для связки теста)
- Семечки чиа
- Ореховые лепестки

ДЕСЕРТ

- Сыры (твердый и творожный)
- Протеин и протеиновые батончики
- Стевия и эритрит
- Кокосовая стружка

Из этих продуктов можно приготовить почти что угодно. Но я сейчас готовлю крайне мало подобных вещей — просто беру к кофе полоску горького шоколада, кусочек твердого сыра и немного ягод, вот и весь десерт. Со временем вся десертная нервозность благополучно исчезла. Поверьте, тяга к сладкому — это не навсегда, вы просто начнете готовить это все реже и реже: сначала через день, потом раз в неделю и т.д.

Найти альтернативу можно практически всему. Готовьте те же блюда, постепенно заменяя ингредиенты на здоровые аналоги. Самая важная задача — снимая стресс, удерживать цели по весу и здоровью.

Кроме того, десерт — это не обязательно что-то сладкое. Я вообще поклонница несладких десертов, например, нутového печенья с жареным луком.

Поверьте, если десерт (будь он сладким или несладким) приготовлен правильно и вписывается в ежедневный калораж, он не поднимет инсулин и сахар в крови, а значит, не нанесет ущерба вашим метаболическим показателям.

Однако есть некоторые нюансы. Рисовая мука (если только она не из бурого риса) и сухофрукты противопоказаны тем, кто стремится избавиться от живота, снизить уровень инсулина и сахара, разобраться с жировым гепатозом. Также нужно быть осторожным с высокожирными продуктами, такими как ореховая мука, масла, семечки и орехи. Минимизируйте их присутствие в своем рационе, и все у вас получится!



Яблочно-овсяные вафли



Энергетическая ценность (на 100 г): 180 ккал; белки — 7 г; жиры — 10 г; углеводы — 15,7 г.



Божественное сочетание корицы и яблока понравится даже самым взыскательным гурманам. Попробуйте взять такие вафли с собой на перекус или дать их ребенку в школу. Высокое содержание клетчатки и сложных углеводов, белки и ценные жиры обеспечат организм энергией и дадут долгую сытость. Полезное может быть приятным!

Ингредиенты:

- Яблоко — 100 г
- Кокосовое молоко 18% — 80 мл
- Яйца С1 — 3 шт.
- Цельнозерновая рисовая мука — 40 г
- Овсяные хлопья долгой варки — 30 г
- Оливковое масло — 7 мл
- Мед — 6 г
- Разрыхлитель — 3 г
- Корица — по вкусу

Способ приготовления:

С яблок снять кожуру и натереть на крупной терке — должно получиться 100 г. Смешать с яйцами, медом и молоком. Всыпать хлопья, корицу и рисовую муку с разрыхлителем. Тщательно перемешать, добавить масло.

Выпекать в хорошо разогретой вафельнице 4—5 минут.



Сливовый пирог-перевертыш



Энергетическая ценность (на 100 г): 250,5 ккал; белки — 5,5 г; жиры — 15,6 г; углеводы — 23 г.



Для худеющих и поддерживающих вес лучшим вариантом подсластителя в этом рецепте будет стевия. Для детей подойдет финиковый сироп. Учитывайте, что калорийность десерта достаточно высока, и в нем содержится немало углеводов. Лучше употребить маленький кусочек утром или в середине дня.

Ингредиенты:

- **Абрикосы или крепкие сливы** — 8-10 шт.
- **Миндальное молоко** — 120 мл
- **Миндальная мука** — 100 г
- **Универсальная безглютеновая мука** — 70 г
- **Оливковое масло** — 75 г
- **Овсяные хлопья** — 50 г
- **Яйца С1** — 2 шт.
- **Тростниковый сахар** — 40 г (или стевия по вкусу)
- **Финиковый сироп или пекмез** — 15 мл
- **Топленое масло** — 10 г
- **Разрыхлитель** — 10 г

Способ приготовления:

Форму для пирога густо смазать маслом, вылить финиковый сироп. Из слив удалить косточки, положить их срезом вниз.

Всю муку, разрыхлитель и хлопья перемешать между собой. Яйца смешать с сахаром (или стевией), маслом и молоком. Объединить обе смеси. Тесто вылить на сливы, разровнять, потрясти форму.

Выпекать при температуре 180 °С около 45 минут. Готовность определять шпажкой, втыкая ее в середину — она должна быть сухой.

После приготовления пирог вынуть, накрыть большим плоским блюдом, перевернуть, снять форму.

Рассчитано на форму
диаметром 22 см.

Можно добавить в тесто
столовую ложку урбеча
из лесного ореха.



Ягодный пирог



Энергетическая ценность (на 100 г): 245 ккал; белки — 6 г; жиры — 15 г; углеводы — 22 г.



Этот вариант хорошо подойдет тем, кто заботится о фигуре и борется с метаболическим синдромом. Ягоды не так значительно влияют на уровень сахара в крови, как фрукты и сухофрукты, а миндальная мука — отличный низкоуглеводный вариант для выпечки. Разумеется, такие блюда — праздничный десерт, делать их основой не нужно.

Ингредиенты:

- Черная смородина или малина — 350 г
- Сметана 20% — 200 г
- Универсальная безглютеновая мука — 130 г
- Миндальная мука — 100 г
- Яйца С1 — 3 шт.
- Тростниковый сахар — 50 г
(или стевия по вкусу)
- Топленое масло — 50 г
- Урбеч из фисташек — 20 г
- Разрыхлитель — 10 г
- Цельнозерновая рисовая мука — 1 ст. л.
- Соль — 1 щепотка

Способ приготовления:

Согреть масло до комнатной температуры. Взбить яйца с сахаром (или без него, если используете стевию). Вмешать в смесь сметану, перемешать. Затем добавить масло и урбеч, посолить. Если используете стевию, добавьте ее на этом этапе.

Смешать оба вида муки и разрыхлитель, всыпать в жидкую смесь, перемешать. Черную смородину смешать с рисовой мукой, выложить в тесто. Аккуратно перемешать, стараясь не помять ягоды.

Форму смазать маслом, равномерно распределить тесто. Выпекать 45—50 минут при температуре 180 °С.

Попробуйте приготовить этот пирог с малиной.



Оладьи из тыквы



Энергетическая ценность (на 100 г): 155 ккал; белки — 6,1 г; жиры — 9,7 г; углеводы — 11,3 г.



Мука из зеленой гречки очень полезна и хорошо ведет себя в выпечке, почти не отличается от классической пшеничной муки. А естественная сладость тыквы позволяет вообще не добавлять ни сахар, ни его заменители. Максимально правильный и вкусный десерт.

Ингредиенты:

- Тушеная тыква — 250 г
- Яйца С1 — 3 шт.
- Кокосовое молоко — 100 мл
- Мука из зеленой гречки — 80 г
- Оливковое масло — 20 г
- Цельнозерновая рисовая мука — 10-15 г
- Ваниль — 10 г
- Разрыхлитель — 5 г
- Корица — по желанию

Способ приготовления:

Тыкву размять вилкой (не используйте блендер, чтобы оставались волокна и небольшие кусочки), перемешать с яйцами и кокосовым молоком. В муку из зеленой гречки всыпать разрыхлитель, сахар и рисовую муку. Объединить две смеси, влить оливковое масло, перемешать.

Сковороду смазать маслом, хорошо прогреть, затем огонь убавить до минимума. Тесто наливать столовой ложкой.

Оладьи должны быть на некотором расстоянии друг от друга. Не переворачивайте, пока на их поверхности не появятся уверенные пузырьки (безглютеновое тесто печется чуть дольше обычного!).



Шоколадный кекс с секретом



Энергетическая ценность (на 100 г): 290 ккал; белки — 6 г; жиры — 16,7 г; углеводы — 28 г.



Такого рода выпечка — отличный компромисс для тех, кто пока не готов отказаться от вредных «радостей» жизни. Вкус и аромат будут на высоте, никто из ваших гостей и не догадается, что ингредиенты «правильные», а гликемический индекс низкий. Десерт содержит много клетчатки, витаминов, минералов, полезных жиров.

Ингредиенты:

- Кабачок — 250 г
- Горький шоколад — 150 г
- Цельнозерновая рисовая мука — 100 г
- Яйца С1 — 2 шт.
- Топленое масло — 50 г
- Тростниковый сахар — 50 г
- Урбеч из фундука — 30 г
- Безглютеновая овсяная мука — 20 г
- Разрыхлитель — 5 г
- Соль — 1 щепотка
- Ваниль

Способ приготовления:

Кабачок натереть на терке. Объединить все сухие ингредиенты. Масло, шоколад и урбеч растопить на водяной бане или импульсно в микроволновой печи, затем, помешивая венчиком, охладить до теплого состояния.

Яйца взболтать вилкой, вылить в сухую смесь, добавить шоколадную массу, интенсивно мешая. Добавить кабачок, перемешать очень тщательно. Тесто будет довольно густое.

Выстелить дно формы бумагой для запекания, распределить тесто равномерно. Выпекать при температуре 175 °С в течение получаса.

Подавать со свежими ягодами (по желанию).

Можно добавить ягоды — хорошо сочетается с малиной и смородиной.



Гранола



Энергетическая ценность (на 100 г): 392 ккал; белки — 9,8 г; жиры — 19,3 г; углеводы — 50 г.



С этим десертом стоит знать меру. Он подойдет только тем людям, которые не имеют проблем с весом и метаболической ситуацией — обратите внимание на высокую концентрацию углеводов. Зато это отличный способ порадовать детей без вредных «магазинных» сладостей.

Ингредиенты:

- Овсяные хлопья долгой варки — 200 г
- Орехи (смесь грецкого, миндаля, кешью) — 100 г
- Сухофрукты (смесь кураги, вяленой вишни, фиников) — 70 г
- Финиковый сироп или мед — 30-35 г
- Вода — 30 г
- Оливковое масло — 20 мл
- Корица — 1/2 ч.л.
- Имбирь — 1/2 ч.л.
- Соль — 2 щепотки

Способ приготовления:

Сухофрукты мелко нарезать, орехи крупно порубить ножом. Смешать отдельно сухие (хлопья, орехи, сухофрукты, специи, соль) и влажные (сироп или мед, вода, масло) ингредиенты. В глубокой миске объединить две смеси и тщательно перемешать.

Духовку разогреть до 150 °С. Противень застелить пергаментом, распределить равномерно массу, запекать около 20—30 минут, помешивая каждые 5—7 минут.

Из гранолы должна испариться вся вода, а хлопья должны стать золотистыми.



Банановый хлеб

с горьким шоколадом



Энергетическая ценность (на 100 г): 281 ккал; белки — 5 г; жиры — 13,4 г; углеводы — 34,6 г.



Хороший вариант к чаю, насыщенный клетчаткой, калием и магнием. Если вы решили не отказываться от выпечки, то стоит иметь в виду, что необходимо употреблять именно варианты с высоким содержанием клетчатки.

Ингредиенты:

- Бананы (спелые) — 265 г
- Универсальная безглютеновая мука — 100 г
- Мука из зеленой гречки — 80 г
- Топленое масло — 70 г
- Яйцо С1 — 1 шт.
- Горький шоколад (не менее 70%) — 50 г
- Кокосовый сахар — 20 г
- Разрыхлитель — 7 г
- Корица — 1/2 ч.л.
- Соль — 1 щепотка

Способ приготовления:

- Размять банан вилкой, масло растопить, шоколад порубить на мелкие кусочки. Добавить в бананы масло, яйцо, соль, сахар и перемешать.
- Смешать оба вида муки, разрыхлитель, корицу.
- Объединить сухую смесь с банановой, перемешать, всыпать шоколад и еще раз перемешать.
- Разогреть духовку до 170 °С. Форму смазать маслом (или использовать силиконовую). Выложить тесто, разровнять, запекать 45—50 минут. Проверить готовность можно зубочисткой или шпажкой.

Не используйте блендер для измельчения банана, тесто может получиться клеклым.



Морковный кекс



Энергетическая ценность (на 100 г):

с кремом — 325 ккал; белки — 5,3 г; жиры — 22,8 г; углеводы — 25,3 г.

без крема — 311 ккал; белки — 5,6 г; жиры — 19,4 г; углеводы — 29 г.



Высококалорийный праздничный вариант. Такой кекс при похудении лучше употреблять без крема и в очень умеренных количествах.

Ингредиенты:

- Тертая морковь — 125 г
- Яблочное пюре без сахара — 120 г
- Оливковое масло — 100 мл
- Гречневая мука — 100 г
- Универсальная безглютеновая мука — 100 г
- Грецкие орехи — 50 г
- Яйца С1 — 2 шт.
- Кокосовый сахар — 40 г
- Разрыхлитель — 10 г
- Соль — 1/2 ч.л.
- Корица — 1/2 ч.л.

Способ приготовления:

Орехи порубить. Морковь натереть на мелкой терке (если будет сок, немного отжать) и смешать с яблочным пюре, кокосовым сахаром, оливковым маслом и яйцами. Отдельно смешать два вида муки с разрыхлителем, солью, орехами и специями. Всыпать сухую смесь во влажную, перемешать.

Духовку разогреть до 175 °С. Тесто выложить в силиконовую или керамическую форму, предварительно смазав маслом. Разровнять. Выпекать в течение 45—50 минут.

Для крема достать сливочное масло и сыр из холодильника, оставить на 20 минут при комнатной температуре. Взбить масло, постепенно добавляя сыр и сироп. Убрать крем в холодильник до использования. После приготовления кекса намазать его кремом, дать пропитаться около часа.

Можно дополнить кремом:

Творожный сыр — 110 г

Сливочное масло — 50 г

Финиковый сироп или мед — 15 г



Творожное «нетворожные сырки»

в горьком шоколаде



Энергетическая ценность (на 100 г): 455 ккал; белки — 9 г; жиры — 38 г; углеводы — 23 г.



Этот десерт достаточно высококалориен, поэтому стоит остановиться на 30 граммах продукта — работает то же правило, что и с шоколадом и орехами. Зато это максимально вкусный и сытный вариант для детей и весьма активных людей без лишнего веса и проблем со здоровьем. Наличие желатина обеспечивает поступление в организм ценного коллагена.

Ингредиенты:

- Горький шоколад — 150 г
- Кешью (сырые) — 150 г
- Кокосовое молоко 18% — 100 мл
- Финиковый сироп — 30 мл
- Холодная вода — 30 мл
- Масло какао или кокосовое — 15 г
- Желатин — 5 г

Для глазури:

- Масло какао — 15-20 г
- Рубленые лесные орехи — 15 г
- Растительное масло — 10 мл

Способ приготовления:

Кешью промыть несколько раз в проточной воде, залить чистой водой, чтобы она покрывала их, и оставить на ночь или на 5—6 часов. По истечении времени воду слить, промыть орехи.

Желатин высыпать в 30 мл холодной воды, перемешать, оставить для набухания. Масло какао растопить на водяной бане или в микроволновой печи, импульсно нагревая, не допуская подъема температуры выше 40 °С.

Переложить орехи в глубокую чашу, добавить сироп и 50 мл кокосового молока. Измельчить на высокой скорости в блендере в пюре (около 3 минут). Влить еще 50 мл кокосового молока, растопленное масло, еще раз измельчить (около 5 минут). Масса должна стать похожей на крем. Желатин нагреть на водяной бане или в микроволновой печи. Массу вылить в крем, еще раз интенсивно перемешать.

Разлить по порционным формочкам или в плоскую силиконовую форму 10x25 см. Разровнять и поставить в холодильник на 1 час. После этого переложить в морозильную камеру еще на час. (Если вы использовали большую форму, по истечении времени достаньте из нее будущие сырки, разрезав застывшую массу на 10 частей, и снова уберите в морозильную камеру.)

Шоколад и какао-масло растопить на водяной бане или в микроволновой печи в пластиковой посуде импульсно, следить, чтобы температура смеси не превышала 38 °С. Добавить растительное масло, перемешать.

Окунуть каждый сырок в шоколадную смесь и оставить на пергаменте, пока глазурь не застывает. Вернуть в холодильник, хранить не более 5 дней. При необходимости готовые сырки можно заморозить.



Чиа-пудинг с яблоками



Энергетическая ценность (на 100 г): 131 ккал; белки — 2,5 г; жиры — 9 г; углеводы — 9,6 г.



Легкий, питательный, низкокалорийный и низкоуглеводный десерт, который отлично подходит тем, кто худеет и контролирует вес. Семена чиа и клетчатка в составе дают максимальную сытость.

Ингредиенты:

- Кокосовый йогурт
или кокосовое молоко — 150 мл
- Кисло-сладкое яблоко — 100 г
- Семена чиа — 20 г
- Грецкие орехи — 10 г
- Топленое масло — 5 г
- Лимонный сок — 1 ч.л.
- Корица — по вкусу

Способ приготовления:

Семена чиа залить йогуртом или молоком, перемешать, поставить в холодильник на ночь или на 2—3 часа. По истечении времени снова перемешать. С яблока снять кожицу, вырезать семечки, нарезать мякоть на небольшие кусочки.

В небольшом сотейнике растопить масло, высыпать яблоки, добавить лимонный сок и корицу, тушить на небольшом огне под крышкой 5—7 минут, периодически помешивая. Орехи порубить ножом. Добавить к яблокам, прогреть.

Выключить плиту, немного охладить, добавить яблочную начинку к чиа.



Запеченные яблоки с рикоттой



Энергетическая ценность (на 100 г): 88 ккал; белки — 3,2 г; жиры — 4,6 г; углеводы — 19,1 г.



Идеальный десерт: легкий, вкусный, белковый, без лишних ингредиентов. Рикотта — это своеобразный «компромисс» для тех, кто любит крем-сыр, но не хочет перегружаться калориями и ненужными компонентами, которые могут встретиться в мягком творожном сыре. Полезно и для детей, и для взрослых!

Ингредиенты:

- Яблоки Гренни Смит — 8 шт.
- Рикотта — 200 г
- Грецкие орехи — 40 г
- Изюм, чернослив или курага — 30 г
- Мед — 2 ч. л.
- Корица — 3 щепотки

Способ приготовления:

Разрезать яблоки аккуратно поперек, удалить косточки. Орехи порубить. В миске смешать рубленые орехи, рикотту, мед. В каждую половинку яблока положить 2—3 чайных ложки начинки. Украсить сухофруктами, посыпать корицей по вкусу.

Разогреть духовку до 180°C. Противень застелить пекарской бумагой. Запекать около 25—30 минут.

Следите за яблоками, чтобы не лопнули. Как только кожура начнет немного трескаться — нужно сразу достать.



Трюфели



Энергетическая ценность (на 100 г): 378 ккал; белки — 6,5 г; жиры — 28,4 г; углеводы — 23,4 г.



Высококалорийный и высокоуглеводный десерт. Как взрослым, так и детям не стоит употреблять более 30 граммов. В таком количестве продукт пойдет только на пользу.

Ингредиенты:

- Горький шоколад (минимум 85%) — 50 г
- Кокосовое молоко 18% — 50 мл
- Финики королевские — 2 шт.
- Грецкие орехи — 20 г
- Сушеный имбирь — 1 щепотка

Способ приготовления:

Имбирь добавить в коксовое молоко, довести до кипения, остудить до 40 °С. Шоколад порубить, влить в него молоко с имбирем. Перемешать венчиком, не взбивая, до однородной массы. При необходимости подогреть до 36—37 °С на водяной бане или импульсно в микроволновой печи (важно не перегреть!).

Измельчить смесь погружным блендером, не допуская попадания воздуха под купол ножа. Из фиников вынуть косточки, добавить к шоколадной массе и еще раз измельчить блендером. Закрыть смесь пищевой пленкой или поместить в герметичную форму. Поставить в холодильник стабилизироваться на 4—5 часов.

Грецкие орехи мелко порубить. По истечении времени из массы скатать шарики, обвалять в ореховой крошке.

Хранить в холодильнике 5 дней.



Шоколадное печенье



Энергетическая ценность (на 100 г): 414,5 ккал; белки — 9 г; жиры — 25 г; углеводы — 38 г.



Вкусное, ароматное и полезное печенье из правильных ингредиентов. Но обязательно смотрите на общую калорийность, употребляйте в первой половине дня, не более 1—2 штук с чаем или кофе. Для детей — лучшая замена покупному печенью.

Ингредиенты:

- Овсяные хлопья — 120 г
- Топленое масло — 90 г
- Цельнозерновая рисовая мука — 60 г
- Яйцо С0 — 1 шт.
- Тыквенные семечки — 40 г
- Шоколадные капли — 40 г
- Финиковый сироп
или тростниковый сахар — 40 г
- Какао — 20 г
- Разрыхлитель — 3 г
- Корица — 1/2 ч.л.

Способ приготовления:

Хлопья растереть с маслом в крошку. Добавить яйцо, сироп, перемешать. Муку смешать с какао, разрыхлителем и корицей, затем объединить с тестом. Вмешать в массу шоколад и семечки тыквы.

Из теста сформировать небольшие шарики, приплюснуть их на противне, застеленном пергаментом, на небольшом расстоянии друг от друга. Выпекать при температуре 170 °C около 10 минут.



Заключение

Вот вы и дошли до последних страниц нашего практического руководства по чистому питанию.

Надеемся, что предложенные блюда успешно освоены, опробованы и оценены по достоинству как вами, так и вашими близкими.

Теперь у вас есть все необходимые навыки для того, чтобы не «сидеть на диете», а каждый день питаться здорово — разумно, чисто, умеренно и с удовольствием.

Вкусная еда — это не препятствие для стройности, а ее лучший друг. Магия начинается в тот момент, когда вы ставите на первое место не только осознанный выбор и цельную еду, но и любовь и уважение к себе.

Каждый прием пищи — это акт признательности своему телу за то, что оно делает для вас. Это не должно происходить в спешке, на бегу, перед телевизором или за телефонными разговорами.

Остановитесь. Накройте стол. Поймайте прекрасное мгновение, неспешно наслаждаясь чистой, эстетично поданной едой и общением с близкими.

Пусть такое не всегда возможно в нашем безумном мире, но мы верим, что вы найдете время для того, чтобы таких моментов стало больше.

Желаем здоровья, стройности и внимательного подхода к питанию!

СОДЕРЖАНИЕ

Противовоспалительный рацион: основные принципы	5
Оптимизация питания	8
ЗАВТРАК 11	
Сырные сырники со шпинатом	14
Пшеничная каша с тыквой и пармезаном	16
Нуттовые вафли с куриной пегенью	18
Вафли с нейтральным вкусом	20
Овсяноблин	21
Безглютеновые шпинатные блины	22
Несладкая творожная запеканка	24
Сладкая творожная запеканка	26
Трепка с грибами и яйцом пашот	28
Паштет из пегени птицы	30
Сырники с морковью и апельсиновым соусом	32
Рийет из птицы	34
Рийет из скумбрии	36
Ленивые вареники	38
Сырники с бананами	40
ОБЕД 43	
Ризотто с индейкой и зеленым горошком	46
Куриный суп с горошком и сырными клецками	48
Тыквенный суп	50
Суп с гегевицей	52
Холодный суп из свеклы	54
Суп-пюре с цуккини, сельдереем и птицей	56
Финская уха с форелью	58
Баранина с гегевицей и баклажанами	60
Суп-пюре с грибами	62
Заливной пирог с капустой и курицей	64
Зимние щи с кислой капустой, грибами и корнеплодами	66
Фаршированный перец с киноа	68
Чегевижные оладьи	70

Мясостный бульон	72
Суп-пюре из цветной капусты	74
Киш с курицей и цветной капустой	76
Закусочный пирог с рыбой	78

УЖИН 81

Куриные наггетсы в духовке	84
Баранина с овощами	86
Утиные ножки	88
Мясной «хлеб» с пегенью	90
Особоуко	92
Кролик с пюре из цветной капусты	94
Куриные голени с луком и зеленой стручковой фасолью	96
Запеканка с цуккини, молодым сыром и лососем	98
Запегенная грудка индейки	100
Палтус с цуккини и томатами	102
Запеканка с мясом и овощами	104
Запегенная цветная капуста	106
Рататуй	108
Венгерский гуляш	110
Польетте из индейки с яблоками и сыром	112

ДЕСЕРТ 115

Яблочно-овсяные вафли	117
Сливовый пирог-перевертыш	118
Ягодный пирог	120
Оладьи из тыквы	122
Шоколадный кекс с секретом	124
Транола	126
Банановый хлеб с горьким шоколадом	128
Морковный кекс	130
Пирожное «нетворожные сырники» в горьком шоколаде	132
Чиа-пудинг с яблоками	134
Запегенные яблоки с рикоттой	136
Трюфели	138
Шоколадное пегенье	140

16+

Издание для досуга
Серия «Код питания (подарочное)»

Дарья Савельева
Дарья Третьякова

**Осознанная кулинария.
Полезный конструктор завтраков, обедов и ужинов
на каждый день**

Руководитель направления М. Третьякова
Редактор А. Попова
Младший редактор Е. Челкина
Технический редактор Н. Чернышева
Дизайн обложки и макета Д. Агапонов
Компьютерная верстка Н. Шаповалова

Подписано в печать 18.01.2022. Формат 84х108/16. Усл. печ. л. 15,12. Печать офсетная.
Гарнитура Academy. Бумага мелованная. Тираж 12 000 экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции
ОК-034—2014 (КПЕС 2008): — 58.11.1 — книги и брошюры печатные

Произведено в Российской Федерации. Изготовлено в 2023 г.
Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»
129085, Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1, к. 705, пом. I, 7 этаж.
www.ast.ru, e-mail: ask@ast.ru vk.com/ast_nonfiction

«Баспа Аста» деген ООО
129085, Мәскеу қ., Звёздный бульвары, 21-үй, 1-құрылыс, 705-бөлме, I жай, 7-қабат.

Біздің электрондық мекенжайымыз: www.ast.ru
Интернет-магазин: www.book24.kz; Интернет-дүкен: www.book24.kz
Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию
в республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша
арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,
Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251 59 89,90,91,92; Факс: 8 (727) 251 58 12, вн. 107;
E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген. Өндірген мемлекет: Ресей