



# Хурма для ПП

Программа снижения веса Сергея Обложко

<https://hudeem-online.ru>

СМУЗИ ИЗ ХУРМЫ «СЫТЫЙ КАК УДАВ» .....	3
ОРАНЖЕВЫЙ МИКС «СОЛНЦЕ В СТАКАНЕ» .....	4
ПРЯНОЕ СМУЗИ С ХУРМОЙ И ЯБЛОКОМ «КАК ПРЯНИК» .....	6
ЗЕЛЕНый ПП СМУЗИ С ХУРМОЙ «ДВЕ ПОЛЬЗЫ» .....	8
ДВУХСЛОЙНОЕ ЖЕЛЕ НА ОСНОВЕ ПЕКТИНА «НИЗКОКАЛОРИЙНОЕ ГРЕХОПАДЕНИЕ» .....	9
РЕЦЕПТ ДЕСЕРТА ИЗ ТВОРОГА, ХУРМЫ И СЛИВЫ «СЛАДКАЯ СТРОЙНОСТЬ» .....	10
ЖЕЛЕ ДЕСЕРТ «ЖИРОСЖИГАЮЩИЙ» .....	12
ТВОРОЖНЫЙ КРЕМ С ХУРМОЙ «СОЛНЦЕ В ОБЛАКАХ» .....	14
ДИЕТИЧЕСКАЯ ПАНА КОТА С ХУРМОЙ «СТОПРОЦЕНТНАЯ СЫТОСТЬ» .....	15
ПРОГРАММЫ СНИЖЕНИЯ ВЕСА СЕРГЕЯ ОБЛОЖКО.....	16

Смарт-Программа Сергея Обложко <https://hudeem-online.ru>

Пройти бесплатную диагностику пищевого поведения

<https://hudeem-online.ru/freediag>



Смарт-Программа Сергея Обложко <https://hudeem-online.ru>

Из мягкой спелой хурмы (а также из размороженной) получаются отличные коктейли. Хурма прекрасно сочетается с апельсиновым и морковным соком, с клюквой, брусникой, апельсином, с ананасовым и манговым нектаром.

## Смузи из хурмы «Сытый как удав»



### Ингредиенты

- хурма 3 шт.
- апельсин 1 шт.
- лимон 0.5 шт.
- вода 0.5 ст.

### Приготовление

Для смузи нужны мягкая и спелая хурма. Снимаем шкурку и удаляем косточки. Из апельсина и лимона выдавить сок.

В блендере смешать все ингредиенты, добавить воду и взбить блендером до гладкости. Разливаем по бокалам.



## Оранжевый микс «Солнце в стакане»



Оранжевый – цвет радости и активности, он повышает настроение и заряжает энергией. Приготовьте себе на завтрак микс из оранжевых фруктов – и ваш день сложится отлично.

### Ингредиенты

- 4 больших апельсина
- 2–3 средние хурмы
- 6 плодов кураги
- 2 горсти облепихи
- 2 йогурта с высоким содержанием белка по 120 г

### Приготовление

Разрежьте апельсины пополам и выжмите сок. У вас должен получиться примерно 1 стакан.



Смарт-Программа Сергея Обложко <https://hudeem-online.ru>

Хурму разрежьте на 4–6 частей. Положите в чашу блендера вместе с курагой и облепихой, измельчите. Влейте апельсиновый сок и хорошо взбейте. Отрегулируйте густоту, добавив еще немного сока, если нужно.

Попробуйте напиток, если хотите, добавьте немного меда или эритрита. Разлейте по бокалам. Сверху выложите слой йогурта. Украсьте апельсиновой цедрой.



# Пряный смузи с хурмой и яблоком

## «Как пряник»



Яркий, пряный, ароматный смузи с хурмой и яблоком!

### Ингредиенты

- Хурма— 2 шт
- Яблоко— 2 шт
- Корица— 0.5 ч. л.
- Мед— 1 ч. л. или эритрит 2 грамма
- Казеиновое молоко (или молоко 1,5%-2,5%) — 400 мл

### Приготовление

Хурму и яблоки вымыть, обсушить салфеткой и нарезать кусочками, удалив косточки (кожуру можно не снимать). Сложить в удобную для взбивания посуду и с помощью блендера пюрировать.



Смарт-Программа Сергея Обложко <https://hudeem-online.ru>

Добавить корицу, мёд или эритрит (сладость регулируйте на свой вкус, учитывая сладость самих фруктов). Перемешать.

Влить казеиновое молоко и тщательно еще раз взбить блендером (густоту напитка тоже можно регулировать под свой вкус, добавляя молоко).



# Зеленый ПП смузи с хурмой «Две пользы»



## Ингредиенты

- Зелень 50 гр. (листья салата, шпинат)
- Хурма 1 шт.
- Лимон 1/2 шт.
- Вода 1 кружка

## Приготовление

1. Подготовьте ингредиенты. Хорошо промойте зелень
2. Очистите и нарежьте хурму.
3. Добавьте все в блендер и залейте водой.  
В течении полминуты перемешайте.



## Двухслойное желе на основе пектина «Низколалорийное грехопадение»



### Ингредиенты:

- Молоко казеиновое— 300 мл
- Хурма — 3 Штуки
- Яблочный пектин — 15 Грамм

### Приготовление

Нагрейте молоко на среднем огне, добавьте 2/3 пектина. Размешайте венчиком. Варите 3 минуты. Перелейте в формочку. Остудите до полного застывания.

Из хурмы удалите косточку и измельчите в блендере до однородного пюре. Перелейте пюре в кастрюлю, добавьте оставшийся пектин. Прогрейте 3 минуты на среднем огне. Перелейте в форму. Остужайте желе примерно час в холодильнике.

Двуслойное желе с пектином готово!



## Рецепт десерта из творога, хурмы и сливы «Сладкая стройность»



### Ингредиенты

- Творог обезжиренный зерненный 250 г
- Хурма 1 шт
- Сливы 100 гр
- Корица молотая 1 щепотка
- Казеин 30 гр
- Подсластитель по вкусу

### Приготовление

1. Все ингредиенты можно просто смешать, но я предлагаю сделать красиво - выкладывайте творог, хурму и сливу слоями в прозрачных емкостях.
2. Свежий и не сухой творог продавливаем через мелкое сито.
3. Перемешиваем с казеином и подсластителем .



4. Спелую хурму моем, вытираем насухо и режем короткими брусочками.
5. Предварительно вымыв и просушив, нарезаем дольками сливу
6. Для подачи оформить, укладывая слоями
7. Чередую, наполняем сладким творогом, кусочками хурмы и сливы.
8. Сверху посыпаем молотой корицей.
9. Подаем домашний десерт к столу сразу или, по желанию, охлаждаем час-полтора.



## Желе десерт «Жиросжигающий»



### Ингредиенты

- 1 баночка ананасов(кольцами)в лёгком сиропе 580 мл (сироп не используется).
- киви 1 шт.
- хурма 1 шт.
- гранат 1 шт. (небольшой)
- желатин 20 гр.
- 2-3 грамма эритрита

### Приготовление

Желатин заливаем двумя стаканами холодной воды, пока крупинки не станут прозрачными.

Гранат перебираем на зёрна, киви очищаем от кожуры, на одной половине делаем зазубрины, очищаем хурму.

На медленном огне растворяем желатин, добавляем 2-3 грамма эритрита. Сливаем сироп из банки с ананасами и отдаем подруге,



Смарт-Программа Сергея Обложко <https://hudeem-online.ru>

ананасы оставляем себе ).

На дно формы наливаем желе слоем 2мм. охлаждаем.

На застывший слой желе укладываем кружок из хурмы, заливаем небольшим кол-вом желе и вновь охлаждаем .

Затем сверху по кругу укладываем зёрна граната, а на середину небольшой кружок киви.

Заливаем опять небольшим кол-вом желе, и вновь охлаждаем.

На застывший слой кладём кольцо ананаса, опять заливаем и охлаждаем.

Затем кладём вырезанный из половины киви цветочек по середине, заливаем желе, когда немного застынет сверху насыпаем зёрна граната и украшаем кусочками хурмы.



## Творожный крем с хурмой «Солнце в облаках»



### Ингредиенты:

- Творог обезжиренный мягкий — 400 г
- Хурма 3 шт — 700 шт

### Приготовление

Снять кожицу с хурмы. Взбить блендером с творогом до однородной кремообразной массы.



# Диетическая пана кота с хурмой

## «Стопроцентная сытость»



### Ингредиенты

- 0 процентный мягкий творог 200 гр
- Протеиновое молоко (соевое, казеиновое). 250 мл
- Хурма 2 шт.
- Желатин 15 гр
- Натуральный сахарозаменитель по вашему вкусу.
- Вода 150 мл

### Приготовление

Желатин заливаем водой и оставляем набухать. Затем смешиваем творог, молоко с протеином и хорошо перемешиваем. Хурму очищаем от кожицы, удаляем зерна, взбиваем пюре блендером. Отжимаем желатин и добавляем его в молочную смесь, хорошо перемешиваем, чтобы желатин растворился. Вливаем полученную смесь пюре из хурмы и взбиваем блендером. Снимаем с огня и разливаем по формам. Убираем в холодильник.



# Программы снижения веса Сергея

## Обложко

СМАРТ-ПРОГРАММА НА 30 ДНЕЙ	СМАРТ-ПРОГРАММА НА 60 ДНЕЙ	ГРУППОВАЯ ПРОГРАММА НА 90 ДНЕЙ
Интерактивное прохождение программы в мобильном приложении	Интерактивное прохождение программы в мобильном приложении	В группах по 10 — 12 человек
22 видеоурока по снижению веса с Сергеем Обложко	32 видеоурока по снижению веса с Сергеем Обложко	4 групповых Skype-занятия по 3 часа
Идеально если вы хотите сбросить до 5 кг или начать снижение веса	Идеально для тех кто хочет сбросить более 7 кг	3 групповые Skype-консультации один раз в месяц по 1,5-2 часа
Персональное Сопровождение на 30 дней	Персональное Сопровождение на 60 дней	Персональное Сопровождение на 90 дней

Попробовать бесплатно <https://hudeem-online.ru/freediag>

