



# Мандарины

Программа снижения веса Сергея Обложко

<https://hudeem-online.ru>

ПРОЙТИ БЕСПЛАТНУЮ ДИАГНОСТИКУ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ....	2
ПРОГРАММА ПРАВИЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ — ЛУЧШИЙ ПОДАРОК!.....	2
КУРИНЫЙ РУЛЕТ С МАНДАРИНАМИ И ЧЕРНОСЛИВОМ.....	3
САЛАТ КУРИЦА С МАНДАРИНАМИ .....	5
САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ И МАНДАРИНАМИ .....	7
КУРИНЫЕ ГРУДКИ, МАРИНОВАННЫЕ С АПЕЛЬСИНОВЫМ СОКОМ И СОЕВЫМ СОУСОМ И ЗАПЕЧЕННЫЕ В ДУХОВКЕ С МАНДАРИНАМИ И ВЕТОЧКАМИ РОЗМАРИНА.....	9
ШАРЛОТКА С МАНДАРИНАМИ .....	11
МАНДАРИНОВЫЕ МАФФИНЫ .....	13
МАНДАРИНОВАЯ ПАННА-КОТТА.....	14
МОЛОЧНОЕ ЖЕЛЕ С МАНДАРИНАМИ.....	16
ФРУКТОВЫЙ САЛАТ .....	18
ПРОГРАММЫ СНИЖЕНИЯ ВЕСА СЕРГЕЯ ОБЛОЖКО .....	19

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

## Пройти бесплатную диагностику

## пищевого поведения

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



В декабре мастер-класс "Как провести новогодние, чтобы не было мучительно и больно?" — бесплатно каждому новому участнику смарт-программы!

## Программа правильные пищевые привычки — лучший подарок!



**ПОДАРОЧНЫЙ СЕРТИФИКАТ**

**ПОЗДРАВЛЯЕМ**  
**Лебедеву Наталью Владимировну**

С праздником и дарим 30-дневную смарт-программу **Сергея Обложко** в ваш **МОБИЛЬНЫЙ** телефоне от **Ваших любимых детей**.

Худеем онлайн с Сергеем Обложко



# Куриный рулет с мандаринами и черносливом



## Ингредиенты

- Куриное филе 4 штуки
- Мандарины 3 штуки
- Чернослив без косточек 7 штук
- Соль по вкусу
- Специи по вкусу
- Молотый черный перец по вкусу

## Приготовление

1. Чернослив избавить от косточек, залить кипятком и оставить на час-полтора, чтобы он хорошо пропитался. Мандарины тщательно очистить от кожуры и пленок, разделить на дольки.

2. Разрезать куриное филе вдоль на две части. Полученные куски выложить внахлест на разделочную доску, покрытую пищевой пленкой, и хорошенько отбить, особенно в местах, где куски соединяются. Слегка посолить и поперчить мясо.



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

3. На филе выложить чернослив (его при желании можно измельчить, а можно оставить как есть, чтобы затем на срезе рулета были видны целые фрукты), на чернослив — дольки мандарина.

4. Аккуратно скрутить нафаршированное куриное филе в плотный и ровный рулет. По бокам туго затянуть кончики пленки.

5 выпекать на пару или в духовке при температуре 180 гр

6. Готовый рулет нарезать острым ножом на ломтики толщиной в 1-1,5 см.

7. Выложить ломтики рулета на блюдо срезам вверх. Перед подачей их при желании можно снова подогреть, а можно оставить охлажденными — в таком состоянии фрукты становятся еще вкуснее.



## Салат курица с мандаринами



### Ингредиенты:

- филе курицы – 250 г
- китайский салат – 150 г
- огурцы – 150 г
- мандарины – 2 шт.
- французская горчица – 1 ст.л.
- соль – 1 щепотка
- уксус бальзамический – 1 ст.л.
- черный молотый перец – 1 щепотка
- оливковое масло – 3 пшика.

### Приготовление

Отварную грудку порубите на кубики. Дольки мандаринов очистите от пленочки и семечек, порежьте пополам.

Огурцы порежьте кубиками. Салатные листья нашинкуйте тонкими



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

полосочками.

Смешайте все продукты.

Для заправки соедините в чашке горчицу, уксус, сверху пшикните масло.

Выложите салат на блюдо и полейте горчичным соусом.



## Салат с креветками и мандаринами



### Ингредиенты

- Мандарины 6 штук
- Креветки 150 г
- Стебель сельдерея 100 г
- Яблоко 1 штука
- Мягкий 0 процентный творог 4 столовые ложки
- Зелень по вкусу
- Соль по вкусу
- Лимонный сок 1 столовая ложка

### Приготовление

1. Отварите креветки, дайте остыть и очистите.
2. Из двух мандаринов выжмите сок, остальные очистите и разделите на дольки.



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

3. Яблоко очистите от кожуры и нарежьте дольками.

4. Сельдерей мелко нашинкуйте.

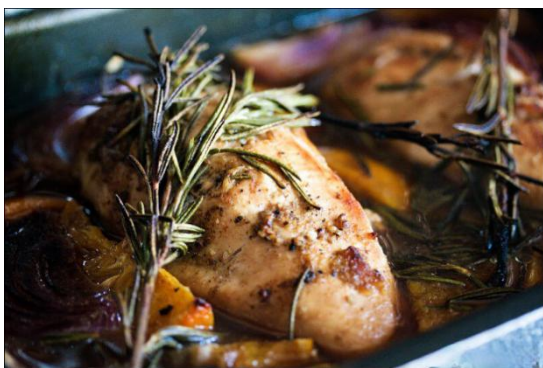
5. Для заправки смешайте сок мандаринов с мягким творогом, добавьте соль, перец и рубленую зелень.

6. Заправьте салат.





# Куриные грудки, маринованные с апельсиновым соком и соевым соусом и запеченные в духовке с мандаринами и веточками розмарина



## Ингредиенты

- грудки куриные - 2 шт.
- Мандарины - 2 шт.
- Розмарин свежий (веточки) - по вкусу
- Лук репчатый - 1 шт.
- Чеснок - 6-8 долек
- Сок апельсиновый - для маринада
- Соевый соус - для маринада



- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу
- Приправы - по вкус

## Приготовление

В форме для запекания мариновать грудки в соусе из апельсинового сока и соевого соуса 20 минут.

Потом туда же разложить нарезанные на дольки мандарины, луковицу.

Фаршировать грудки зубчиками чеснока (примерно по 3-4 зубчика в каждую).

Добавить соль, перец, приправы. Веточки свежего розмарина смочить в маринаде и разложить сверху.

После чего запекать в разогретую до 180-200 градусов духовке 45 минут.

Периодически поливать грудки соусом и смачивать а розмарин, чтобы не сгорел.

Через 45 минут блюдо готово.



## Шарлотка с мандаринами



### Ингредиенты

- Яйцо 1 шт
- Белки 3 шт
- Творог мягкий 0%ный 100 гр
- Мука отрубная или белковая 200 гр
- Разрыхлитель
- Мандарины 3 шт
- Подсластитель эритрит по вкусу

### Приготовление

3 мандарина очистить от кожуры, разделить на дольки. Каждую дольку очистить от плёночек.

Яйцо и белки соединить с подсластителем, взбить

Взбить смесь в пышную пену. Масса должна увеличиться в 3 раза, добавить творог.



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

1 стакан муки просеять с разрыхлителем (0,5 ч. л.) и аккуратно, порциями, вмешать в тесто.

Дно формы выложить пергаментной бумагой, дно присыпать мукой с отрубями. Выложить часть теста, добавить фрукты, выложить все тесто, выпекать при температуре 180 градусов.



# Мандариновые маффины



## Ингредиенты

- 300 грамм обезжиренного творога. Обязательно выбирайте сухой творог, чтобы тесто вышло тугое.
- 2 белка
- Любой заменитель сахара по вкусу.
- 2 столовые ложки овсяных отрубей.
- 1 чайная ложка разрыхлителя
- Корица и ванилин.
- 3 мандарина

## Приготовление

Мандарины почистите, порежьте небольшими кусочками

Смешайте все ингредиенты и заместите тесто, мандарины добавьте под конец. В идеале тесто должно напоминать тесто для сырников. Готовить в силиконовых формах, в духовке, разогретой до 200 градусов. Выпекать в течение 20 минут.



## Мандариновая панна-котта.



### Ингредиенты

- 500 граммов казеинового молока.
- (90 грамм протеина+вода) Можно взять с любимым вкусом при желании.
- 3 мандарина.
- 15 грамм желатина.
- Натуральный сахарозаменитель по вашему вкусу.
- 150 мл обычной воды.

### Приготовление

Желатин залить горячей водой, оставить на 5 минут для набухания и тщательно вмешать его в жидкость в течение 1-2 минут до полного растворения.

Затем смешать молоко с протеином и хорошо перемешать, добавить . сахарозаменитель по вкусу подогреть на слабом огне. Как только смесь нагрелась положить 1/ 3 часть желатина, помешивать до полного растворения. Разить по формам. Поставить в холод,



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

подготовить мандарины.

Ошпарить мандарины кипятком, разрезать горизонтально пополам и выжать из них сок. Добавить подсластитель и оставшуюся часть желатина. Подогреть и ждать полного растворения желатина. Как только первый молочный слой застыл, выливаем второй фруктовый слой и отправляем снова в холодильник. По желанию, в слой мандаринового сока можно выложить и пару долек мандаринов.

Застывшую мандариновую панна-котту украсить веточками свежего розмарина и подавать к столу на десерт.



## Молочное желе с мандаринами



### Ингредиенты

- Молоко - 360 мл
- Мандарины - 3 шт
- .Агар-агар - 8 г (1 ч. ложка)
- Подсластитель по вкусу
- Вода - 360 мл

### Приготовление

В кастрюлю налейте холодную воду и всыпьте агар-агар, перемешайте и дайте постоять в течение 20 минут.

Поставьте кастрюлю на средний огонь и доведите воду с агаром до кипения. Добавьте подсластитель , перемешайте и варите на среднем огне в течение 3 минут, помешивая.





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

Нагрейте молоко и тонкой струйкой, помешивая, влейте в кастрюлю с агаром. Доведите до кипения, снимите с огня и дайте немного остыть.

Мандарины вымойте, очистите от кожуры и разберите на дольки. Каждую дольку очистите от белых плёнок и разрежьте на две части.

Разложите кусочки мандаринов по силиконовым формочкам.

Залейте формочки с мандаринами молочной массой.

Агар застывает при комнатной температуре, но можете поместить желе в холодильник на 2-3 часа, для застывания и охлаждения десерта.

Извлеките желе из формочек.

Молочное желе с мандаринами готово к подаче.

Приятного аппетита!



## Фруктовый салат



- Яблоко 3 штуки
- Груши 1 штука
- Апельсины 1 штука
- Мандарины 1 штука
- Киви 1 штука
- Лимон ¼ штуки

### Приготовление

Вымытые фрукты - яблоки, груши, апельсины, мандарины, киви - очистить от кожицы, нарезать дольками (без зерен и сердцевины) и сложить в миску.

При подаче можно украсить цедрой апельсина и черносливом и ягодами

В зависимости от сезона, фрукты можно подобрать различные (персики, абрикосы, сваренную айву, а также ягоды - землянику, клубнику и др.), но обязательно в сочетании с яблоками.



## Программы 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>

