



Витаминные салаты

(Витамин D)

Программа снижения веса Сергея Обложко

<https://hudeem-online.ru>

САЛАТ ОТ ОБЛОЖКО С.М. «ПРИТАЛЕНАЯ ШУБА», 70 ККАЛ/100 ГР	3
СЕЛЬДЬ С ФАСОЛЬЮ, 70 ККАЛ/100 ГР	5
СЕЛЬДЬ С ПЕКИНСКОЙ КАПУСТОЙ, 40 ККАЛ/100ГР	7
СЕЛЬДЬ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ И ДАЙКОНОМ, 50 ККАЛ/100 ГР	8
САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С ГРИБАМИ, 50 ККАЛ/100 ГР	9
САЛАТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ, 50 ККАЛ/100 ГР.....	10
САЛАТ СЕЛЕДКА СО СВЕКЛОЙ, 70 ККАЛ/100ГР.....	12
ПРОГРАММЫ СНИЖЕНИЯ ВЕСА СЕРГЕЯ ОБЛОЖКО.....	14

Смарт-Программа Сергея Обложко

<https://hudeem-online.ru>

Пройти бесплатную диагностику пищевого поведения

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



Салат от Обложко С.М. «Приталеная шуба»,

70 ккал/100 гр



Ингредиенты:

- Картофель молодой — 200г
- Морковь — 200 г
- Свекла — 250 г
- Сельдь солёная — 200 г
- Репчатый лук — 50 Грамм
- Майонез (суперлегкий +мягкий творог) — 150 Г
- Яйцо — 4 Белка, 2 желтка

Описание приготовления:

1. Сварить свеклу, морковь, картошку и яйца.
2. Нарезать лук мелко.



3. Отваренные овощи отчистить. Картошку и яйца пропустить через яйцерезку.
4. Свеклу и морковь натереть на терке.
5. Сельдь нарезать мелкими кусочками, убрав заранее кости.
6. Выкладываем на порционную тарелку сначала сельдь, потом лук, картофель, яйцо, морковь, свеклу.
7. Обмазать майонезом и в холодильник.

Технология проста и используется в таких блюдах часто. Комбинировать с горячим и овощами. Есть с чистой совестью и в облегающей одежде. Подругам не давать)



Сельдь с фасолью, 70 ккал/100 гр



Предлагаю простой салат с сельдью и фасолью. Салат сытный, питательный, волнующий. Солёная сельдь хорошо сочетается с фасолью, горошком, вареной морковью и яйцами.

Ингредиенты

- Морковь - 200 г
- Фасоль консервированная - 3 ст. л.
- Соль - по вкусу
- Горошек зеленый - 2 ст. л.
- Сельдь - 100 г
- Зелень - по вкусу
- Перец черный - по вкусу
- Майонезная заправка легкая: Майонез суперлегкий смешать с нольпроцентным творогом 1:1 - 2 ст. л.
- Яйцо куриное - 2 белка, один желток
- Посолить, поперчить



Пошаговый рецепт

1. Яйца и морковь отварить.
2. Остудить, почистить.
3. Нарезать небольшими кубиками.
4. Филе сельди нарезать на кусочки.
5. Горошек и фасоль промыть холодной водой, дать стечь воде, добавить к сельди.
6. Добавить черный перец, легкую заправку.
7. Салат перемешать.
8. Салат разложить в салатницы, присыпать зеленью.



Сельдь с пекинской капустой, 40 ккал/100гр



Ингредиенты

- Сельдь филе - 100 гр.
- Пекинская капуста - 300 г
- Лук фиолетовый - 1 шт.
- Огурец - 1 шт.
- Заправка:
 - Масло растительное – пульверизатор .
 - Лимонный сок (или уксус) - 1 ст.л.
- Эритрит - щепотка
- Зелень

Пошаговый рецепт

1. Капусту нашинковать тонкой соломкой и выложить в салатник.
2. Капусту нашинковать тонкой соломкой и выложить в салатник.
3. Посыпать зеленью и полить заправкой, хорошо перемешать

Салат из сельди и пекинской капусты готов.



Сельдь с морской капустой и дайконом, 50 ккал/100 гр



Ингредиенты

- сельдь малосольная (филе) - 200 г
- морская капуста - 250 г
- дайкон - 250 г
- спаржа соевая маринованная без масла - 150 г
- лимон - 1 шт.
- масло оливковое - масло-спрей.
- вода 2ст. л
- паприка молотая
- соль

Пошаговый рецепт

1. Сельдь, спаржу нарезать небольшими кусочками. Сложить в салатник.
2. Дайкон натереть. Добавить в салат.
3. Добавить в салат морскую капусту.
4. Из лимонного сока, масла-спрея (2 пшика), соли, паприки и воды приготовить заправку. Полить салат. Приятного аппетита!



Салат из сельди с грибами, 50 ккал/100 гр



Ингредиенты

- Картофель молодой – 200 гр
- Сельдь --100 гр
- Репчатый лук – 1 штука
- Морковь – 200 гр
- Шампиньоны - 200 гр
- Майонезная легкая заправка по вкусу (суперлегкий майонез+мягкий пастообразный творог)

Пошаговый рецепт

1. Тщательно промойте грибы, мелко порубите и обжарьте с измельченным луком.
2. Отварите картофель и морковь, дайте остыть, потрите на терке и перемешайте.
3. Выложите слоями: картофель с морковью, измельченная селедка, грибы с луком и вновь картофель с морковью. Залейте майонезной заправкой и оставьте на 1-2 часа, чтобы салат пропитался.



Салат овощной с сельдью, 50 ккал/100 гр



Ингредиенты

- Сельдь солёная (филе) - 130 г
- Картофель (молодой) - 200 г
- Лук репчатый - 0,5 шт.
- Горошек зелёный консервированный - 150 г
- Укроп свежий - 0,3 пучка
- Масло подсолнечное – пульверизатор
- Перец чёрный молотый - по вкусу

Пошаговый рецепт

1. Подготовьте все необходимые продукты.
2. Картофель в мундире отварите до готовности (около 20-30 минут), достаньте из воды и остудите. Будет лучше, если отварить картофель заранее - тогда на приготовление салата уйдёт минимум времени.
С консервированного горошка слейте маринадук
3. Варёный картофель нарежьте брусочками.



4. Филе солёной сельди без кожи и костей нарежьте поперек небольшими кусочками.
5. В миске соедините картофель, сельдь, укроп, горошек и лук.
6. Салат приправьте чёрным молотым перцем и взбрызните подсолнечным маслом. Перемешайте.

Переложите салат с сельдью, картофелем и горошком в сервировочный салатник и подайте к столу.



Салат селедка со свеклой, 70 ккал/100гр



Ингредиенты

- маринованная сельдь 100 гр
- свекла 200 гр.
- красный лук 1/4 шт.
- укроп несколько веточек
- яблоко Гренни Смит 1 шт.
- яйцо 1 шт.
- нольпроцентный творог 2 ст.л.
- соль, перец по вкусу

Пошаговый рецепт

1. Сельдь вынуть из маринада и нарезать ломтиками толщиной 1 см.
2. Отварную или запеченную свеклу почистить и измельчить.
3. Красный лук почистить и нарезать. Укроп помыть и измельчить.
4. Яблоко помыть и мелко нарезать или натереть на терке.
5. Яйцо отварить вкрутую, нарезать кубиками.
6. Перемешать все ингредиенты в большой миске. Подавать с отрубным хлебом



Смарт-Программа Сергея Обложко

<https://hudeem-online.ru>



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>

