



**ТОП-10
РЕЦЕПТОВ
ТОРТА
ДЛЯ
НОВОГОДНЕГО
СТОЛА**



Пройти бесплатный курс в мобильном приложении

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



Содержание

«НАПОЛЕОН НА ДИЕТЕ»	4
ТОРТ «СТРОЙНЫЙ ГРАФ»	5
ТВОРОЖНЫЙ ТОРТ «ПРИТВОРОЖИТЕЛЬНЫЙ»	8
МОРКОВНЫЙ ТОРТ В МИКРОВОЛНОВКЕ	10
ТОРТ ЖЕЛЕЙНЫЙ «БИТОЕ СТЕКЛО»	11
ТЫКВЕННЫЙ ТОРТ ОТ ОЛЬГИ ЖУЛЯБИНОЙ.....	14
ТИРАМИСУ	16
ЧИЗКЕЙК	18
ПТИЧЬЕ МОЛОКО	20
БРАУНИ ИЗ КАБАЧКОВ	22



«Наполеон на диете»

60 ккал/100 гр



Ингредиенты

- Тесто Фило 200 гр (80 ккал/100 гр)
- Для крема:
- 20 грамм протеина. Можно использовать протеин со вкусом, при желании.
- 500 мл обезжиренного молока.
- 20 грамм кукурузного крахмала
- Любой сахарозаменитель по вашему вкусу
- 1 грамм ванилина для аромата

Приготовление

Коржи: разморозить тесто и разрезать на две части. Каждый лист по отдельности запечь в разогретой до 200 градусов духовке по 3-5 минуты (до румяного цвета).

Для приготовления крема просто смешать все ингредиенты и варить на медленном огне, пока крем не загустеет.

Как только крем будет готов, немного остудить его и смазать коржи.



Торт «Стройный граф»

100 ккал/100 гр



Ингредиенты

- Белки (СО 5 шт) 190 грамм
- Лимонный сок 6 грамм
- Эритрит 60 грамм
- Пребиосвит 16 грамм
- Кукурузный крахмал 12 грамм

Ингредиенты для крема:

- Вода 30 грамм
- Желатин 5 грамм
- Рикотта 475 грамм
- Сухое (обезжиренное) молоко 70 грамм
- Подсластитель 16 грамм



- Лимонный сок 6 грамм
- Соль 1 грамм
- Натуральный экстракт ванили 2 грамм

Для шоколадной глазури:

- молоко жирностью 0% — 40 мл;
- какао обезжиренное – 10 г;
- подсластитель эритрит – 25 г;
- вода – 70 мл;
- мука – 6 г;
- ванилин – 1 щепотка;

Приготовление

Безе

Подсластитель измельчить в кофемолке, белки взбить добавить лимонный сок и подсластитель, взбить до твердых пиков, поместить в пакет или кондитерский мешок, формировать безе и выпекать при температуре 100-130 гр 60 мин

Приготовление крема

Рикотту, эритрит, лимонный сок и соль смешать, взбить,

В 30 гр воды развести желатин согласно инструкции, добавить разведенный желатин в смесь, следить за температурой, при необходимости подогреть смесь до 40 гр и соединить с желатином,



на некоторое время для застывания и загустения отправить крем в холодильник

Приготовление глазури:

1. Соединить сыпучие компоненты и залить их молоком.
2. Размешать до однородности и нагреть в микроволновке около 1 минуты (в зависимости от мощности прибора).
3. Густоту регулировать кипяченой водой.
4. Напротив, если шоколадная глазурь получилась жидковата, добавить дополнительно муку

Формировать торт

Безе выложить слоями, сверху- крем, далее слой безе, чередовать с кремом, выложить конус

Сверху полить шоколадным низкокалорийным соусом или глазурью, выставить на холод



Приготовление торта:

1. Творог размять вилкой, затем добавить йогурт и вымесить.
Добавить подсластитель.
2. Желатин смешать с водой и довести до растворения согласно инструкции
3. Соединить творожную массу с желатином.
4. Слойми в силиконовую форму выложить часть творожной массы, затем ягоды, вторую часть творожной массы и сверху ломтики банана.
5. Поставить в холодильник минимум на три часа.
6. Десерт вынуть из формы, украсить ягодами, присыпать обезжиренным какао- порошком



Морковный торт в микроволновке

«Ничего себе морковка»

100 ккал/100 гр



Ингредиенты

- 2 яичных белка
- 130 грамм тертой моркови
- 30 грамм ц/з муки
- подсластитель по вкусу

Крем

- 130 грамм рикотты лайт
- подсластитель

Приготовление

Все смешать, залить в форму и поставить в микроволновую печь на 2–3 минуты. Готовый торт остудить и разрезать на три части.

Собираем пп торт



Торты От участников программы

Оксана Чуча (текст автора)

Торт желейный «Битое стекло»

56 ккал на 100 грамм



Корж выполняется по рецепту «Тортик для похудения :-))»

Ингредиенты

- Белок яиц -2 шт.
- Пюре яблочное «Фрутоняня» без сахара -80 гр.
- Клетчатка «Сибирская», либо «Мука без муки» -20гр.
- Разрыхлитель -0,5 чайной ложки
- Сахорозаменитель -0,5 чайной ложки



Приготовление

1. Взбиваю белки.
2. Добавляю пюре яблочное, клетчатку, разрыхлитель и сахзам, все перемешиваю миксером.
3. Выкладываю в форму.
4. Ставлю на 5 с половиной минут в микроволновку.
5. Внимание! Со временем в микроволновке первый раз надо аккуратно последить – возможно, у Вас будет иное (у всех разные печки)
6. Считаю кекс отдельно, потому что у меня получается заготовка толще чем надо. Потом разрежу и взвешу.

Само "стекло " делаю по рецепту «Мармелад от Обложко»

- Кока кола Зеро 100 грамм
- Сахарозаменитель по вкусу
- Желатин 10 гр.(по 10 грамм в каждый)
- Пищевые красители желтый и зеленый
- Сок лимона (добавляю в желтое желе)
- Сироп Шоколад+Кокос(добавляю в зеленое желе)
- Творожок 0,1% «Савушкин» 1 пачка

1. Желатин (30 грамм) замочить в холодной кипяченой воде, дать настояться 30 мин.



2. Желатин распустить на медленном огне или водяной бане(!!!не доводить до кипения) постоянно помешивая, пока не растворится. Разделить на три части.
3. Добавить в каждую часть свой краситель, вкус и сахзам, в третий кока-колу
4. Убрать в холодильник на 2 часа.
5. Застывшее желе порезать на кубики.
6. На дно формы поместить корж, засыпать кубиками.
7. Остатки (10 грамм) желатина замочить в холодной кипяченой воде, дать настояться 30 мин.
8. Творожок смешать с сахзамом и ванилином
9. Желатин распустить на медленном огне или водяной бане (!!!не доводить до кипения) постоянно помешивая, пока не растворится.
10. Добавить желатин в творожную массу, перемешать
11. Вылить всю массу в форму (я пользуюсь силиконовой формой, той же, в которой делаю корж)– ее снимать без ущерба для красоты проще) и убрать в холодильник – пусть прихватится.



Тыквенный Торт от Ольги Жулябиной

100 ккал/100 гр

«Модная тыква»



zhuliabina.olga



Ингредиенты

- Тыква 300 гр
- Чернослив 50 (замочить в горячей воде)
- 2 белка один желток
- творог 0% 50г
- отруби перемолотые в пыль 65 гр
- клейковина пшеничная 25 г
- разрыхлитель ½ ложки
- 3-5 гр подсластителя
- Мак 20 гр
- Какао 2 ч л



Приготовление

1. Выпекать в силиконовой форме диаметром 18-20 45-50 мин при 180 гр
2. Аккуратно разрезать на 2 части
3. Крем
4. 5% творог , ванилин, сахзам 3 гр все взбить, промазать слои, украсить ягодами



Тирамису

«ВСЕ МОЖНО»

70 ккал/100 гр



Ингредиенты:

Крем:

- Мягкий творог нулевой нектислый 400 г.
- Йогурт натуральный обезжиренный 200 г.
- Подсластитель по вкусу

Корж:

- Овсянка (геркулес), измельчить 50 гр.
- Овсяные отруби 50 гр
- Какао обезжиренный 20 гр
- Яичные белки 2 шт.
- Корица 1 ч. Л.
- Чернослив, нарезать 3 шт.
- Крепкий свежесваренный кофе ½ стакана или апельсиновый сок свежевыжатый .



Приготовление:

1. смешать все ингредиенты для коржа, выложить его тонким слоем на противень, застеленный фольгой и отправить в духовку 200 градусов на 20-30 минут до готовности.
2. Для крема взбить творог и йогурт блендером с подсластителем.
3. Пропитать кусочки коржа кофе или апельсиновым фрешем
4. Выложить слоями коржи и крем. По желанию можно добавить подсластитель
5. Засыпать сверху обезжиренным какао
6. При желании украсить мятой и ягодами



Чизкейк

«Отпадный»

80 ккал/100 гр



Для основы:

- 200г овсянки + 120г. спелого банана+ 1 ч.л мёда. Всё пробить блендером.
- Вариант основы 2
- творог - 180 г
- 100 гр. ц/з муки, обогащенной белком
- 1 яйцо
- подсластитель по вкусу/сахар
- Творожный слой:
- творог обезжиренный (обезжиренная рикотта) - 300 г
- казеин 1 ст.л
- подсластитель/сахар
- загуститель пектин для ягод
- ягоды (малина/голубика/ смородина)



Приготовление:

Смешиваем все ингредиенты для основы и выкладываем в форму. Выпекать 10 минут при 180 гр.

Выложить на основу творожный слой и ягоды и выпекать ещё ~30-40 минут. Приятного аппетита



Птичье молоко

50 ккал/100 гр

«Белая птичка на фоне красного платья»



Ингредиенты:

- Творог мягкий нектислый 0%- 240 г
- Греческий йогурт- 180 г
- Быстрорастворимый желатин- 20 г
- Сахарозаменитель по вкусу
- Лимонная кислота на кончике ножа



Для шоколадной глазури:

- Желатин 4 ч. л.
- Молоко обезжиренное или казеиновое 250 мл
- Какао обезжиренный 8 ст.л
- Подсластитель

Приготовление

Суфле: В чаше блендера до однородной массы взбить все ингредиенты, добавить желатин, предварительно приготовленный по инструкции, все продолжать взбивать до однородной массы, объем продукта должен увеличиться. В форму для суфле выложить пищевую пленку. Смесь вылить в форму, дать застыть на холоде несколько часов. Готовое суфле выложить на блюдо.

Для глазури желатин приготовить согласно инструкции

Молоко смешать с какао и подсластителем и нагреть, не доводя до кипения, оставить остывать.

Набухший желатин растворить на медленном огне (не кипятить), влить в готовый какао, хорошо перемешать, дать остыть и вылить поверх суфле, снова поставить в холодильник до застывания



Брауни из кабачков

«Не может быть»

40 ккал/100 гр



Ингредиенты

- Кабачок 1 шт =150 гр (мякоти)
- Яйцо 1 шт
- Какао обезжиренный 30 гр
- Разрыхлитель ½ ч л
- Мука ц/з 30 гр
- Подсластитель

Приготовление

Очистить кабачок от кожуры и натереть на мелкой терке.

Отжать лишний сок, в итоге получится ~150 гр мякоти.

Смешать все ингредиенты до однородности и залить в форму.

Поставить в разогретую духовку до 180 градусов на ~20 минут.



Программы Сергея Обложко

Смарт 30/60/90 дней	1+1, 2+1 или 3+1 с фиксацией	Групповая программа
Интерактивное прохождение в мобильном приложении		В группах до 20 человек на платформе ВКонтакте
Начало в любое время		Начало по расписанию
22 или 32 видеоурока по снижению веса с Сергеем Обложко, 4 или 6 аудиоупражнений	32 видеоурока по снижению веса с Сергеем Обложко, 6 аудиоупражнений	4 групповых Zoom-занятия по 3 часа с Сергеем Обложко
Дополнительно	Курс по фиксации веса с сопровождением	Курс по самостоятельной фиксации веса
Персональное Сопровождение на 30, 60 или 90 дней с возможностью продления	Персональное Сопровождение на 30/60/90 дней и на 30 дней фиксации с возможностью продления	Персональное Сопровождение на 90 дней с возможностью продления
Еженедельные смарт-встречи в Zoom с Сергеем Обложко на время участия в программе		3 групповые Zoom - консультации один раз в месяц по 1,5-2 часа
Групповой Чат в Телеграмм на время участия в программе		Групповой чат ВКонтакте на время участия в программе
Доступ к обновлениям раздаточных материалов, образец питания на месяц, интерактивная книга с рецептами, чек-листы и раздаточные материалы		
Записаться от 4,990 руб http://smart.hudeem-online.ru/	Записаться от 7,990 руб http://hudeem-online.ru/smart_fix	Записаться за 28,000 руб http://hudeem-online.ru/group

