



## ДУХОПОДЪЕМНЫЕ ДЕСЕРТЫ



# Содержание

ПРОЙТИ БЕСПЛАТНУЮ ДИАГНОСТИКУ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ....	3
ТВОРОЖНЫЙ БЛАНМАНЖЕ.....	4
ПАННА КОТТА ИЗ РЯЖЕНКИ.....	6
ЧЕРНИЧНЫЙ СОРБЕТ .....	7
ТВОРОЖНЫЕ МАФФИНЫ С ЧЕРНОЙ СМОРОДИНОЙ.....	8
ШАРЛОТКА С ВИШНЕЙ.....	10
ГРАНАТОВОЕ ЖЕЛЕ .....	12
ТИРАМИСУ.....	13
ЧИЗКЕЙК.....	15
ДИЕТИЧЕСКАЯ ПАННА-КОТА С ХУРМОЙ 60 ККАЛ НА 100ГР .....	17
ПРОГРАММЫ СЕРГЕЯ ОБЛОЖКО.....	19



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

## Пройти бесплатную диагностику

### ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

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



## Творожный бланманже

На 100 грамм – 66 ккал.



### Ингредиенты:

- Творог обезжиренный или нольпроцентный - 250 г.
- Молоко 1,5% или казеиновое - 100 мл.
- Йогурт натуральный высокобелковый 2 % - 50 г.
- Персики - 150 г.
- Желатин - 15 г.
- Подсластитель - по вкусу.

### Приготовление

Залейте желатин молоком и оставьте на 1 час.

С помощью миксера смешайте творог и йогурт в однородную массу.

Фрукты кусочками порезать.



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

Разбухший желатин поставить на маленький огонь и растопить (не доводить до кипения. Смешайте желатин, фрукты и творожную массу. Полученную смесь вылейте в форму и поставьте в холодильник на 4 - 5 часов.

Можно использовать любые другие фрукты, кроме киви и ананаса (они нейтрализуют свойства желатина и не дают застыть десерту) приятного аппетита!



## Панна котта из ряженки

61,44 ккал/100 гр



### Ингредиенты

- ряженка 2,5% 450 г
- мед 1 ст. л.
- желатин 5 г
- вода 100 мл

Залить желатин охлажденной кипяченой водой, дать набухнуть. Добавить мед и нагреть (постоянно помешивая) до растворения меда и желатина, не кипятить.

Остывшую желатиново-медовую водичку добавить в ряженку, хорошо перемешать ложкой. Взбить все блендером-венчиком, это сделает желе пористым и более воздушным.

Разлить в емкости. Убрать в холодильник на ночь. Подавайте с фруктами и ягодами!



# Черничный сорбет

42 ккал/100 гр

БЖУ 2,22/0,53/6,13



## Ингредиенты

- Черника 500 г
- Кефир 0-1 % 200 мл
- Яичный белок 2 штуки
- Подсластитель по вкусу

## Приготовление

Переберите чернику, промойте и выложите на бумажное полотенце.

В блендере взбейте кефир с черникой и подсластителем.

Отделите яичные белки и взбейте до образования пены. Добавьте в черничную массу и тщательно перемешайте.

Охладите в морозилке до кремообразной консистенции. Для получения однородной массы каждые 30 минут перемешивайте.



# Творожные маффины с черной смородиной

Калории: 60 ккал



## Ингредиенты

- Творог обезжиренный или нольпроцентный 250 гр.
- Яйцо 1 шт., белок от одного яйца
- Мука белковая (90гр отрубей+30гр клейковины) или отрубная 130 гр.
- Черная смородина 150 гр.
- Разрыхлитель ½ ч.л.
- Сахарозаменитель по вкусу
- Ванилин по вкусу



## Приготовление

Подготовьте творог, яйца, смородину, белковую муку, разрыхлитель, ванилин и сахарозаменитель.

Соедините в миске все ингредиенты, кроме смородины.

Пробейте все блендером до однородной массы.

Добавьте ягоды, ванилин.

Тщательно перемешайте.

Разложите тесто в формочки (при необходимости смажьте маслом из пульверизатора) и выпекайте полчаса при температуре 190 градусов.



## Шарлотка с вишней

70 ккал/100 гр

БЖУ 11,17/1,66/18,73



### Ингредиенты :

- Творог 0% мягкий -150гр.
- Замороженная вишня 200 гр
- Белки - 4шт.
- Желток - 1шт.
- Мука белковая или отрубная - 200гр. (обогащенная протеином)
- Разрыхлитель
- Подсластитель по вкусу
- Ванилин 1 ч.л.

### Приготовление:

Взбить миксером 4 белка и 1 желток.

Добавить подсластитель, мягкий творог и еще раз перемешать с помощью миксера или блендера. Теперь аккуратно добавить муку и



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

разрыхлитель. Тесто должно быть жидкое, как сметана.

Добавляем в тесто замороженные ягоды. Перемешиваем ложкой.

На форму для запекания положить пекарскую бумагу, выложить в нее тесто. Ставим в духовку разогретую до 180'. Выпекаем примерно 30-40 мин



## Гранатовое желе

51 ккал/100 гр



### Ингредиенты

- Гранатовый сок 600 мл
- Гранатовые зерна
- Сах.зам равно 70 гр сахара
- желатин быстрорастворимый 14 г

### Приготовление

гранатовый сок влить в кастрюлю, всыпать сахар, перемешать и довести до кипения, убавить огонь, сахар должен раствориться.

Добавить желатин, снять кастрюлю с огня и перемешивать, пока желатин не растворится, затем слегка остудить.

Разлить гранатовую массу по стеклянным бокалам и дать полностью остыть, затем отправить в холодильник на 2 часа.

Украсить застывшее желе зернами граната.



# Тирамису

98 ккал/100 гр



Ингредиенты:

**Крем:**

- Мягкий творог обезжиренный или нольпроцентный 360 г.
- Йогурт натуральный обезжиренный 250 г.

**Корж:**

- Овсянка (геркулес), измельчить 100г.
- Какао обезжиренный 1 ст. л.
- Яйцо, взбить 1 шт.
- Корица 1 ч. л.
- Чернослив, нарезать 3 шт.
- Кепкий свежесваренный кофе 1/2 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 с на 20-30 минут до готовности.
2. для крема взбить творог и йогурт блендером.
3. пропитать кусочки коржа кофе или апельсиновым фрешем .
4. выложить слоями коржи и крем. По желанию можно добавить подсластитель, но без него и так вкусно.



# Чизкейк

103 ккал/100 гр



## Ингредиенты

### Для основы:

- Творог зерненный обезжиренный - 180 г
- Белковая или отрубная мука 100 гр.
- яйцо 1
- подсластитель по вкусу/сахар

### Творожный слой:

- творог обезжиренный или обезжиренная рикотта - 300 г
- казеин 1 ст.л
- подсластитель например эритрит
- загуститель пектин для ягод
- ягоды (малина/голубика/смородина) 200



Приготовление:

Смешать все ингредиенты для основы и выложить в форму.

Выпекать 10 минут при 180 гр.

Выложить на основу творожный слой и ягоды и выпекать ещё ~30 минут.



# Диетическая панна-кота с хурмой 60 ккал на 100гр



## Ингредиенты

- 0 процентный мягкий творог 200 гр
- 1,5% - молоко или протеиновое. 250 мл
- Протеин 90 гр. Можно взять с любимым вкусом при желании.
- 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



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

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 Сергея Обложко

СМАРТ-ПРОГРАММА НА 30 ДНЕЙ	СМАРТ-ПРОГРАММА НА 60 ДНЕЙ	ГРУППОВАЯ ПРОГРАММА НА 90 ДНЕЙ
Интерактивное прохождение программы в мобильном приложении, начало в любое время	Интерактивное прохождение программы в мобильном приложении, начало в любое время	В группах по 10 — 12 человек, начало по расписанию
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>

