



**РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ  
НА ГРИБАХ**

# Пройти бесплатный курс в мобильном приложении

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



# Содержание

ГРИБНОЙ СУП .....	4
КУРИНАЯ ГРУДКА С ШАМПИНЬОНАМИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ .....	5
ГРИБНОЕ РАГУ .....	7
ШАМПИНЬОНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСНЫМ ФАРШЕМ .....	9
ШАМПИНЬОНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ТВОРОГОМ.....	11
ГРИБНОЙ ПАШТЕТ .....	13
ГРИБЫ И КАБАЧКИ .....	14
ПРОГРАММЫ СЕРГЕЯ ОБЛОЖКО.....	15



# Грибной суп

20 ккал на 100 гр



## Ингредиенты

- 300 гр Шампиньоны
- 1 л Овощной ли мясной бульон
- 1 шт лук репчатый
- 1 шт лимон
- 1 щепотка Соли с приправами
- 1 Щепотка свежемолотый перец
- 1 Ст л оливкового масла

## Приготовление

1. Подготовить грибы: почистить и нарезать, лук мелко нарезать
2. В кастрюле разогреть масло и обжарить лук, добавить грибы, тушить, добавить сок 1 лимона, выложить половину грибов.
3. Добавить овощной бульон, проварить, взбить погружным блендером.
4. В суп пюре выложить грибы, посолить, поперчить



# Куриная грудка с шампиньонами в томатном соусе

40 ккал на 100 гр



## Ингредиенты:

- филе куриной грудки 400 гр,
- подсолнечное масло 10 гр,
- морковь 1 шт ,
- лук репчатый 1 шт,
- шампиньоны 200 гр,
- мягкий обезжиренный творог 2 ст.л,
- томатная паста 2 ст л ,
- соль и перец черный молотый.
- Растительное масло для жарки 5 гр



## Приготовление

1. Морковь почистить, помыть и нарезать произвольно. Выложить на сковороду с антипригарным покрытием.
2. Репчатый лук почистить, помыть и нарезать полукольцами. Добавить к моркови на сковороду. Жарить лук с морковью на среднем огне на капле растительного масла, периодически перемешивая в течение 8-10 минут.
3. Добавить нарезанные шампиньоны в сковороду к луку и моркови.
4. Накрыть сковороду крышкой и тушить грибы с луком и морковью 5-7 минут перемешивая.
5. Филе куриной грудки помыть и нарезать кусочками 3х3 см.
6. Выложить нарезанное филе в сковороду с грибами, луком и морковью.
7. Тушить филе с грибами и овощами под крышкой 15 минут перемешивая. Через это время добавить томатную пасту.
8. Налить в сковороду воду или бульон. Блюдо посолить и поперчить по вкусу. Тушить на небольшом огне 5-7 минут.
9. После этого добавить в гуляш мягкий творог и перемешать все ингредиенты блюда.
10. Прогреть гуляш еще 5 минут и выключить огонь.



## Грибное рагу

20 ккал/100 гр



### Ингредиенты

- свежие шампиньоны - 250-300 гр.
- лук - 1 шт.
- красный перец - 1 шт.
- помидор - 2-3 шт.
- зеленый перец - 1-2 шт.
- стручковая фасоль 200 гр
- соль; молотый черный перец - по вкусу
- растительное масло - масло-спрей

### Приготовление

1. Фасоль опустить в кипящую подсоленную воду и варить 7 минут. Затем воду слить, фасоль обдать холодной водой.
2. Мелко нарезанный лук обжарить на сковороде с добавлением небольшого количества растительного масла.



3. Грибы нарезать на пластинки и добавить в сковороду, обжарить.
4. Перец нарезать на тонкую соломку, выложить к грибам с луком и перемешать.
5. В сковороду добавить фасоль
6. Крупно нарезанные помидоры добавить в сковороду, перемешать. По вкусу солить и перчить.
7. Накрыть крышкой и тушить около 15 минут на слабом огне.



# Шампиньоны, фаршированные мясным фаршем

50 ккал/100 гр



## Ингредиенты

- Крупные шампиньоны – 15 шт.
- Мясной фарш – 450 г
- Лук – 1 шт.
- Сыр твердый обезжиренный – 30г
- Яйца – 1 шт.
- Растительное масло – для приготовления (5 гр)
- Соль – по вкусу
- Черный молотый перец – по вкусу

## Приготовление

1. Измельчить лук
2. Измельчить ножки грибов



3. Обжарить лук и ножки грибов до готовности, посолить, поперчить
4. Смазать форму каплей растительного масла. Посолить шляпки внутри.
5. Начинка: добавить к фаршу яйцо, обжаренные ножки грибов с луком, добавить соль и перец. Перемешать.
6. Из фарша сформировать фрикадельки по размеру шляпок грибов, немного уплотняя его и вкладываем в шляпки грибов.
7. Натереть сыр на мелкой терке.
8. Отправить в разогретую духовку на температуру 190-200 градусов примерно на 30 минут.  
Извлечь, присыпать натертым на мелкой терке сыром и отправить в духовку еще минут на 5-10.



# Шампиньоны, фаршированные творогом

20 ккал/100 гр



## Ингредиенты

- Шампиньоны 300 гр
- Лук 1 ср луковица
- Творог обезжиренный 150 гр (прессованный или мягкий)
- Белок 1 яйца
- Зелень укропа и петрушки 0,5 пучка
- Соевый соус по вкусу
- Чеснок 1 зубчик
- Паприка порошок 3 гр



## Приготовление

1. Шампиньоны очистить, удалить ножки и ложкой выскрести пластинки из шляпок.
2. Лук нарезать  
Ножки грибов мелко порезать и обжарить вместе с пластинками и луком на сковороде с антипригарным покрытием на капле масла.
3. Измельчить укроп.  
В творог добавить белок, соевый соус, приправы (чеснок и паприку) перец молотый, укроп, жареные ножки грибов и лук, все перемешать.
4. Нафаршировать шляпки шампиньонов начинкой. Выложить в жаропрочную форму
5. Запекать фаршированные шампиньоны с творогом в заранее разогретой до 180 градусов духовке до золотисто-коричневого цвета, около 15 минут.



## Грибной паштет

20 ккал/100 гр



### Ингредиенты:

- 300 гр. шампиньонов;
- 150 гр. творога;
- 1 средняя луковица;
- пучок укропа;
- 2 чесночных зубчика;

### Приготовление:

1. Лук нашинковать кубиками, грибы пластинками.
2. Всё потушить на сковороде в течение 15 минут, добавив немного воды и мускатный орех по вкусу
3. Остудить смесь. Смешать с творогом. Добавьте оливковое масло- используем пульверизатор для аромата. Посолить и поперчить. Выдавить чеснок.
4. Все ингредиенты измельчить блендером в однородную массу.



# Грибы и кабачки

20 ккал/100 гр



## Ингредиенты

- 300 гр Шампиньоны
- 1 шт кабачок
- 1 Ст.л Оливковое масло
- 1 Ч.л Бальзамический уксус
- 15 гр Итальянских трав
- 1 щепотка перец
- 1 Щепотка соль

## Приготовление

Кабачки и грибы помыть, нарезать кружочками/ пластинками.

На раскаленной сковороде с антипригарным покрытием поджарить кабачки и грибы на капле растительного масла

Приправить перцем и солью, добавить уксус и итальянские травы



## Программы Сергея Обложко

СМАРТ-ПРОГРАММА НА 30/60/90 ДНЕЙ	СМАРТ-ПРОГРАММА 3+1	ГРУППОВАЯ ПРОГРАММА
Интерактивное прохождение программы в мобильном приложении, начало в любое время	Интерактивное прохождение программы в мобильном приложении, начало в любое время	В группах до 20 человек, начало по расписанию
22 или 32 видеоурока по снижению веса с Сергеем Обложко	32 видеоурока по снижению веса с Сергеем Обложко и курс по фиксации веса	4 групповых Zoom-занятия по 3 часа
Идеально если вы хотите сбросить 5-15 кг	Идеально для тех кто хочет сбросить более 10 кг и сохранить вес	3 групповые Zoom - консультации один раз в месяц по 1,5-2 часа
Персональное Сопровождение на 30, 60 или 90 дней	Персональное Сопровождение на 90д и 30д фиксации	Персональное Сопровождение на 90 дней

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

