

рецепты НА НОВОГОДНИЙ СТОЛ для похудения



Содержание

СОДЕРЖАНИЕ	2
ПРОЙТИ БЕСПЛАТНУЮ ДИАГНОСТИКУ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ	5
ПРОГРАММА ПРАВИЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ — ЛУЧШИЙ ПОДАРОК!	5
СТРОЙНЫЙ КРАБ	6
«СТРАСТНЫЙ КРАБ» — АПЕЛЬСИНЫ С КРАБОВЫМ МЯСОМ	8
«ЦЕЗАРЬ СПОРТИВНЫЙ»	9
САЛАТ ОТ ОБЛОЖКО СМ «ПРИТАЛЕНАЯ ШУБА»	11
САЛАТ С КУРИЦЕЙ И ШАМПИНЬОНАМИ «МИНУС НА ВЕСАХ НА УТРО»	13
САЛАТ С КУРИЦЕЙ И АНАНАСАМИ «БУРЖУЙСКИЙ»	14
САЛАТ С КУРИЦЕЙ И ЯБЛОКОМ «СЛАДКИЙ ШАГ К СТРОЙНОСТИ»	15
ФИРМЕННЫЕ БУТЕРБРОДЫ С КУРИНЫМ ФИЛЕ	16
БУТЕРБРОД С ТУНЦОМ	17
БУТЕРБРОД С МОРЕПРОДУКТАМИ	18



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

КРЕВЕТКИ В РАССОЛЕ /КАЛЬМАР В РАССОЛЕ	18
НАЧИНКА ДЛЯ БУТЕРБРОДА	19
ЖУЛЬЕН ОТ СЕРГЕЯ ОБЛОЖКО)	21
КУРИНЫЙ РУЛЕТ С ЧЕРНОСЛИВОМ	23
КУРИНЫЙ РУЛЕТ С ГРИБАМИ.....	24
КУРИНЫЕ ГРУДКИ, МАРИНОВАННЫЕ С АПЕЛЬСИНОВЫМ СОКОМ И СОЕВЫМ СОУСОМ И ЗАПЕЧЕННЫЕ В ДУХОВКЕ С МАНДАРИНАМИ И ВЕТЧКАМИ РОЗМАРИНА	25
ДИЕТИЧЕСКАЯ СОЛЯНКА	27
ЗАЛИВНОЕ ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ 50 ККАЛ НА 100 ГР	29
ЗАЛИВНОЕ ИЗ ГОВЯЖЬЕГО ЯЗЫКА 60 ККАЛ НА 100 ГР	31
ТИРАМИСУ	33
ЧИЗКЕЙК	35
ПИРОЖНОЕ "КАРТОШКА"	37
ПП ИМБИРНОЕ ПЕЧЕНЬЕ: ДИЕТИЧЕСКИЙ РЕЦЕПТ	39
ПП ПЕЧЕНЬЕ ТВОРОЖНОЕ	40
ЯБЛОЧНОЕ ПЕЧЕНЬЕ.....	41



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

ФРУКТОВОЕ ПП ПЕЧЕНЬЕ	42
КАРКАДЕ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ ПУНШ	43
ГРАНАТОВЫЙ ГЛИНТВЕЙН БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЙ	44
ПРОГРАММЫ СЕРГЕЯ ОБЛОЖКО	45



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

Пройти бесплатную диагностику пищевого поведения

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



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!



<https://smart.hudeem-online.ru/gift>



САЛАТЫ

Стройный краб

70 ккал на 100 гр

Всеми любимый салат с крабовыми палочками и кукурузой всегда делается к праздничному столу, потому что он простой, вкусный, и очень сытный.

Напоминаем, что крабовое мясо удобнее нарезать замороженным, так оно меньше расслаивается.



Ингредиенты:

- Крабовые палочки или мясо – 250 г.
- Кукуруза молодая бескрахмальная – 200 г.
- Яйца – 2 шт.
- Яичный белок 2 шт
- Пекинская капуста 100 гр



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

- Огурец свежий – 1 шт.
- Суперлегкий майонез или:
- Творог 0% – 4 ст. л. Смешать с 1 ч.л горчицы, 1 ч.л. кетчупа, соль перец

Украшаем как обычно зеленью, можно посыпать сверху кукурузой.
Ярко-желтый салат приятно оживит новогодний стол.



«Страстный краб» — Апельсины с крабовым мясом

80 ккал/100 гр



Ингредиенты:

- Крабовое мясо – 200 г.
- Апельсины – 2 шт.
- Яйцо – 4 белка 2 желтка.
- Кукуруза молодая – 100 г.
- Чеснок – 1 зб.
- Сок лайма – 2 ст. л.
- Соль – по вкусу.
- Перец – по вкусу.

Суперлегкий майонез+нулевой мягкий творог



«Цезарь спортивный»

60 ккал на 100 гр



- Куриное филе 150 гр
- Салат айсберг 150 гр
- Цельнозерновой хлеб 1 тост
- Черри 6 шт
- Яйца перепелиные
- Сыр с низким содержанием жира 30 гр
- Для заправки
- Мягкий 0 % творог, обезжиренный йогурт
- Лимонный сок
- Горчица
- Чеснок

Пошаговые этапы приготовления ПП Цезаря

Куриное филе нарезанное небольшими кусочками жарим на сковороде гриль.

Рвём руками листья айсберга.

Хлеб порезать кубиками и просушить на сухой сковороде, натереть



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

зубчиками чеснока.

Готовим соус. Смешиваем йогурт, чеснок, лимонный сок и горчицу. Перемешиваем готовый соус с листьями айсберга и выкладываем на тарелку.

Сверху добавляем куриное филе, далее помидоры черри, сухари и посыпаем натертым сыром



Салат от Обложко СМ «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:

Сварить свеклу, морковь, картошку и яйца.

Нарезать лук мелко.

Отваренные овощи отчистить. Картошку и яйца пропустить через



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

яйцerezку.

Свеклу и морковь натереть на терке.

Сельдь нарезать мелкими кусочками, убрав заранее кости.

Выкладываем на порционную тарелку сначала сельдь, потом лук, картофель, яйцо, морковь, свеклу.

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)



Салат с курицей и шампиньонами

«Минус на весах на утро»

40 ккал/100 гр



Ингредиенты:

- Куриное филе 300 г
- Сельдерей 200 г
- Соленые огурцы 1 штука
- Шампиньоны 100 г
- Горчица 1 столовая ложка
- Натуральный обезжиренный йогурт 100 г
- Соль по вкусу

Приготовление

1. Отварите куриное филе, дайте остыть и нарежьте небольшими ломтиками.
2. Натрите на крупной терке корень сельдерея и соленые огурцы.
3. Тщательно промойте шампиньоны, отварите, дайте остыть и разрежьте на половинки.
4. Для заправки взбейте натуральный нулевой йогурт с горчицей и лимонным соком.



Салат с курицей и ананасами

«Буржуйский»

70 ккал 100 гр



Ингредиенты:

- Куриная грудка – 400 г.
- Консервированные ананасы – 7 ломтиков.
- Куриные яйца – 4 белка 2 желтка.
- Сыр твердых сортов нольпроцентный – 200 г.
- Майонез суперлегкий – по вкусу.
- Соль – по вкусу.
- Специи – по вкусу.
- Зелень – по вкусу.

Есть замечательный вариант подачи в виде ананаса с характерным хвостиком из зеленого лука, но можно и не “запариваться”, а выложить порционно. Украсьте каждую креманку кусочком ананаса или чипсами. Получится необыкновенно и очень красиво!



Салат с курицей и яблоком «Сладкий шаг к стройности»

40 ккал на 100 гр



Ингредиенты:

- Куриное филе – 200 г.
- Пекинская капуста – 300 г.
- Яблоко среднее – 2 шт.
- Перец сладкий – 1 шт.
- Чеснок – 2 зб.
- Соль – по вкусу.
- Перец черный молотый – по вкусу.
- Йогурт обезжиренный с прованскими травами – заправка .



БУТЕРБРОДЫ

Фирменные бутерброды с куриным филе

от Доктора Сергея Обложко «И вкусно, и с чистой совестью»



- Куриное филе (или филе индейки) 100 грамм (отварное или приготовленное на гриле);
- Мягкий творог с рубленой зеленью, приправленный солью, перцем, ½ ч.л.кетчупа
- помидоры 3-4 шт;
- болгарский перец ½ шт
- 2 листа салата
- зелень (петрушка или другая по вкусу);
- французская горчица 3 ч. л.;



Бутерброд с тунцом



- Ржаная отрубная булочка 1 штука
- Творожный сыр 40 г
- Консервированный тунец в собственном соку 50 г
- Красный лук 1 штука
- Помидоры 2 штуки
- Желтый болгарский перец 1 шт
- Смесь салатных листьев 1 пучок
- Пучок базилика
- Бальзамический уксус по вкусу

Намазать булку творожным сыром, , разложить кольца лука, выложить тунец помидор и перец крошить кубиками, добавить салатный микс, украсить базиликом и полить бальзамическим уксусом.



Бутерброд с морепродуктами



Смажьте цельнозерновой хлеб соусом коктейль, для этого возьмем 100 гр нольпроцентного творога 1 ст. л. Томатной пасты, 1 ст.л лимонного сока

Креветки в рассоле /кальмар в рассоле

- Яйцо 1 шт
- Листья салата
- Основа для правильного бутерброда
- Для правильного перекуса берем
- отрубной хлеб,
- хлеб, изготовленный с добавлением белковой муки, калорийность которого не превышает 200 ккал на 100 гр



Начинка для бутерброда



На основу можно положить:

Паштет овощной.

Его можно сделать из любых сезонных овощей, приготовленных на пару, на гриле или в духовке. Например, запеките баклажаны в кожуре, остудите. Достаньте мякоть и добавьте к ней чеснок. Измельчите блендером, посолите по вкусу. Паштет готов! Также можно запечь морковь в духовке, а затем измельчить в пюре. Отличной добавкой к морковной намазке станет чеснок, заправить можно 0-процентным мягким творогом, также вы можете натереть на мелкой терке отваренную или запеченную свеклу, также добавьте чеснок, мелко нарубленный чернослив, смягчите нольпроцентным творогом. А грибной паштет по моему рецепту – пробовали?

Паштет мясной.

Любое постное отварное мясо измельчается в блендере. Для мягкости добавьте столовую ложку бульона/ воды. Затем к нему



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

можно добавить любые дополнительные ингредиенты. Вот рецепт очень вкусного куриного паштета: отварное мясо грудки соедините с творогом и чесноком. Посолите, пробейте блендером. Добавьте немного чернослива, порезанного небольшими кусочками.

Паштет из субпродуктов.

Также для мясных паштетов подойдет куриная или говяжья печень и сердце. Потушите их на пшике масла с луком и морковью, добавьте любимые специи. Перекрутите на мясорубке. Паштет готов!

Паштет рыбный.

Для рыбной намазки нежирные сорта рыбы (треска, горбуша, морской окунь, телapia) отвариваются и измельчаются. Затем в массу можно добавить пряные травы, соль по вкусу и, например, мелко рубленый маринованный лук (маринуется в лимонном соке или яблочном уксусе без сахара).

Творог.

Творог пробивается блендером до однородной гладкой консистенции, прессованный обезжиренный творог можно смешать с мягким нольпроцентным творогом. Бутерброды с творогом можно сделать как солеными, так и сладкими



ВТОРОЕ

Жульен от Сергея Обложко)

калорийность — 20 ккал на 100 гр



- Шампиньоны 10 шт.
- Творог мягкий 0% 200 гр. Добавьте в него четыре яичных белка или казеин (40гр). Перемешайте.
- Лук репчатый 50 гр.
- Соль по вкусу, лучше соевый соус без сахара.
- Перец черный по вкусу

Приготовление

Подготовьте необходимые продукты: шампиньоны, творог, лук.

Грибы почистите и нарежьте лук мелкими кубиками.

В сковороду с антипригарным покрытием пшикните маслом и добавьте лук. Пока лук подрумянивается до мягкости, нарежьте



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

мелкими кубиками шампиньоны.

Добавьте в сковороду с луком шампиньоны. Обжарьте несколько минут.

В потемневшие и уменьшенные в объеме шампиньоны добавьте мягкий творог. Перемешайте и протушите 5 минут.

Посолите и поперчите по вкусу.

Выложите смесь в кокотницы, поставьте в разогретую до 200 градусов духовку на 10 минут.

Жюльен готов.



Куриный рулет с черносливом



Ингредиенты

- Куриная грудка 1 шт
- Чернослив 0,5 стакана
- Чеснок 2 зубчика
- Соль, перец по вкусу

Способ приготовления

Удаляем косточку из куриной грудки и разделяем её на 2 кусочка. Отбиваем мясо. Чернослив тщательно промываем и запариваем кипятком на 10-15 минут. Сливаем воду и измельчаем чернослив.

Каждый кусочек куриной грудки солим, приправляем специями, натираем чесноком и кладём чернослив. каждый кусочек сворачиваем в рулетик.

Заворачиваем каждый рулетик в фольгу. Кладём на противень и отправляем в духовку, разогретую до 180-200 градусов, на 1 час.

Готовые рулетики достаём из духовки и слегка приоткрываем, чтобы выпустить пар.



Куриный рулет с грибами



Ингредиенты:

- Шампиньоны — 200 Грамм
- Лук репчатый — 2 Штуки
- Филе куриное — 1 Килограмм
- Растительное масло — 5 гр
- Соль и перец — По вкусу

Способ приготовления

Филе по одному выложить на рабочую поверхность, накрыть пленкой и отбить.

Грибы нарубить ножом, смешать. Лук и чеснок мелко нарезать.

На разогретой сковороде обжарить лук и чеснок;

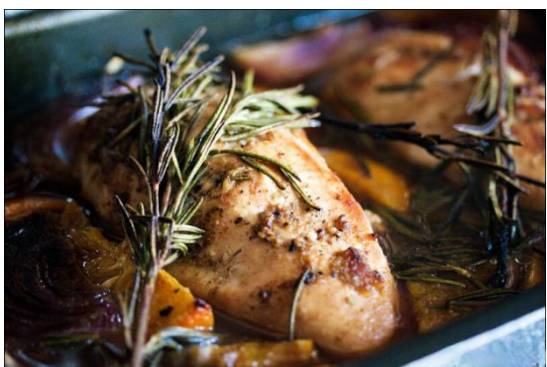
Добавить грибы, тушить минут 5-7.

Выложить грибную смесь на филе, свернуть.

Плотно завернуть каждое филе в пленку, опустить в кипящую воду на 7–8 мин., затем вынуть, снять пленку и тонко нарезать поперек.



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



ПЕРВОЕ

Диетическая солянка



Ингредиенты:

- 200 гр филе куриной грудки;
- 1,5 литра воды;
- 1 средняя луковица;
- Соль по вкусу;
- 1 небольшая морковь;
- 2 слабосоленых огурца;
- 1 ст. л. томатной пасты;
- 1 лавровый лист;
- треть пучка петрушки;
- постная ветчина из курицы или индейки 50-70 гр
- лимон 1 шт

Способ приготовления

Зачищенное филе вымыть. Нарезать птицу и переместить в кастрюлю.



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

Добавить лавровый лист, лук и морковь. Влить воду. Поставить на самый большой огонь. Довести до кипения. Готовить 15-17 минут.

Овощи достать. Измельчить в блендере. Бульон процедить. Вернуть основу диетической солянки на средний огонь.

Добавить измельчённое куриное филе, нарезанную ветчину и измельченные лук с морковкой.

Ввести порубленные слабосоленые огурцы.

добавить петрушку.

Влить томатную пасту. Хорошо перемешать.

Томить первое еще 4-6 минут, неплотно накрыв крышкой.

Порционно разложить порезанный лимон



ЗАКУСКИ

Заливное из куриной грудки 50 ккал на 100 гр



Ингредиенты :

- куриная грудка – 1 кг;
- морковь – 1 шт.;
- бульон – 1 л;
- желатин – 30 г;
- лук – 1 шт.;
- чеснок – 3 зубчика;
- яйца – 3 шт.;
- зелень – небольшой пучок.

Приготовление

Для начала тщательно промойте филе и залейте его водой. Поставьте емкость на огонь и варите куриный бульон. После закипания следите за скоплением пены и регулярно снимайте ее



шумовкой. Затем почистите лук и морковь, в целом виде поместите их в кастрюлю к курице и варите примерно 1 час. Желатин из пакета насыпьте в глубокую емкость и залейте водой, подождите полного набухания. Бульон из филе и овощей тщательно процедите и при помощи ложки снимите лишний жир.

Добавьте к нему желатиновый порошок и тщательно перемешайте. Отварную грудку порежьте мелкими кусочками или разберите прямо руками. Предварительно отваренные яйца почистите от скорлупы и нарежьте аккуратными дольками, морковь порубите кружочками. В глубокую форму выложите мясо, порезанные яйца, морковь, чеснок и порубленную зелень. Залейте ингредиенты желатиновой смесью и поставьте в холодильник для застывания (понадобится около 4-5 часов).



Заливное из говяжьего языка 60 ккал на 100 гр



Ингредиенты:

- Язык говяжий не большой – 1 шт.
- Лавровый лист – 3 шт.
- Желатин в гранулах – 20 г.
- Зубчики чеснока – 3 шт.
- Соль – щепотка
- Лук репчатый – 1 шт.
- Перец черный

Приготовление

В кастрюлю объёмом 5-7 литров наливаем холодную воду и погружаем язык. Поставим кастрюлю на плиту до закипания. Посолим, добавим горошек перца и лаврушку, варим 3 часа, после чего сразу перекладываем в большой таз с очень холодной водой на 4 минуты. Язык чистим от шкурки и оставляем остывать. Нарезаем остывший язык тонкими пластинами.



Бульон и смешайте с желатином, который предварительно замочили в воде. Поставьте бульон на огонь, не давая закипеть, и помешивая, ждите растворения кристаллов. Добавьте раздавленный чеснок с помощью пресса. Ещё раз процедите бульон или шумовкой достаньте из бульона остатки чеснока.

Остывший за это время язык разрежьте на куски желаемой формы и разместите в блюда. Для украшения добавьте по желанию зелень, консервированные кукурузу или горошек, отварную морковь. Ещё тёплым бульоном залейте язык и поставьте в холод на 3 часа до застывания желе.



ДЕСЕРТЫ

Тирамису



Ингредиенты:

Крем:

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

Корж:

- Овсянка (геркулес), измельчить 1/2 стакана.
- 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



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 - 300 г
- казеин 1 ст.л
- подсластитель/сахар
- загуститель пектин для ягод
- ягоды (малина/голубика/ смородина)



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

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



Пирожное "Картошка"



Ингредиенты

- Овсяные хлопья долгой варки 30 г (это 3ст.л.).
- Отруби перемолотые 1 ст.л
- Казеин 20 г (1 ст.л.).
- Какао 10 г (1 ст.л. с небольшой горкой).
- Подсластитель по вкусу.
- Щепотка ванилина.
- Творог мягкий обезжиренный 100 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Овсяные хлопья слегка обжарить на сухой сковороде, ~ 2 минуты.
Затем измельчить в блендере в муку.

Измельчить отруби,

Соединить перемолотую овсянку, отруби, какао, казеин, ванилин и творог. Тщательно перемешать. Должна получиться густая масса, которой не трудно придать форму.



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

Консистенцию регулировать отрубями

Формировать пирожные (или конфеты), обвалить в какао или кэробе и отправляем в холодильник на 10+ минут. Храним также в холодильнике.

Приятного аппетита!



ПП имбирное печенье: диетический рецепт



Ингредиенты

- 1 столовая ложка сухого имбиря. Если нет сухого, то можно использовать свежий, но тогда вам нужно мелко натереть его.
- 1/2 стакана пшеничной цельнозерновой муки.
- 2 столовые ложки отрубной муки.
- 2 столовые ложки овсяной муки. Измельчаем в кофемолке овсяные хлопья.
- 50 грамм обезжиренного творога (прессованного).
- Немного ванили.
- Любой сахарозаменитель по вкусу.
- 1 стакан воды.
- 1 чайная ложка разрыхлителя.

Приготовить тесто :смешать все ингредиенты Готовое пп тесто поместить в холодильник на 30 минут. Затем раскатываем тесто и вырезаем печенье с помощью фигурок. Выпекать в разогретой до 150 градусов духовке в течение 10 минут



ПП печенье творожное



Ингредиенты

- Творог 200 гр
- Мука белковая (70%отруби+70%глютен) 130
- Казеин 30 гр
- Яйцо 1 шт
- Сахзам
- Разрыхлитель

Приготовление

Перемешать при помощи блендера творог, яйцо, сахарозаменитель (лучше всего брать эритрит).

Добавить разрыхлитель, муку, тщательно перемешать.

Сформировать шарики из теста.

Выложить печенье на противень, застеленный пекарской бумагой, и выпекать 15 мин. при 180 С.



Яблочное печенье



Ингредиенты

- Цельнозерновая отрубная мука 150
- Казеин 30 гр
- Яйцо 1 шт
- Сахзам 1 ч л
- Яблоко 1 шт
- Корица
- Сода щепотка

Приготовление

Очистить яблоко от кожуры и натереть на мелкой терке.

Добавить соду, сахар, яйцо и муку. Тщательно перемешать.

Сформировать печенье, выложить на противень, застеленный пекарской бумагой, и выпекать 20 мин. при 180 С.



Фруктовое ПП печенье



- Фруктовое пюре 1 стакан
- Овсяная мука 0,5 стакана
- Отрубная мука 0,5 стакана
- Творог обезжиренный 100 гр
- Обезжиренный какао 30 гр
- Белок 2 яиц
- Разрыхлитель. 1 ч л

Как приготовить:

Сначала приготовить фруктовое пюре. Для этого можно запечь яблоко, банан и хурму или другие фрукты на свой вкус. Затем перемешать все в блендере.

Добавить белки, творог и шоколад.

Добавить муку и разрыхлитель. Тщательно перемешать.

Влажными руками сформировать шарики.

Выложить на противень, застеленный пекарской бумагой, и выпекать при 180 С 20 мин.



НАПИТКИ

Каркаде фруктово-ягодный пунш



Ингредиенты

- Каркаде 20 гр
- Апельсины 2 шт
- Брусника(клюква) замороженная 100 гр
- Вода горячая 1 л
- Гвоздика 6 шт
- Корица 2 палочки
- Мускатный орех молотый 1 ч л
- Кардамон молотый 1 ч л
- Имбирь молотый 1 ч л
- Перец душистый молотый 0,5 ч л

Все залить горячей водой, довести до кипения, дать настояться



Гранатовый глинтвейн безалкогольный



Ингредиенты

- Сок гранатовый — 1 л
- Апельсин — 1 шт
- Лимон — 1 шт
- Лайм — 1 шт
- Корица (палочка) — 1 шт
- Гвоздика — 5 шт
- Перец душистый — 5 шт
- Бадьян — 3 шт

Приготовление:

Разогрейте сок граната

Добавьте в него специи и фрукты

Дайте напитку настояться 15 минут перед употреблением, при необходимости разбавить кипятком



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>

