

**ПОМОГАЕТ ЛИ
ОВСЯНКА
ХУДЕТЬ?**



Пройти бесплатный курс в мобильном приложении

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



Содержание

ДИЕТИЧЕСКАЯ ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ВИШНЕЙ	4
ОВСЯНОБЛИН	6
ТВОРОЖНЫЙ ПАРФЕ С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ ЧЕРНИЧНЫМ ДЖЕМОМ	8
ТЫКВЕННАЯ КАША С ОВСЯНКОЙ.....	10
ПИРОЖНОЕ "КАРТОШКА ОТ ОБЛОЖКО"	11



Диетическая запеканка из творога с вишней

"Зимняя вишня в кроссовках" – 50 ккал/100 гр



Ингредиенты

- Творог 0%-ный зерненный 200 г
- Творог мягкий 0%. – 200 г.
- Овсяные хлопья 30 г
- Молоко 0%-е или протеиновое 250 мл
- Белок 3 яиц
- Размороженная вишня 200 г
- Сушеная клюква 30 г
- Ваниль по вкусу



Приготовление

Запарить овсянку 1 к 5. Добавить молоко нулевое или протеиновое. Клюкву также замочить в горячей воде минут на 15.

Смешать дав вида творога. Творог и яичные белки слегка взбить миксером отдельно друг от друга, затем смешать. Добавить к смеси молоко и овсяные хлопья, перемешать.

Добавить вишню, перемешивать ложкой, чтобы ягоды равномерно распределились в творожной массе. Добавить сушеную клюкву и ваниль. Форму пшикнуть маслом, выложить в нее готовую смесь из творога, ягод и овсянки, выпекать при температуре 200 градусов в течение 30-40 минут. Минут через 20 после начала запекания стоит проткнуть запеканку палочкой в нескольких местах, чтобы она пропеклась более равномерно.



Овсяноблин

"Обезжиривающий" – 50 ккал на 100 гр



Ингредиенты

- Яичные белки – 3 шт.
- Хлопья овсяные – 3 ст.л.
- Молоко 0 % или протеиновое – 200 мл.
- Соль – по вкусу.
- Подсластитель – по вкусу, например инулин.
- Разрыхлитель – 0,5 ч.л.

Приготовление:

1. Запарить овсянку 1 к 5 в термосе.
2. Смешать яичные белки с подсластителем и взбить. Влить в массу половину молока.



3. Высыпать в яичную массу овсяные хлопья. Размешать до однородности.
4. Влить в массу остаток молока. Снова размешать.
5. Добавить разрыхлитель. Взбить тесто венчиком, чтобы все продукты соединились между собой.
6. Жарить на среднем огне на предварительно разогретой сковороде с антипригарным покрытием по 2-3 минуты.
Можно на двустороннем гриле
7. Подавать под пектиновое варенье или нашу низкокалорийную сгущенку.



Творожный парфе с овсяными хлопьями черничным джемом

Стакан по метаболическому принципу – 50 ккал на 100 гр

Для тех кто не любил завтракать.



Ингредиенты

- черничное пектиновое варенье 200 г
- творог мягкий 0% 200 г
- Казеин или любой другой протеин – 40 г
- йогурт натуральный обезжиренный 200 мл
- хлопья овсяные 30 г
- лимон 1 шт.
- подсластитель типа инулина или эритрита

Приготовление

1. Овсяные хлопья запарить в термосе 1 к 5.



2. В чашу блендера сложить творог, йогурт, протеин, подсластитель, ваниль.
3. Цедру лимона натереть на мелкой терке, сок выжать. Переработать блендером в однородную массу
4. В баночки или стаканчики слоями выложить овсянку, черничное варенье, творожный крем. Можно есть сразу, можно сделать с вечера и оставить на ночь в холодильнике, а утром подать на завтрак.



Тыквенная каша с овсянкой

"Сладкая как грех" и всего 40 ккал на 100 гр



Ингредиенты:

- тыква 300 г;
- молоко 0% или протеиновое - 300 мл ;
- овсяные хлопья 30 гр;
- подсластитель
- Соль – по вкусу.

Приготовление

1. Запарить овсянку 1 к 5 в термосе.
2. Очищенную тыкву нарезать кусочками, залить водой и варить после закипания 15 минут. После этого воду слить, а тыкву взбить. Добавить к тыквенному пюре овсяные хлопья. Влить молоко, посолить, довести до кипения и выключать.
3. можно добавить 5-10 гр отрубных шариков – как клетчатку.



Пирожное "Картошка от Обложко"

70 ккал на 100 гр



Ингредиенты

- Овсяные хлопья 20 г
- Отруби овсяные перемолотые 30 г
- Казеин 30 г
- Какао обезжиренный 20 г
- Подсластитель по вкусу. Не жалеем)
- Щепотка ванилина.
- Творог мягкий обезжиренный не кислый. Можно взять нулевую рикотту. 100 г

Приготовление

1. Овсяные хлопья запарить в термосе 1 к 5. Измельчить в блендере.
2. Измельчить отруби.



3. Соединить перемолотую овсянку, отруби, какао, казеин, ванилин и творог. Тщательно перемешать. Должна получиться густая масса, которой не трудно придать форму.
4. Консистенцию регулировать отрубями
5. Формировать пирожные (или конфеты), обвалить в какао и отправляем в холодильник на 10+ минут. Храним также в холодильнике.



Программы Сергея Обложко

Смарт 30/60/90 дней	Программа 3+1 с фиксацией	Групповая программа
Интерактивное прохождение в мобильном приложении		В группах до 20 человек на платформе ВКонтakte
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 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 ВКонтakte 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 за 12,990 руб http://hudeem-online.ru/smart_fix	Записаться за 28,000 руб http://hudeem-online.ru/group

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

