

КАК ВКУСНО ХУДЕТЬ НА ТЫКВЕ?



Пройти бесплатный курс в мобильном приложении

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



Содержание

ТЫКВЕННЫЕ ВАФЛИ	4
ТЫКВА, ФАРШИРОВАННАЯ МЯСОМ	6
КОТЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ В ШАЙБАХ ИЗ ТЫКВЫ В ДУХОВКЕ	8
САЛАТ С ТЫКВОЙ.....	10
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ТЫКВОЙ И БАНАНАМИ	11
ТЫКВЕННОЕ ПЕЧЕНЬЕ	13
ТЫКВЕННЫЙ ПРЯНЫЙ СОУС.....	14
ТЫКВЕННЫЙ СУП.....	16



Тыквенные вафли

80 ккал/100 гр



Ингредиенты:

- Тыквенное пюре – 300 г.
- Яйцо – 1 шт.
- Белок 1 шт
- Глютен 30 гр
- Ц/з мука – 2 ст. л.
- Разрыхлитель – ½ ч. л.
- Корица.
- Мускатный орех (берем только запах)).
- Молотый имбирь.
- Подсластитель (инулин, изомальт, эритрит).



Приготовление:

1. Взбить яйцо и белок
2. К яйцам добавить заранее приготовленное тыквенное пюре.
Перемешать до однородности.
3. Далее в эту массу добавить муку, глютен, разрыхлитель, корицу, запах мускатного ореха, тертый имбирь. Добавить подсластитель. Замешать тесто.
4. Выпекать тыквенные вафли в электровафельнице. Если двусторонний гриль с ребрами - можно в гриле)
5. Подавать с пектиновым вареньем, белковым мороженым, сироп изомальта+обезжиренный какао. Для снижения калорийности.



Тыква, фаршированная мясом

40 ккал/100 гр



Ингредиенты

- Вырезка телячья 300 гр
- Лук репчатый 1 шт
- Перец красный сладкий 1 шт
- Тыква 650 гр
- Масло растительное пульверизатор для жарки
- Перец черный молотый по вкусу
- Молотая паприка 0.5 ч.л.
- Корица 2 щепотки
- Чеснок 2 зубчика



Приготовление

1. Мясо подготовить, порезать на кубики. Сдобрить мясо всеми выбранными специями – паприка, перец и соль – традиционно, а вот корица внесет ярких ароматных ноток.
2. Накрошить парочку зубков чеснока, очищенную головку лука нарезать полукольцами, перец сладкий нарезать небольшими полосками.
3. Также заранее подготовить тыкву – срезать верхушку тыквы, выскоблить семена и мякоть тыквы, после сполоснуть тыкву и просушить. Убрать зачищенную тыкву в прогретую духовку – при 200 градусах запекать 25 минут.
4. Мясо с подготовленными овощами подрумянить на непригораемой сковороде с пшиками масла. Овощи выложить. Мясо тушить 30 минут
5. Часть запеченной мякоти тыквы выскоблить и добавить в мясо, перемешать. Добавить овощи. Теперь переложить все ингредиенты со сковороды в тыкву, запечатать фольгой и убрать в духовку на 20 минут. После подавать тыкву к столу.



Котлеты из индейки в шайбах из ТЫКВЫ В ДУХОВКЕ

60 ккал/100 гр



Ингредиенты:

- Тыква мускатная – 400 г.
- Фарш индейки – 500 г.
- Лук репчатый – 100 г.
- Помидоры – 150 г.
- Зубчик чеснока.
- Петрушка – 5 г.
- Хмели-сунели – 1 ч. л.
- Соль, перец.



Приготовление:

1. Удлиненную часть молодой мускатной тыквы нарезать шайбами толщиной 1,5–2 см. При помощи острого ножа вырезать середину. Получившиеся тыквенные колечки выложить на противень.
2. К фаршу индейки добавить измельченный лук и чеснок.
3. Помидор обдать кипятком, снять кожицу, мелко нарезать. Нарезанные помидоры отправить в емкость с фаршем. Добавить соль, черный молотый перец, хмели-сунели.
4. Фарш хорошо вымесить, наполнить им колечки тыквы. .
5. Верхние ломтики тыквы слегка посолить, поперчить, посыпать хмели-сунели. Все отправить в заранее разогретую до 180 градусов духовку на 45 минут. Готовые тыквенные котлетки посыпать измельченной зеленью.



Салат с тыквой

20 ккал/100 гр



Ингредиенты

- Капуста 100 гр.
- Тыква 100 гр.
- Помидор 1 шт.
- Сельдерей 20 гр.
- Соль морская 1 гр.
- Перец черный 1 гр.
- Лимонный сок 7 мл.

Приготовление

1. Подготовьте все необходимые ингредиенты.
2. Нарежьте капусту, положите ее в глубокую миску. Мелко нарежьте сельдерей и добавьте к капусте.
3. Добавьте помидор и натертую тыкву.
4. Добавьте лимонный сок, соль, специи.
5. Все тщательно перемешайте. Ваш салат готов.



Запеканка из творога с тыквой и бананами

60 ккал/100 гр



Ингредиенты:

- сырая тыква – 300 гр;
- творог зерненный обезжиренный – 150 гр;
- белок яичный – 1 шт;
- крупа манная – 1 ст. ложка;
- банан – 1 шт;
- соль мелкая – 1 щепотка;
- творог мягкий 0% – 1 ст. ложка;
- кардамон – 2 щепотки;
- корица, обезжиренный какао, имбирь – по трети чайной ложки;
- мягкий творог, пектиновое варенье или сладкий низкокалорийный соус – для подачи готовой запеканки.



Приготовление

1. Взять спелую, сладкую тыкву. Очистить от корки, срезать волокнистую часть мякоти, удалить семечки. Мякоть нарезать кусочками, выложить в чашу блендера.
В блендер добавить банан. Измельчить все в однородное густое пюре.
2. Для ароматизации творожно-тыквенной запеканки можно использовать готовую пряничную смесь или взять пряности, указанные в рецепте. Пропорции и количество подбирать по вкусу.
3. Творог растереть в однородную массу
4. Смешать белок и ложку мягкого 0% творога. Чуть присолить. Взбить венчиком до однородности.
5. Смешать творог, пряности, взбитую творожно-белковую смесь. Все растереть пока не получится однородная вязкая масса. Добавить в нее тыквенно-банановое пюре.
6. Снова все тщательно смешать. Получится не очень густая творожная масса. В нее добавить манную крупу, смешать и оставить на 10-15 минут пока прогревается духовка.
7. Форму для приготовления запеканки лучше взять не очень глубокую, чтобы творожно-тыквенная масса быстрее пропекалась. Смазать форму пшиком масла. Заполнить смесью
8. Выпекать при 180 градусах 30-40 минут



Тыквенное печенье

75 ккал/100 гр



Ингредиенты:

- 200 грамм тыквенного пюре. Предварительно нужно испечь тыкву и измельчить в блендере.
- 70 гр овсяных отрубей перетертых до муки. 30 гр овсяных хлопьев.
- 1 яйцо.
- Можно добавить протеин со вкусом печенья
- Щепотка соды и соли.
- Сахарозаменитель по вкусу. Тщательно перемешивать.

Приготовление

1. Предварительно испечь тыкву и измельчить в блендере.
2. отруби измельчить до состояния овсяной муки.
3. соединить все ингредиенты, перемешать и формировать печенье. Запекать в духовке около 25 минут, температура 180 градусов.



Тыквенный пряный соус

15 ккал/100 гр



Ингредиенты:

- Тыква – 400 кг
- Помидоры- 150гр
- Красный сладкий перец – 1шт.
- Чеснок – 3 зубчиков
- Перец чили – половинка - по вкусу.
- Зира – 1/2 ч.л.
- Лимонный сок – 1 ч.л.
- Соль – 1ч.л. (ну или по вкусу
- Свежемолотый черный перец – 1/2 ч.л.
- Орегано – 1/2 ч.л
- Вода- 0,5 литра



Приготовление

1. Первым этапом необходимо почистить тыкву и мелко нарезать. Тыкву отправляем в кастрюлю заливаем водой и тушим 40 минут.
2. Пока тыква тушится, нарежем все оставшиеся овощи. Мелкими кубиками нарезаем помидоры, сладкий перец, острый перец и произвольно чеснок. Все складываем в миску и ждем пока приготовится тыква.
3. Так же необходимо подготовить специи – зиру, черный перец, соль.
4. Перемолоть
5. Как только тыква приготовится, перемните тыкву в пюре. Добавьте к тыкве порезанные овощи и специи. Далее поставьте кастрюлю на огонь и потушите под крышкой еще 10-20 минут.
6. Ну и завершающим этапом в смесь добавляем орегано и лимонный сок и перемолоть блендером до однородной массы.



Тыквенный суп

30 ккал/100 гр



Ингредиенты

- Тыква 350-400 гр
- Луковица 1 шт
- Вода
- Казеин 50 гр

Приготовление

1. Тыкву очистить, порезать на кубики
2. В кастрюле на 1 пшике масла притушить накрошенный лук, добавить тыкву, тушить до мягкости, добавляя воду кипятком (чтобы вода покрывала тыкву). Солить по вкусу. При готовности снять с огня, погружным блендером взбить в пюре, добавить казеин, регулировать густоту кипящей водой.
3. При подаче добавить отруби и рубленную зелень



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 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 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 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>

