



# ТОП-7 САЛАТОВ ДЛЯ НОВОГОДНЕГО СТОЛА



# Пройти бесплатный курс в мобильном приложении

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



# Содержание

СУПЕРЛЕГКИЙ МАЙОНЕЗ .....	4
ТАЗИК ОЛИВЬЕ "ХОТЬ ЗАЕШЬСЯ" .....	5
МИМОЗА В КУПАЛЬНИКЕ.....	7
СТРОЙНЫЙ КРАБ.....	9
ЖУЛЬЕН С ОТРИЦАТЕЛЬНОЙ КАЛОРИЙНОСТЬЮ ОТ СЕРГЕЯ ОБЛОЖКО) .....	10
САЛАТ «ЛЕГЕНДАРНАЯ ПРИТАЛЕНАЯ ШУБА» .....	12
САЛАТ С КУРИЦЕЙ И ШАМПИНЬОНАМИ.....	14
КУРИЦА С АНАНАСОМ И ШАМПИНЬОНАМИ .....	16



## Суперлегкий майонез

Для приготовления праздничных салатов научитесь делать суперлегкий майонез. Вот 3 способа сделать майонез не просто легким, а суперлегким:

1. Творог 0% – 4 ст. л. Смешать с 1 ч.л горчицы, 1 ч.л. кетчупа, соль перец
2. Майонез (суперлегкий +мягкий творог)
3. Майонез (100 г низкокалорийного майонеза,100 гр обезжиренного йогурта, соль, горчица 1 ст. л )





## Тазик Оливье "Хоть заешься"

40 ккал /100 гр



### Ингредиенты:

- 300 г куриного филе;
- 300 гр Белки яиц;
- 300 г молодого картофеля; (можно использовать низкокалорийные заменители картофеля: корень сельдерея+картофель, топинамбур, дайкон)
- 300 г соленых или бочковых огурцов.
- 150 г свежих огурцов — по желанию;
- 200 г моркови;
- 300 г консервированного горошка (молодой);
- 300 г пп-майонеза. (100 г низкокалорийного майонеза, 100 гр обезжиренного йогурта, соль, 1 ст.л. горчица)



## Приготовление

Куриное филе отварить со специями (можно приготовить на гриле, запечь в духовке). Остудить. Картофель, морковь, сельдерей отварить или запечь в духовке, завернув в фольгу, 30-50 минут (в зависимости от размера корнеплодов), можно приготовить на пару. Остудить, очистить. Яйца отварить 7-10 минут. Нарезать мелкими кубиками соленые и свежие огурцы, морковь, картофель, яйца и грудку. Выложить все в салатник. С горошка сцедить лишнюю жидкость, добавить к остальным ингредиентам. заправить салат самодельным низкокалорийным майонезным соусом (низкокалорийный майонез смешать 1:2 с обезжиренным йогуртом, посолить, добавить горчицу по вкусу. Украсить свежей зеленью.



## Мимоза в купальнике

60 ккал/100 гр



### Ингредиенты:

- Тунец (в собственном соку) — 100 Гр
- Картофель — 100 Гр
- Морковь — 100 Гр
- Куриные яйца — 1 Штука
- Зеленый лук — 10 Гр
- Йогурт нулевой густой или мягкий творог — 200 Гр
- Горчица — 15 Гр
- Соль — По вкусу
- Перец — По вкусу



## Приготовление

Подготовить ингредиенты. Тунец размять вилкой, переложить в салатник первым слоем. Зеленый лук нарезать мелко и посыпать тунец. Следующий слой - белок, натертый мелкой стружкой. Посыпать белок солью и перцем. Йогурт смешать с горчицей, смазать слой белка. Отварную морковь натереть мелкой стружкой, выложить и смазать йогуртом. Далее выложить слой натертого картофеля, также смазать йогуртом, добавить соль и перец по вкусу. Посыпать салат куриным желтком, натертым на терке. Пропитайте салат час и подавайте к столу.



## Стройный краб

50 ккал на 100 гр



### Ингредиенты:

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



# Жульен с отрицательной калорийностью от Сергея Обложко)

20 ккал/100 гр



## Ингредиенты

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



## Приготовление

1. Подготовьте необходимые продукты: шампиньоны, творог, лук.
2. Грибы почистите и нарежьте лук мелкими кубиками.
3. В сковороде с антипригарным покрытием пшикните маслом и добавьте лук. Пока лук подрумянивается до мягкости, нарежьте мелкими кубиками шампиньоны.
4. Добавьте в сковороду с луком шампиньоны. Обжарьте несколько минут.
5. В потемневшие и уменьшенные в объеме шампиньоны добавьте мягкий творог. Перемешайте
6. Посолите и поперчите по вкусу.
7. Выложите смесь в кокотницы, поставьте в разогретую до 200 градусов духовку на 10 минут.
8. Жюльен готов.





# Салат «Легендарная приталеная шуба»

60 ккал/100 гр



## Ингредиенты:

- Картофель молодой — 200г
- Морковь — 200 г
- Свекла — 250 г
- Сельдь солёная нежирная — 200 г
- Репчатый лук — 50 Грамм
- Майонез (суперлегкий +мягкий творог) — 150 Г
- Яйцо — 4 Белка



### Приготовление:

- Сварить свеклу, морковь, картошку и яйца.
- Нарезать лук мелко.
- Отваренные овощи отчистить. Картошку и яйца пропустить через яйцерезку.
- 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 облегчающей 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 мини 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 или оставить целиком.
4. Для заправки взбейте натуральный нулевой йогурт с горчицей и лимонным соком.



## Курица с ананасом и шампиньонами

*“Скромное обаяние” 40 ккал/100 гр*



### Ингредиенты

- Куриное филе 200 г
- Маринованные грибы 200 гр
- Консервированный ананас 300 г
- Пучок салата листового 1
- Соль по вкусу
- Майонез суперлегкий – по вкусу.

### Приготовление

Филе курицы отварить, нарезать и поместить в салатницу. Ананасы также нарезать и добавить к мясу. Высыпать полбанки грибов (желательно — опят). Листья салата нарезать , добавить в миску.

Залить пп-майонезом, посолить по вкусу, тщательно перемешать — и салат можно подавать к столу.



## Программы Сергея Обложко

<b>Смарт 30/60/90 дней</b>	<b>1+1, 2+1 или 3+1 с фиксацией</b>	<b>Групповая программа</b>
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 30/60/90 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		
<b>Записаться от 4,990 руб</b> <a href="http://smart.hudeem-online.ru/">http://smart.hudeem-online.ru/</a>	<b>Записаться от 7,990 руб</b> <a href="http://hudeem-online.ru/smart_fix">http://hudeem-online.ru/smart_fix</a>	<b>Записаться за 28,000 руб</b> <a href="http://hudeem-online.ru/group">http://hudeem-online.ru/group</a>

