



Бутерброды ПП

Программа снижения веса Сергея Обложко

<https://hudeem-online.ru>

| | |
|--|----|
| ОСНОВА ДЛЯ ПРАВИЛЬНОГО БУТЕРБРОДА..... | 3 |
| НАЧИНКА ДЛЯ БУТЕРБРОДА | 3 |
| ФИРМЕННЫЕ БУТЕРБРОДЫ С КУРИНЫМ ФИЛЕ ОТ ДОКТОРА СЕРГЕЯ ОБЛОЖКО «И ВКУСНО, И С ЧИСТОЙ СОВЕСТЬЮ»..... | 6 |
| БУТЕРБРОДЫ С ГОВЯДИНОЙ | 7 |
| БУТЕРБРОД С ТУНЦОМ | 8 |
| БУТЕРБРОД С МОРЕПРОДУКТАМИ..... | 9 |
| ЦАЦИКИ КАК НАПОЛНИТЕЛЬ..... | 9 |
| БУТЕРБРОДЫ ДЕСЕРТНЫЕ | 11 |
| ПРОГРАММЫ СНИЖЕНИЯ ВЕСА СЕРГЕЯ ОБЛОЖКО..... | 12 |

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

Пройти бесплатную диагностику пищевого поведения

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





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 коже, 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 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, пресованный обезжиренный творог можно смешать с мягким нольпроцентным творогом. Бутерброды с творогом можно сделать как солеными, так и сладкими



Предлагаю несколько простых небанальных рецептов бутербродов из серии и уму, и сердцу; и желудку, и талии

Фирменный бутерброд 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 черри 3-4 шт;
- болгарский перец ½ шт
- 2 листа салата
- зелень (петрушка или другая по вкусу);
- французская горчица 3 ч. л.;



Бутерброды с говядиной



для этих бутербродов можно взять

- отварную постную говядину, буженину из говядины, говядину варено-копченую, говядину по-европейски
- на хлеб томатную пасту 1 ст. л
- листья салата
- маринованный огурец, порезанный слайсами
- редис (для любителей экзотики дайкон, нарезанный слайсами)
- 1 ч.л. горчицы



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

Цацики как наполнитель



- 1 свежий огурец -100 гр
- 1 зубчик чеснока
- сок половины лимона



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

- 125 гр мягкого нольпроцентного творога
- 1 ч. ложка оливкового масла
- 1 пучок зелени (укроп, петрушка)
- соль, перец по вкусу

Сначала на мелкой тёрке натираем огурец. Выделившийся сок нужно слить. Очищаем зубчик чеснока и пропускаем через пресс. Мелко измельчаем зелень. Всё смешиваем вместе. Из половинки лимона выжимаем сок и поливаем им огурцы с зеленью. Затем солим и перчим по вкусу. После чего добавляем творог и оливковое масло. Тщательно перемешиваем соус.

Этот соус хорошо сочетается с мясом – положите сверху кусочек куриного филе



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

Украсьте листьями шпината или слайсами огурца

Приятного аппетита!

Бутерброды десертные



- Творог обезжиренный прессованный 200 грамм;
- Творог 0-процентный мягкий 2 ч. л.;
- 1 ст. л. отрубей;
- свежие или замороженные ягоды;
- эритрит – заменитель сахара (по вкусу).



Программы снижения веса Сергея

Обложко

| СМАРТ-ПРОГРАММА НА 30 ДНЕЙ | СМАРТ-ПРОГРАММА НА 60 ДНЕЙ | ГРУППОВАЯ ПРОГРАММА НА 90 ДНЕЙ |
|---|--|---|
| Интерактивное прохождение программы в мобильном приложении | Интерактивное прохождение программы в мобильном приложении | В группах по 10 — 12 человек |
| 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>

