

СОУСЫ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ С ЯНТАРНОЙ КИСЛОТОЙ



Содержание

СОДЕРЖАНИЕ	2
ПРОЙТИ БЕСПЛАТНУЮ ДИАГНОСТИКУ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ.....	3
ВИШНЕВЫЙ СОУС «МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ» 25 ККАЛ/100 ГР	4
ПИКАНТНЫЙ ВИШНЕВЫЙ СОУС К МЯСУ «ОБЕЗЖИРИВАЮЩИЙ» - 20 ККАЛ/100ГР	6
КЛЮКВЕННЫЙ СОУС «СОРОК ПЯТЬ, СОРОК ПЯТЬ» 45 ККАЛ/100 ГР	8
ПРАЗДНИЧНЫЙ КЛЮКВЕННЫЙ СОУС «ДЕВУШКА В КРАСНОМ» 20 ККАЛ/100 ГР .	10
БРУСНИЧНЫЙ СОУС К МЯСУ «ХЮГГЕ» 20 ККАЛ\100 ГР	12
ГРУЗИНСКИЙ СОУС «ТКЕМАЛИ» ИЗ СЛИВЫ 40 ККАЛ/100 ГР	14
СОУС ИЗ ЧЁРНОЙ СМОРОДИНЫ «СКОРО ЛЕТО» 40 ККАЛ /100 ГР	16
СОУС "НАРШАРАБ" ИЗ ГРАНАТОВОГО СОКА 50 ККАЛ/100 ГР	17
ПРОГРАММЫ СЕРГЕЯ ОБЛОЖКО.....	19



Пройти бесплатную диагностику пищевого поведения

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



Вишневый соус «Метаболический» 25

ккал/100 гр

С пряностями подходит к жареному красному мясу, прекрасно оттеняет и балансирует вкус мяса птицы, преобразует и делает сочным сухое белое мясо курицы. Кисло-сладкий и очень ароматный - этот соус можно готовить и из свежих и из замороженных ягод.



Ингредиенты:

- вишня без косточки свежая или размороженная 200 грамм;
- вода 200 мл;
- картофельный крахмал 1 ст. ложка;
- соль щепотка;
- острый красный перец щепотка;
- гвоздика 3-5 шт.;
- мята 1 веточка;
- коньяк 1 ст. ложка;
- сах. зам эритрит половина чайной ложки



Приготовление:

1. Вишню помыть и удалить косточки.
2. Поместить ягоды в сотейник и залить водой.
3. Добавить веточку мяты, соль, сахар, гвоздику и красный перец.
4. Добавить крахмал и перемешать, чтобы не было комочков и крахмал полностью растворился.
5. Поставить соус на огонь, когда на поверхности появятся первые пузырьки, уменьшить огонь до слабого.
6. Добавить в соус коньяк и варить, интенсивно помешивая, до загустения, затем снять с огня.
7. Убрать из соуса веточку мяты и гвоздику и перелить в соусник.



Пикантный вишневый соус к мясу «Обезжиривающий» - 20 ккал/100гр



Вишневый соус - пикантный, праздничный, ароматный для гостей и просто скрасить семейный ужин, снизить плотность калорий блюда из мяса или птицы.

Ингредиенты :

- Вишня – 350 гр.;
- Масло оливковое для смазывания 1 пшик;
- Горчица – 1 ч.л.;
- Чеснок – 3 зубчика;
- Перец острый – 1 ч.л.;
- Паприка – щепотка;
- Соль – по вкусу;
- Укроп и базилик сушеные – 1 ч.л. смеси.



Приготовление:

1. Взбрызнуть сотейник маслом и залить измельченные вишни. Варить на небольшой огонь.
2. Добавить горчицу, соль, сушеную зелень.
3. Выдавить в соус чеснок. Посыпать острым перцем и паприкой, можно добавить специи по вкусу.
4. Помешивая, держать на огне 15 мин., затем остудить.



Клюквенный соус «Сорок пять, сорок пять»

45 ккал/100 гр

Соусы из кислых осенних ягод получаются просто изумительные. Они обладают насыщенным вкусом, который прекрасно украсит мясные блюда. А еще такие соусы очень полезны и богаты витаминами и минералами. Клюквенный соус относится к типичным зимним блюдам. Он прекрасно сочетается с мясными блюдами. Пробовать обязательно!



Ингредиенты:

- Клюква 250 г
- Бальзамический уксус 2 ст. л.
- Апельсин 1/2 шт.
- Подсластитель эритрит половина чайной ложки.
- Молотая корица щепотка
- Цедра апельсина для подачи

Способ приготовления:

1. Цедру апельсина натереть на терке, а сок выжмите.



2. Смешать все ингредиенты в небольшом сотейнике. Поставить на средний огонь и довести до кипения.
3. Уменьшить огонь. Добавить специи. Готовить еще 10 минут, постоянно помешивая.
4. Охладить соус.
5. Украсить соус цедрой апельсина и подавать к столу.



Праздничный клюквенный соус «Девушка в красном» 20 ккал/100 гр



Ингредиенты

- Клюква – 150 г
- Вода – 2 стакана
- Лимон – 1 шт.
- Апельсин – 1 шт.
- Подсластитель эритрит – 2-3 г.
- Щепотка мускатного ореха
- Щепотка корицы
- 3-5 бутонов гвоздики
- Душистый перец
- 1-2 звездочки аниса - по желанию

Приготовление

Воду влить в кастрюлю, добавить клюкву. Довести до кипения. На среднем огне



варить несколько минут,

Подготовить лимон и апельсин.

Цедру обоих плодов натереть на терке, а из оставшейся мякоти выжать сок.

Цедру добавить в кастрюлю с клюквой и высыпать специи: корицу, гвоздику, перец, мускатный орех и анис. Варить около 5 минут.

Затем влить сок цитрусовых, после этого массу уварить не менее 5 минут, а лучше больше, чтобы она была достаточно густой. Добавить подсластитель в конце.



Брусничный соус к мясу «Хюгге»

20 ккал\100 гр



Ингредиенты

- Брусника – 1 стакан;
- Мед – 1 столовая ложка;
- Подсластитель по вкусу
- Вода – 200 миллилитров;
- Крахмал картофельный – ½ столовой ложки;
- Винный уксус – ½ столовой ложки.
- Гвоздика
- Душистый перец
- Ягоды брусники можно брать как свежие, так и замороженные.

Приготовление

В первую очередь из ягод нам нужно сделать брусничное пюре. Для этого можно использовать блендер либо вручную продавить ягоды через ситечко.



Полученное пюре выложить в кастрюлю и добавить мед. Затем влить воду

Добавить уксус, варить на медленном огне. До закипания ввести крахмал, разведенный в ложке воды

После закипания варим соус на протяжении 5 минут и снимаем с плиты.

Такой брусничный соус станет украшением даже праздничного стола – мясо с ним становится гораздо нежнее и вкуснее.



Грузинский соус «ткемали» из сливы

40 ккал/100 гр



Ингредиенты:

- Сливы или алыча – 1 кг;
- Подсластитель – по вкусу;
- Чеснок – 2-3 головки;
- Соль – по вкусовым предпочтениям;
- Перец острый – 1 стручок, длиной до 7 см;
- Кинза свежая или сухая – 50 г;
- Укроп свежий – 60 г;
- Зерна кориандра молотого – 1 ч. л.

Приготовление:

Фрукты промыть под проточной водой, просушить

С помощью мясорубки измельчить сливы или алычу, перед этим избавившись от косточек.



Добавить соль, подсластитель варить 7-9 минут.

Пока соус готовится, очистить, промыть, измельчить в блендере или мясорубке чеснок, перец, зелень, специи.

Добавить оставшиеся ингредиенты в сливовый кипящий соус, тщательно перемешать и проварить все вместе в течение 1-2 минут.



Соус из чёрной смородины «Скоро лето»

40 ккал /100 гр



Ингредиенты:

- 1 стакан замороженной (или свежей) черной смородины;
- 1 ст. л крахмала;
- 100 мл виноградного или смородинового сока;
- 50-100 мл воды;
- Соевый соус 1 ст.л ;
- черный перец.

Приготовление:

В сотейнике разогреть воду и сок

Добавить ягоды. Все это тушить под крышкой не более 5 мин., потом добавить соевый соус, перец, по вкусу: пряности – мята, гвоздика. Ввести крахмал

Через пару минут снять с огня. Дать содержимому немного остыть (оно должно быть теплым, но не горячим), далее пробить блендером или протереть через сито.



Соус "Наршараб" из гранатового сока

50 ккал/100 гр



Ингредиенты

- Гранаты крупные, спелые 4 шт
- Подсластитель по вкусу
- Вода 0,5 стакана
- Гвоздика 2 шт
- Корица 2 палочки

Приготовление

Гранаты очистить, получится примерно 600 грамм зерен.

Затем переложить гранатовые зерна в сотейник, добавить воду и довести все до кипения, попутно раздавливая зерна, например, толкушкой для пюре.

Через 10 минут заготовку для будущего гранатового соуса следует снять с огня и процедить сквозь сито с марлей в 2 слоя.

Далее хорошенько отжать гранатовые зерна в марле, чтобы забрать из них весь гранатовый сок.



В гранатовый сок добавить подсластитель

Затем добавить гвоздику и корицу.

Далее гранатовый сок отправляется на медленный огонь, в том же сотейнике, и варить его нужно, периодически помешивая. В результате должна получиться довольно густая масса красивого гранатового цвета - гранатовый соус наршараб будет аккуратно выкладываться на тарелку, не растекаясь.

Готовый кисло-сладкий соус наршараб из гранатового сока распределяется по небольшим бутылочкам или банкам. Хранится соус наршараб в холодильнике, подается гранатовый соус либо холодным, либо комнатной температуры - кому как нравится.



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>

