

БОРЩ ИЗ АРБУЗА

и другие необычные рецепты



БОРЩ ИЗ АРБУЗА



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

Пройти бесплатную диагностику

ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

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



Содержание

ПРОЙТИ БЕСПЛАТНУЮ ДИАГНОСТИКУ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ....	2
АРБУЗНЫЙ БОРЩ.....	4
АРБУЗНАЯ ОКРОШКА	6
АРБУЗНАЯ САНГРИЯ ДЛЯ УСКОРЕННОГО ПОХУДЕНИЯ	7
САЛАТ-ЗАКУСКА С ЖАРЕНЫМ АРБУЗОМ.....	9
ШАШЛЫК ИЗ АРБУЗА И КРЕВЕТОК.....	11
АРБУЗНАЯ САЛЬСА	12
АРБУЗНЫЙ СУП.....	13
ГАСПАЧО ИЗ АРБУЗА	15
АРБУЗНЫЙ ФРУКТОВЫЙ ЛЁД	17
ПРОГРАММЫ СЕРГЕЯ ОБЛОЖКО.....	18



Арбузный борщ

30 ккал/100 гр

для разгрузочного дня на фруктах

Подается в рамках метаболической тарелки как углевод



Ингредиенты на три порции

Можно взять другие фрукты

- 450г мякоти арбуза;
- 150г яблоко красное
- 150 г банан
- 150г ананас
- Нулевой творог – порционно



Приготовление

Охлажденные фрукты режем на маленькие кусочки и укладываем порционно по 150 гр в суповые тарелки. Из предварительно охлажденного арбуза убираем косточки и миксером делаем сок. Не отжимаем. В момент подачи к столу эффектно заливаем кусочки фруктов арбузным соком.

В нулевой творог добавляем инулин. Используем вместо сметаны.

Едим ложкой



Арбузная окрошка

40 ккал/100 гр



Ингредиенты

- 400 г Арбуз
- 200 г Киви
- 200 г Клубника
- 500 г Нулевой йогурт
- Очищенный казеин
- Инулин

Приготовление:

Фрукты режем мелкими кусочками. В нулевой жидкий йогурт добавляем казеин для сытности и натуральный подсластитель инулин для сладости. Заливаем фрукты йогуртом. Подавать охлажденной.



Арбузная сангрия для ускоренного похудения

25 ккал/100



Ингредиенты

- арбуз 600 гр
- вода 200мл
- Виноградный сок 200
- Лайм 2 шт
- Апельсин 1 шт
- Черника 200 гр
- Пектин, агар-агар или псиллиум 20 гр



Приготовление

Взбить в блендере дольки арбуза. В 200 мл горячей воду добавить 20 г пектина и растворить в шейкере. Перемешать воду с пектином, сок по вкусу и полученный арбузный сок. Туда же добавить несколько кубиков арбуза, пару долек лайма и апельсина, а также чернику. Напиток оставить в холодильнике на 4 часа, чтобы он полностью пропитался.



Салат-закуска с жареным арбузом

47 ккал/100 гр



Ингредиенты

- 8 ломтиков арбуза без косточек, толщиной примерно в 2 см
- 10 гр Бальзамического крема
- 5 ч. л. лимонного сока
- 5 ломтиков обезжиренного сыра фета/брынза (чуть более 100 г)
- свежие листья мяты
- 3 пучка зелени по вкусу (руккола, латук)
- соль, перец (по вкусу)

Приготовление

Раскалить гриль. С помощью бумажных полотенец просушить кусочки арбуза и положить их на гриль. Обжарить с каждой стороны



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

2 минуты.

Перемешать зелень с 2 ч. л. сока лимона, бальзамическим кремом и щепоткой соли. Выложить зелень на блюдо, сверху

положить ломтики арбуза с гриля поджаренной стороной вверх.

Добавить сыр и еще несколько арбузных кусочков. Полить их сверху

3 ч. л. сока лимона и чуть присыпать солью и перцем по вкусу.



Шашлык из арбуза и креветок

55 ккал/100 гр



Ингредиенты

- 450 г больших креветок;
- Спелый арбуз 500 гр, порезанный на кусочки 3 см;
- 100 мл сока лайма;
- щепотка чесночного порошка;
- базилик.

Приготовление

Взбрызнуть креветки соком лайма, смешанным с рубленым базиликом и чесночным порошком, дать пропитаться 15 минут. Нанизать креветки и кусочки арбуза на деревянные шпажки, чередуя их друг с другом. Жарить шашлык можно на углях или в двустороннем гриле, пока креветки не зарозовеют. Подавать шашлык прямо на шпажках.



Арбузная сальса

27 ккал/100 гр



Ингредиенты

- 400 г мякоти арбуза;
- 2 болгарский перец
- пучок кинзы;
- 60 мл сока лайма;
- Лук красный ½ шт
- соль по вкусу.

Приготовление

Сальса — это мексиканская овощная закуска из мелко нарезанных овощей. Чтобы приготовить экстравагантную арбузную сальсу, помойте, очистите от семян и нарежьте все необходимые овощи и фрукты. Полейте соком лайма, посолите. Хорошенько перемешайте и дайте закуске слегка настояться. Подавайте на стол охлаждённой.



Арбузный суп

20 ккал/100 гр



Ингредиенты

- 500 г мякоти арбуза;
- 1 свежий огурец;
- 1 зелёный чили-перец;
- Несколько перьев зелёного лука;
- 1 лайм;
- пучок мяты;
- 2 ст. л. бальзамического уксуса;
- оливковое масло порционно пшик ;
- морская соль и молотый чёрный перец.

Приготовление

Арбуз очистить от косточек и мелко нарезать. Так же мелко порубить перец, зелёный лук и мяту. Нарезать на небольшие кубики огурец. В



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

глубокой миске смешать все нарезанные ингредиенты, сбрызнув их соком лайма (цедру тоже можно покрошить в миску), уксусом.

Хорошенько перемешать. Затем измельчить содержимое миски при помощи блендера до однородной массы. Процедить через мелкое сито, приправить получившееся пюре солью и молотым перцем.

Остудить в холодильнике в течение часа. Затем подавать на стол, разлив по глубоким тарелкам и украсив мятой, взбрызнув маслом .



Гаспачо из арбуза

30 ккал/100 гр



Ингредиенты

- Мякоть арбуза, очищенная от косточек, — 600 г
- Томаты (крупные, алые) — 3 шт.
- Огурец (маленький) — 1 шт.
- Красный болгарский перец — 1 шт.
- Красный сладкий лук — ¼ шт.
- Мята — 10–15 листочков
- Чеснок — 1 зубчик
- Нерафинированное оливковое масло extra virgin — 1 ст. л.
- Красный винный уксус — 2 ст. л.
- Молотая зира — ¼ ч. л.
- Морская йодированная соль — по вкусу
- Черный свежемолотый перец — по вкусу
- Свежие листья зеленого базилика — для сервировки

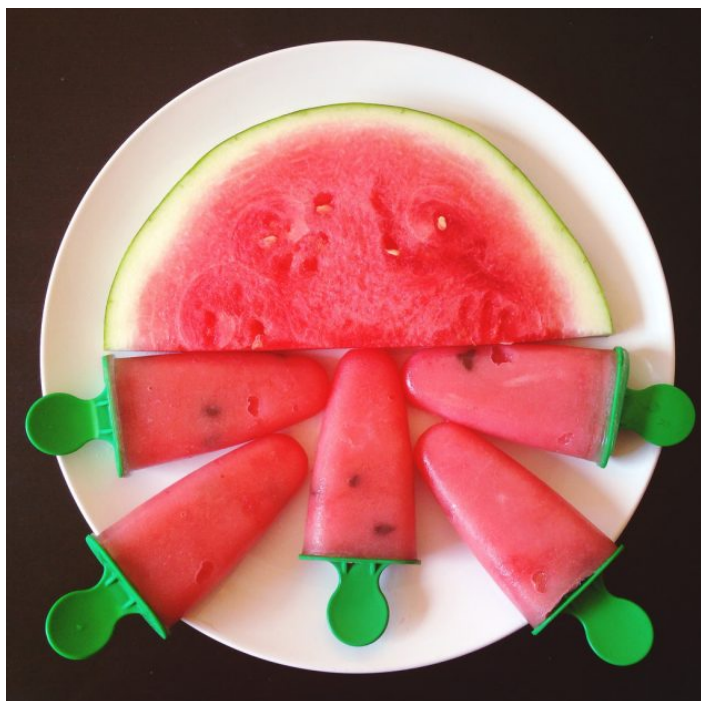


Приготовление :

1. Помыть и высушить томаты, огурец, болгарский перец, мяту и базилик.
2. Разрезать томаты пополам, вырезать сердцевину и нарезать крупными кусочками.
3. Почистить и помыть лук. Нарезать средними ломтиками.
4. Почистить огурец и нарезать большими ломтиками.
5. Отрезать плодоножку у болгарского перца, очистить его от семян и нарезать крупными кусочками.
6. Положить арбуз, томаты, огурец, болгарский перец и лук в чашу блендера и измельчить до однородной консистенции, начиная с низкой скорости и постепенно ее увеличивая.
7. Очистить зубчик чеснока, срезать корни, сполоснуть и нарезать ломтиками.
8. Добавить в чашу блендера чеснок, мяту, красный винный уксус, оливковое масло, соль, черный перец и зиру. Измельчить до однородной консистенции.
9. Если блендер слабый и в супе осталось много комочков, протереть его через мелкое сито.
10. Охладить суп перед подачей.
11. Разлить его в боулы или тарелки и украсить листьями зеленого базилика.



Арбузный фруктовый лёд



Ингредиенты

- 500 г арбуза;
- 2 ст. л. сока лайма;
- мята.

Приготовление

Мякоть арбуза очистить от косточек. При помощи блендера смешать арбуз, сок лайма и листья мяты. Разлить получившийся коктейль по формам и остудить в морозилке в течение нескольких часов .

Чтобы легко достать арбузный лёд из форм, опустите форму с ним на несколько секунд в тёплую воду.



Программы Сергея Обложко

СМАРТ-ПРОГРАММА НА 30 ДНЕЙ	СМАРТ-ПРОГРАММА НА 60/90 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 до 20 человек, начало по расписанию
22 видеоурока по снижению веса с Сергеем Обложко	32 видеоурока по снижению веса с Сергеем Обложко	4 групповых Zoom- 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 Zoom - консультации один раз в месяц по 1,5-2 часа
Персональное Сопровождение на 30 дней	Персональное Сопровождение на 60 или 90 дней	Персональное Сопровождение на 90 дней

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

