

ЦИНКСОДЕРЖАЩИЕ ПРОДУКТЫ

КАК СДЕЛАТЬ МУЖЧИНУ
СВОИМ СОЮЗНИКОМ В СНИЖЕНИИ ВЕСА



Содержание

ПРОЙТИ БЕСПЛАТНУЮ ДИАГНОСТИКУ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ....	3
ГРЕЧНЕВАЯ ЛАПША С КРЕВЕТКАМИ И КАЛЬМАРАМИ	4
КРЕВЕТКИ С ОВОЩАМИ.....	6
СОТЕ ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ	8
САЛАТ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ И МОРСКИМ КОКТЕЙЛЕМ	10
САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ И ОВОЩАМИ	11
ПАЭЛЬЯ.....	12
СПАГЕТТИ С МОРЕПРОДУКТАМИ.....	14
ПЕРЛОВКА С МОРЕПРОДУКТАМИ	16
ПРОГРАММЫ СЕРГЕЯ ОБЛОЖКО.....	18



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

Пройти бесплатную диагностику

ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

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



Гречневая лапша с креветками и кальмарами

59 ккал/100 гр



Ингредиенты:

- креветки - 300 г
- очищенный кальмар – 200 г
- гречневая лапша (соба) – 200 г
- Для суперлегкого варианта можно взять ширатаки
- лук репчатый – 1 головка среднего размера
- морковь – 1 шт.
- болгарский перец – 150 г
- стручковая фасоль – 100 г
- чеснок – 5 зубчиков
- устричный соус – 30 гр
- соевый соус – 30 гр.
- красный острый перец хлопьями – 1 ч.л. без горки



Приготовление

1. Нарезать морковь, лук, болгарский перец
2. Чеснок измельчить ножом.
3. Отварить лапшу (нужно достаточное время, чтобы лапша впитала в себя как можно больше воды -это снизит калорийность) В глубокой сковороде с антипригарным покрытием вок с добавлением 5 гр оливкового масла обжарить чеснок, лук, болгарский перец, фасоль, морковь.
4. Добавить красный перец, устричный и соевый соус.
5. Добавить креветки, обжарить в течение 3 минут.
6. Добавить кальмар, обжарить 3-4 минуты
7. Соединить с готовой гречневой лапшой. Украсить кунжутом.



Креветки с овощами

53 ккал/100 гр



Ингредиенты

- Кабачок - 1 шт.
- Перец болгарский - 2 шт.
- Морковь - 2 шт.
- Стручковая фасоль (или спаржа) – 100 гр
- Мини-кукуруза – 100 гр
- Креветки – 500 гр
- Остро-сладкий соус по вкусу
- Масло оливковое – 5 гр

Приготовление

1. Нарезать кабачки, морковь и болгарский перец соломкой
2. Очистить креветки
3. Смесь овощей готовить в вок 5 минут, постоянно помешивая



4. Добавляем остро-сладкий соус, готовим 5 минут, постоянно помешивая
5. Добавляем креветки, готовим 2-3 минуты, постоянно помешивая
6. Блюдо выкладываем на тарелку, приятного аппетита!



Соте из морепродуктов

65 ккал/100 гр



Ингредиенты

- Креветки (крупные) — 200 гр
- Гребешок — 100 гр
- Осьминог (маленькие) — 100 гр
- Кальмары — 100гр
- Мидии — 200 гр
- Томаты в собственном соку — 400 гр
- Вино белое сухое — 120 мл
- Лук репчатый — 1 шт
- Чеснок (зубчика) — 2 шт
- Специи (орегано, тимьян, майоран, розмарин)
- Крахмал кукурузный — 1 ст. л.
- Масло оливковое — 5 г



Приготовление

1. Подготовить морепродукты (разморозить, помыть и обсушить).
2. Лук мелко порезать, чеснок выдавить.
3. Обжарить лук и чеснок до золотистого цвета.
4. Далее влить томаты в собственно соку и вино. Потушить все 10 минут на среднем огне. Добавить на сковороду морепродукты, тушить 5-7 минут.
5. Сухие травы смешать с ложкой кукурузного крахмала и солью. Всыпать смесь трав с крахмалом и быстро размешиваем.
6. Готовое блюдо посыпать рубленой петрушкой и перцем.



Салат с морской капустой и морским коктейлем

60 ккал/100 гр



ИНГРЕДИЕНТЫ

- Морской коктейль (без масла) – 400 г
- Морская капуста – 100 г
- Куриное яйцо – 1 шт
- Белок куриного яйца 1 шт
- Апельсин – 1 шт
- Соевый соус по вкусу
- Молотый черный перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйца сварить.
2. Морской коктейль отварить в кипящей подсоленной воде.
3. В салатнице смешать морскую капусту, морепродукты, нарезанные кубиками яйцо, белок, нарезанный кусочками апельсин.
4. Поперчить, заправить соевым соусом, перемешать и подавать.



Салат с креветками и овощами

52 ккал/100 гр



Ингредиенты

- Креветки (кальмары) – 200 г
- Огурец –1 шт
- стеблевой сельдерей –100 г,
- Перец болгарский –1 шт
- Редис (можно дайкон) 30 г
- Микс салата – 50 г

Варианты заправки

- лимонный сок и бальзамический соус по вкусу
- Можно заправить соевым соусом
- Соус -коктейль, для этого использовать 100 гр
нольпроцентного мягкого творога 1 ст. л. Томатной пасты,1 ст.л
лимонного сока

Приготовление

Овощи нарезать соломкой, перемешать, соединить с креветками (кальмарами), заправить по вкусу



Паэлья

91 ккал/100 гр



Ингредиенты

- Рис – 160 г
- Креветки – 200 г (4 шт)
- Мидии– 100 г
- Каракатица– 100 г
- Консервированный зеленый горошек – 20 г
- Кальмары –120 г
- Чеснок –1 зубчик
- Оливковое масло – по совести)
- Рыбный бульон –500 мл



Приготовление

1. Чеснок раздавить ножом и обжарить разогретой сковороде.
2. Обжарить мидии, каракатицы и нарезанные кольцами кальмары в течение примерно тридцати секунд. Вынуть морепродукты из сковороды, отложить, а на том же масле обжарить креветок до готовности.
3. Креветок из сковороды затем нужно вынуть, а остальные морепродукты вернуть, залить их бульоном.
4. Когда бульон закипит, всыпать в него рис.
5. Всей массе дать покипеть на сильном огне, затем убавить огонь и томить под крышкой, пока он не впитает всю возможную жидкость.
6. За пару минут до готовности посыпать паэлью зеленым горошком, аккуратно выложить в нее креветок



Спагетти с морепродуктами

80 ккал/100 гр



Ингредиенты

- Очищенные креветки 100 г
- Мясо мидий 100 г
- Морская соль 3 г
- Рыбный бульон 100 г
- Помидоры черри 100 г
- Томатное пюре 100 г
- Зеленый базилик 15 г
- Спагетти 100 г
- Кальмары 100 г
- Оливковое масло 5 г
- Чеснок 5 г
- Перец чили 2 г



Приготовление

1. На горячей сковороде обжарить морепродукты, используя масло-спрей
2. Добавить на сковороду мелко рубленые чеснок и перец чили, рыбный бульон и томатное пюре, выпарить до консистенции соуса, посолить и в конце добавить помидоры черри, базилик.
3. Отварить спагетти - 10-15 мин.
4. Добавить пасту в смесь на сковороду, взбить, выложить на тарелку.



Перловка с морепродуктами

60 ккал/100 гр



Ингредиенты:

- перловая крупа – 150 г.,
- вода 500 мл.,
- мидии 100 г,
- кальмары 100 г
- креветки 100 г
- лук - 1шт.,
- сельдерей стебли 100 г
- помидоры 5 шт
- перец болгарский - 1 шт.,
- соль - 1 ч. л.,
- томатная паста – 30 г
- лимон - 1/2 шт.,



- масло оливковое 5 г (для обжарки)
- базилик
- Примечание: можно приготовить только с мидиями – 200 г мидий

Приготовление

1. Подготовить овощи
2. На сковороде с антипригарным покрытием обжарить лук, сельдерей, перец, добавить мелко нарезанные помидоры, томатную пасту, тушить с добавлением воды 0,5 стакана
3. В овощную смесь добавить заранее отваренную перловую крупу, тушить 15 минут, добавить кальмары, мидии, креветки тушить до готовности.
4. При подаче украсить зеленью базилика



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>

