

**ВКУСНОЕ
ПОХУДЕНИЕ
НА КАБАЧКАХ**



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

Пройти бесплатный курс в мобильном приложении

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



Содержание

ПРОЙТИ БЕСПЛАТНУЮ ДИАГНОСТИКУ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ	2
КАБАЧКИ ФАРШИРОВАННЫЕ	4
КАРПАЧЧО ИЗ КАБАЧКОВ	6
ОЛАДЬИ ИЗ КАБАЧКОВ	7
ИКРА КАБАЧКОВАЯ.....	9
БРАУНИ ИЗ КАБАЧКОВ	11
ПАТИССОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ДУХОВКЕ	12
ЖАРЕННЫЕ ПАТИССОНЫ С 0% ТВОРОГОМ И ЗЕЛЕНЬЮ.....	13
РАТАТУЙ	15
САЛАТ С БАКЛАЖАНАМИ И ОТРУБЯМИ.....	17
ПРОГРАММЫ СЕРГЕЯ ОБЛОЖКО	19



Кабачки фаршированные

40 ккал/100 гр



Ингредиенты

- кабачки среднего размера весом примерно по 300 г – 4 шт.
- Куриная грудка фарш – 500 г
- крупная луковица – 1 шт.
- чеснок – 2 зубчика
- помидоры среднего размера – 2 шт.
- зелень петрушки и/или укропа
- молотая паприка $\frac{1}{2}$ ч л
- приправа для курицы $\frac{1}{2}$ ч л
- соль, свежемолотый черный перец – по вкусу

Приготовление

Подготовьте ингредиенты. Кабачки вымойте и разрежьте вдоль на половинки. Ложкой осторожно извлеките часть мякоти из середины, чтобы остались стенки толщиной около 1 см.



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

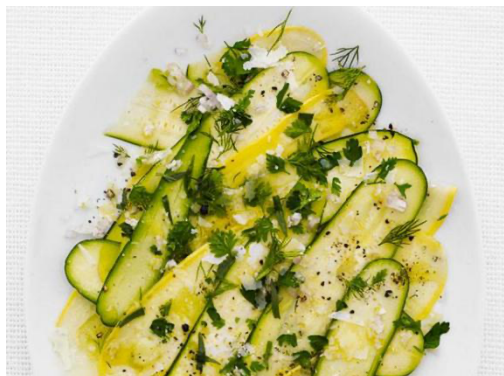
Приготовить фарш, вместе с куриной грудкой пропустить через мясорубку лук, перемешать с мелко порубленной зеленью, приправами, посолить, поперчить. Добавить белок, все перемешать

Лодочки из кабачков начинить фаршем, сверху положить помидор, нарезанный кружками, поместить в духовку. Духовку предварительно разогреть до 180 градусов. Запекать 30 минут под фольгой, затем снять фольгу, примерно 20 минут до готовности



Карпаччо из кабачков

30 ккал/100гр



Ингредиенты

- Кабачок 300 гр
- Лимонный сок 1 ст.л
- Масло оливковое - пшики
- Вода 30 гр (2 ст.л)
- Соль перец
- Свежая зелень петрушки, укропа, кинзы

Приготовление

1. Настрогать кабачок тонкими слайсами
2. Приготовить маринад: лимонный сок, масло, воду и специи перемешать
3. Замариновать кабачки, плюс их собственный сок минимум минут 20- можно подавать на стол .



Оладьи из кабачков

50 ккал/100 гр



Ингредиенты

- Кабачок 300 гр
- Белок 1 яйца
- Отруби 20 гр
- Клейковина 20 гр
- Мука ц/з 50 гр
- Соль
- Прованские травы
- Зелень петрушки и укропа
- Зубчик чеснока



Приготовление

Натереть кабачок, добавить мелко порубленную зелень петрушки и укропа, выдавить зубчик чеснока, добавить по вкусу соль, приправы. Белок добавить в овощную смесь, размешать, добавить отруби, клейковину, муку, все размешать

Выпекать оладьи на разогретой сковороде с антипригарным покрытием на капле масла, перевернув, накрыть крышкой для полного пропекания.



Икра кабачковая

30 ккал/100 гр



Ингредиенты

- Кабачок 2 шт.
- Лук репчатый 2 шт.
- Морковь 1 шт.
- Томатная паста 2 ст.л
- Оливковое масло 1 ст.л.
- Укроп 5 гр.
- Петрушка 5 гр.
- Чеснок 2 зуб.
- Яблоко 1 шт
- Соль морская 2 гр



Приготовление

1. Подготовить ингредиенты: кабачки, морковь, лук, укроп, петрушку, оливковое масло, чеснок, помидор.
2. Натереть кабачки на крупной терке. Натереть морковь и нарезать лук.
3. Лук и морковь поджарить на сковороде с антипригарным покрытием. Добавить кабачки, подсолить, чтобы кабачки дали сок. Добавить к моркови и луку.
4. Тушить под крышкой 15-20 минут на медленном огне. Затем добавить нарезанные помидоры, томатную пасту и оливковое масло.
5. Измельчить зелень и чеснок. Добавить их к овощам. Готовьте еще 10 минут.
6. Нарезать яблоко без сердцевины, можно снять кожицу. Добавить в овощную смесь и потушить еще 5 минут.
7. Затем выключить огонь, остудить и взбить блендером до пастообразного состояния



Брауни из кабачков

40 ккал/100 гр



Ингредиенты

- Кабачок 1 шт =150 гр (мякоти)
- Яйцо 1 шт
- Какао обезжиренный 30 гр
- Разрыхлитель ½ ч л
- Мука ц/з 30 гр
- Подсластитель

Приготовление

1. Очистить кабачок от кожуры и натереть на мелкой терке.
2. Отжать лишний сок, в итоге получится ~150 гр мякоти.
3. Смешать все ингредиенты до однородности и залить в форму.
4. Поставить в разогретую духовку до 180 градусов на ~20 минут.



Патиссоны, запеченные в духовке

30 ккал/100гр



Ингредиенты

- 300 г маленьких патиссонов;
- 2–3 веточки петрушки;
- 1 зубчика чеснока;
- 1 столовая ложка оливкового масла;
- ½ ч л орегано
- ½ ч л базилика
- Как альтернатива 1 ч л прованских трав /итальянских трав ;

Приготовление

1. Патиссоны разрежьте на половинки или четвертинки.
Петрушку нарубите.
2. Чеснок пропустите через пресс. Смешайте с маслом и смесью трав.
3. Смажьте патиссоны и выложите в форму для запекания.
Готовьте 30 минут (до готовности) в духовке при температуре 190 °С. Периодически помешивайте.
4. Перед подачей посыпьте зеленью.



Жареные патиссоны с 0% творогом и зеленью

30 ккал/100 гр



Ингредиенты

- 2–3 небольших патиссона;
- 5–6 стеблей зелёного лука;
- 2–3 веточки базилика;
- 1 зубчика чеснока;
- 100 г сметаны;
- соль и перец — по вкусу;
- 60–70 г отрубной муки;
- Масло в пульверизаторе для жарки.

Приготовление

Патиссоны нарежьте тонкими пластинками.

Лук и базилик нарубите, чеснок пропустите через пресс и смешайте всё это с 0% творогом, посолить.



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

Ломтики патиссонов посолите, поперчите и обваляйте в муке.

Сковороду с антипригарным покрытием разогреть, смазать маслом и обжарить патиссоны до румяной корочки, примерно по 2–5 минут с каждой стороны. Выложите на тарелку и подавать с творожным соусом



Рататуй

30 ккал/100 гр



Ингредиенты

- Баклажаны 2 штуки
- Кабачки 1 штука
- Помидоры 5 штуки
- Перец красный
- Томатная паста 2 ст. л
- Соль по вкусу
- Молотый черный перец по вкусу



Приготовление

1. Мелкими кубиками нарезать болгарский перец и 1 помидор, пожарить на сковороде с антипригарным покрытием, добавить томатную пасту и 2 ст. л воды, посолить
2. Разогреть духовку до 180–200 градусов. Слегка смазать стеклянную посуду, на дно залить перечно-томатный соус
3. Баклажаны, кабачки, помидоры нарезать кружками толщиной примерно 5 мм.
4. Уложить все поочередно в посуде, посолить и поперчить
5. 30 минут готовить под фольгой, 15 минут в открытом виде



Салат с баклажанами и отрубями

30 ккал/100 гр



Ингредиенты

- 1 средний баклажан.
- 2 средних огурца.
- 2 помидора
- Листья салата. Хорошо использовать кресс-салат или рукколу
- 1 столовая ложка отрубей.
- 1 чайная ложка любого растительного масла.



Приготовление

1. Режем баклажан на дольки и запекаем в духовке на пергаментной бумаге без добавления масла.
2. Огурцы нарезать на тонкие дольки.
3. Порезать помидоры
4. Выложить листья салата. Хорошо использовать кресс-салат или рукколу
5. Выкладываем листья салата на тарелку, туда же кладем баклажаны и огурцы, солим по вкусу сбрызгиваем маслом и посыпаем отрубями.



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>

