



Все горячо любимые нами традиционные салаты «Оливье», «Шуба», «Мимоза», без которых невозможно себе даже представить новогодний стол — всё это не только МОЖНО кушать, но и НУЖНО!

Просто нужно приготовить их так, чтобы они были не вредными, не слишком калорийными, не жирными, и не принесли нам впоследствии тяжести в животе, проблем с пищеварением и лишних сантиметров на талии и бёдрах.

Наша задача – сделать свой домашний новогодний праздничный стол красиво украшенным, с большим разнообразием вкусных, сытных и при этом полезных низкокалорийных блюд.

Диетические рецепты на новый год

Итак, в нашем меню :

- селёдка «под шубой»,
- «оливье»,
- салат «Мимоза»,
- «греческий салат» и три овощных салатика,
- горячее мясное и рыбное,
- и несколько вкусных десертов.



Селёдка «под шубой» — рецепт для ПП

Подготовим следующие продукты:

- селёдку слабосолённую;
- свеклу;
- морковь;
- картошку;
- лук,
- йогуртовый майонез.



Способ приготовления — обычный: овощи подготавливаем, натираем на тёрке, селёдку нарезаем кусочками и затем всё укладываем слоями, перемазывая майонезом.

Все ингредиенты — обычные, технология укладки салата — тоже.

Суть здесь — в некоторых тонкостях, которые и помогут сделать это вкуснейшее блюдо менее калорийным и более полезным.

Расскажу о секретах приготовления:

- 1 – Селёдка должна быть именно слабосолёная! Нам не нужно потом отёкшее лицо и лишний вес. Я всегда приобретаю слабосолёную сельдь, но потом всё равно её вымачиваю в молоке. Таким способом уходит и соль ненужная, и сама рыба становится на порядок нежнее, попробуйте! Для вымачивания достаточно 3-4 часа.
- 2 – Свеклу, морковь и картошку можно сварить обычным способом, в воде. Но я предлагаю вам поступить иначе: отварить овощи на пару либо запечь их в фольге в духовке. Такие варианты подготовки овощей сохранят намного больше витаминов, к тому же, запеченные овощи – это намного вкуснее, чем варёные, они придадут салату особую «изюминку», особый вкусовой оттенок и приятный запах.

Главное – тщательно завернуть овощи в фольгу. Либо использовать герметичный рукав для запекания. Нам важно сохранить сочность в овощах!
- 3 – Не стоит использовать магазинный майонез. Это настолько вредно, что не передать! И пусть он позиционируется, как «низкокалорийный», «обезжиренный» и т.д... Нам это не подходит! В любом случае, те жиры, которые в нём присутствуют (пусть даже это и 30% жирности), они вредны, и, если они не принесут нам лишних кило, то целлюлит – уж точно! ...

Поэтому майонез мы делаем сами, тем более, что это очень просто!

Чем можно заправить селёдку «под шубой»: это соус из натурального йогурта.

Вкусно и, в то же время, полезно на 100%!

Итак, нам нужно:

- йогурт греческий (или обычный йогурт, тот, который без всяких добавок);
- чеснок;
- оливковое масло;
- лимонный сок;
- горчица, чёрный перец;
- соль.



Пропорции зависят от вашего вкуса и количества необходимого будущего соуса.

Приготовление:

- Смешать все ингредиенты. Делать это лучше в блендере, так получится очень нежная и однородная майонезная масса.
- Мой секрет: я не добавляю слишком много масла, дабы снизить калорийность блюда. Вкус от этого совершенно не страдает, поверьте!
- Чеснок можно не класть вовсе, или положить его немножко совсем, чтобы придать лишь лёгкий оттенок, не более того.
- Этот йогуртовый соус делает блюдо интересным, пикантного, необычного вкуса, салат получается лёгким, и в то же время, сытным и полезным!



Диетический салат «Оливье» — рецепт приготовления

Ну, какой же Новый Год без целого тазика «Оливье», правда?

Я этот салат просто обожала с детства. Вы думаете, что это кушать вредно для фигуры и здоровья?

Я постараюсь вам показать, что этот традиционный вкуснейший салат можно легко превратить в довольно полезное и витаминное кушанье!

Мы изменим лишь некоторые ингредиенты этого блюда, заменив их на более полезные:



Мы изменим лишь некоторые ингредиенты этого блюда, заменив их на более полезные:

Вместо откровенно вредной колбасы мы используем на выбор: отварное куриное филе ,отварную молодую телятину. Можно отварить на пару либо запечь в духовке или рукаве для запекания, будет ещё лучше. Ещё варианты вместо колбасы: слабосолёный лосось, отварные креветки.

Вместо консервированного зеленого горошка мы покупаем замороженный зелёный горошек. В отличие от консервированного, куда добавляют сахар и кучу того, о чём мы даже не догадываемся, ибо это не обозначено на упаковке, замороженный горошек припускается при очень высоких температурах в течение пары минут, поэтому он сохраняет почти все свои витамины.

К слову, вкус у него более настоящий, более естественный, более натуральный. Горошек мы просто размораживаем предварительно, и всё.

Майонез мы заменяем йогуртовым соусом (смотрите выше) либо **майонезом, приготовленным собственноручно.**

Вместо солёных огурцов используем свежие огурчики (нам лишняя соль ни к чему). К тому же, со свежими огурцами салат получается более лёгким, более витаминным, более свежим. А для остроты можно добавить каперсы.

С огурцов кожуру лучше предварительно срезать, так салат будет ещё нежнее.

Картофель можно и вовсе убрать из состава компонентов. В таком случае просто больше добавьте отварных яиц. Вкус будет ещё нежнее!

Только важно не переваривать яйца, старайтесь, чтобы белок оставался мягким, а не «резиновым», в таком случае ваш «оливье» будет наинейнейшим!

Новогодний диетический холодец

Настоящим «королём» новогоднего стола всегда был и остаётся, конечно же, холодец. Как правило, это жирное, сытное, тяжёлое и довольно вредное блюдо, если готовится по традиционному рецепту, из жирной свинины.

Не беда, мы приготовим вкусный и полезный холодец!
Для этого нужно лишь заменить свинину на курицу, вот и всё.

Конечно, курочку мы будем брать цельную.
Я не призываю вас бросаться в крайности и готовить холодец из куриных грудок.



Преимущества такого холодца:

- варка птицы занимает намного меньше времени,
- блюдо отличается своей лёгкостью и лучшей усваиваемостью, чем холодец из свинины,
- вы сохраните свою фигуру, сердце, сосуды, печень и здоровье и целом, избавив организм от лишней порции «тяжёлого» холестерина.

Чтобы быть наверняка уверенным в том, что холодец хорошо застынет, лучше добавить немного желатина либо агар-агара в бульон. Главное – не переборщить, а то холодец будет напоминать желе...

В конце варки курицы добавьте лук и

морковь.
Холодец из курицы получается светлым, прозрачным, с минимальным количеством жира (что нам, собственно говоря, и нужно) и имеет прекрасный вкус.

Диетический Салат «Мимоза»

Этот любимый всеми салат из далёкого «советского прошлого», он традиционно присутствует на всех наших праздничных столах. Только вот его калорийность слишком высокая... Но исправить положение можно легко.

Для того, чтобы получить более полезную «Мимозу» нам нужно:

1. Заменить консервированную рыбу в масле на консервированную рыбу в собственном соку (лишний жир нам не нужен). Либо можно заменить консервы любой другой слабосоленой рыбой, которую вы любите. Можно использовать копченую сёмгу, а почему бы и нет? Очень даже оригинальный вкус выходит.
2. Чем заменить вредный магазинный майонез — мы с вами уже знаем.
3. Моя «фишка»: я делаю майонез достаточно жидким, для того, чтобы салат был очень-очень сочным, пропитанным и нежным.
4. Картофель и морковь стоит запечь в духовке в фольге либо отварить на пару.
5. Если вы привыкли готовить «Мимозу», используя в составе сливочное масло и сыр, то добавляйте совсем немного этих продуктов, так, чтобы просто придать некий вкусовой оттенок.
6. А вот чего совершенно не жалеете, так это яиц. Более того, смело заменяйте слой варёной картошки на ещё один слой отварных белков от яиц, вкус будет потрясающе нежным, друзья! После того, как вы попробуете «Мимозу» без картошки, вы больше и не захотите никогда использовать её вновь, я уверена!
7. Добавьте побольше мелко нарезанного зелёного лука, а можете и вовсе заменить репчатый лук на зелёный лук, блюдо заиграет совершенно по-новому, а вы получите не только вкусную «Мимозу», но ещё и супер-витаминную!

Кстати, такая «Мимоза» переварится намного легче и быстрее, а это значит, что у целлюлита не будет ни одного шанса, чтобы к вам «прицепиться»!

Конечно же, на новогоднем праздничном столе должны быть салаты из свежих овощей, без них – никуда, согласны?

Они красивы, сочны, вкусны, полезны и за счёт своей грубой клетчатки будут способствовать нашему хорошему пищеварению, чтобы всё, съеденное нами, переваривалось быстро и не откладывалось «в бока».



Легкий «Греческий салат»

Всеми любимый, лёгкий, нежный и полезный «греческий салат» обязательно должен быть на нашем новогоднем столе.

Это прекрасная альтернатива любым «сложным» и тяжёлым закускам.

Готовится он просто и быстро, содержит минимальное количество калорий, а выглядит очень даже по-праздничному.

Это – наш с вами вариант!

Приготовление салата:

- свежие помидоры (лучше выбирать крупные и сладкие сорта) нарезать кубиками либо тонкими ломтиками,
- добавить крупный сладкий болгарский перец, нарезанный тонкой соломкой,
- одну среднюю луковицу (лучше красных сортов, они более сладкие), нарезанную полукольцами,
- 2 свежих огурца (предварительно очистите их от кожуры и нарежьте полукольцами),
- добавить несолённую брынзу либо сыр фета, нарезанные кубиками,
- баночку маслин без косточек, нарезанных кружочками (жидкость предварительно слейте),
- листья салата (можно просто порвать их руками).

Салат заправляем заправкой из 2 столовых ложек лимонного сока и 1 столовой ложки оливкового масла.

Калорийность этого блюда настолько мала, а пользы настолько много, что им можно наслаждаться от души!

Ещё варианты свежих салатов:



- морковь по-корейски + куриное филе либо мясо (его можно просто отварить, можно запечь или приготовить на гриле) + оливковое масло либо домашний майонез (на выбор), соль, специи. Можно добавить яйцо. Быстро, просто, но в то же время – это невероятно сытно, полезно и вкусно!
- яблоки + сельдерей (корень) + натуральный йогурт либо густой домашний майонез, соль, специи.
- свежий огурец + редиска + зелень + листья салата + зелёный лук + оливковое масло или домашний майонез + соль и специи. Можно добавить для сытности отварное яйцо.

Ассорти из морепродуктов

На праздничном новогоднем столе мы с вами обязательно заменяем вредную и жирную мясную и колбасную нарезку ассорти из морепродуктов.

Это будет замечательная и полезная альтернатива, которая будет служить прекрасной закуской практически к любому алкогольному напитку.

А вкушать это лакомство будем с соусом, который мы также приготовим самостоятельно буквально за две минуты!

Приготовление:

- Тушку кальмара и очищенные креветки помыть.
- Кальмар нарезать кольцами.
- Замариновать морепродукты в маринаде из лимонного сока, апельсинового сока, соли и перца.
- Оставить морепродукты в маринаде минимум на 40-50 минут.
- Затем подготовленные морепродукты можно выложить на противень и запечь, накрыв фольгой (чтобы сочность сохранилась), можно расположить их на решётке и также запечь в духовке.
- Можно приготовить их на гриле или обжарить без масла на гриль-сковороде.



- Есть мангал? Вообще супер!

Какой бы вариант приготовления вы ни выбрали – всё обязательно получится очень вкусно!

Главное правило – готовить не более, чем 3-4 минуты (если обжариваете с каждой стороны, то по 2 минутки на каждую сторону), иначе ассорти получится жёстким и «резиновым».



Соус: раздавить зубчик чеснока, добавить оливковое масло, немного сока лимона, соль, перец чили, специи. Всё тщательно разотрите. Соус готов. Он — идеальный!

Диетическое горячее блюдо на новый год — куриное филе с грибами и сыром

Мясные блюда – это традиционный элемент любого праздничного стола. Куриное же филе считается одним из наиболее диетических и лёгких.

Диетические рецепты на новый год можно приготовить из мяса.

Приготовление куриного филе с грибами и сыром:



1. Один килограмм свежей куриной грудки нужно нарезать кусочками средней величины и обжарить. Идеальный вариант – жарить буквально в капле оливкового масла, либо на специальной антипригарной сковороде совершенно без жира. Ещё лучше – загрилить мясо.
2. В конце приготовления добавить очищенные и нарезанные крупными кусочками шампиньоны (примерно полкило), немного обжарить и накрыть крышкой на несколько минут, чтобы протушить. Грибы на самом деле очень быстро готовятся, их не стоит долго томить.
3. Когда мясо станет мягким, добавляем примерно 100 грамм 10%-ой сметаны, солим, перчим и тушим ещё две минуты.
4. Это блюдо можно подавать, просто посыпав его сверху натёртым твёрдым сыром (выбирайте нежирные сорта), а можно всё переложить в форму, посыпать сверху сыром и запечь в духовке несколько минут, пока сыр не расплавится.

Замаринованное и отбитое предварительно филе получается более нежным на вкус.

Это блюдо можно готовить из филе индейки либо из молодой и нежной телятины (её тоже стоит предварительно отбить, затем нарезать и замариновать).

Идеальный гарнир – отварной либо приготовленный на пару рис или картофель.



Мой «лайфхак»: для этого блюда я предварительно несильно отбиваю куриное филе, и затем мариную его в специях, соли и лимонном соке. А вы можете выбрать тот маринад, который вам нравится больше всего.

Ещё вариант горячего – диетическое мясо по-французски с грибами

Как правило, это блюдо готовится из жирной свинины, многие добавляют магазинный майонез.

Часто готовят с картошкой. Но мы пойдём другим путём и приготовим так, чтобы и вкусно, и без вреда.

Мясо по-французски готовим из куриного либо индюшиного филе.

Рецепт нашего мяса по-французски всем знаком: мы вкладываем слоями репчатый лук, мясо, майонез и твердый сыр.

Запекаем до красивой румяной корочки.



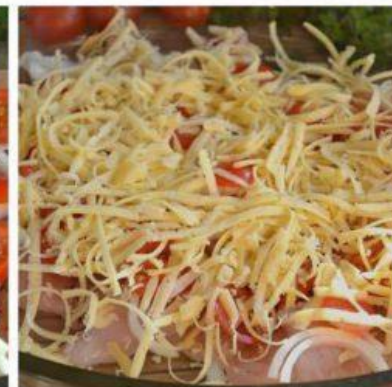
Курица и индюшка приготавливаются намного быстрее, чем свинина, тем более, что это намного диетичнее и легче для организма, нежели свинина. Самым диетическим мясом считается филе индюшки, оно меньше, чем куриное, содержит жира.

Приготовление:

1. Куриное филе промыть, нарезать на порционные кусочки, хорошенько отбить, посолить и поперчить. Можно предварительно замариновать, если хотите.
2. Лук нарезать тоненькими полукольцами.
3. Сыр натереть на тёрке.
4. В форму для запекания или на противень, который мы смазали маслом, выкладываем первым слоем лук – так он вкусно зажаривается и пропитывается мясным соком во время приготовления. Если положить его сверху на мясо, то он не будет таким нежным и сочным.
5. Далее укладываем мясо.
6. Каждый кусочек мяса смазываем майонезом, который мы предварительно приготовили сами.
7. Сверху посыпаем натёртым твёрдым сыром, лучше не слишком жирным и не солёным.
8. Запекаем при 180-200 градусах около 40 минут.

Выглядит потрясающе, и вкус нежнейший! Главное – хорошо отбить куски мяса и, конечно же, готовить с любовью!

Это же блюдо можно приготовить и из рыбы, взяв для этого филе.



Фаршированный карп — диетическое блюдо на новогодний стол

Нам будет нужно:

- отваренный рис,
- грибы шампиньоны,
- морковка, лук,
- рыба карп,
- соль, перец,
- оливковое масло,
- фольга для запекания.

Приготовление:

- 1.Очистить и посолить карпа.
- 2.Фарш: лук, морковь и шампиньоны мелко нарезать и обжарить, соединить с отваренным заранее рисом, посолить, поперчить, перемешать.
- 3.Внутрь подготовленной рыбы помещаем наш фарш, скрепляем брюшко у рыбы и заворачиваем в фольгу для запекания.
- 4.Готовим рыбу в духовке при 180-200 градусах около 40 минут.

При подаче украшаем лимоном, зеленью и оливками и тоненькой «сеточкой» из майонеза.

Вкусно, нежно, просто прелесть!

В принципе, это блюдо можно готовить не только из карпа, используйте ту рыбу, которую вы любите больше всего. Я готовила фаршированную скумбрию, получилось очень классно, просто тает во рту!



Низкокалорийные десерты на новый год

Ну, зачем нам жирные и тяжёлые тортики и пироженки?

В новогодние праздники лучше всего отдать предпочтение в пользу лёгких и сладких блюд с натуральной фруктозой.

Виноградное желе

Приготовление:

- Подготавливаем желатин по инструкции, добавляем его в виноградный сок, размешиваем.
- В стеклянную ёмкость либо креманки опускаем ягоды винограда и заливаем получившейся виноградной жидкостью.
- Даём смеси остыть и затвердеть, поставив в холодильник.



Подаём и наслаждаемся вкуснейшим десертом, приготовленным совершенно без сахара! А он там и не нужен, виноград – он же и сам по себе очень сладкий!

Полезно? Да!

Вкусно? Не то слово! Я обожаю этот десерт, и готовлю его всякий раз, когда мне хочется сладенького.

После такого десерта совершенно не хочется никаких жирных «Наполеонов» по классическим рецептам ...

Фаршированные яблоки

Это очень сытное, сладенькое и очень полезное блюдо с минимальным количеством калорий.

Приготовление фаршированных яблок:

- У яблок срежьте верхушечку, вырежьте серединку, затем удалите мякоть максимально, не касаясь дна. Мякоть сохраните, её мы добавим в начинку.
- Начинка: смешать нежирный творог, яблочную мякоть, грецкие орехи, изюм (предварительно замочить), немного корицы, ваниль и ложку мёда.
- Начинить подготовленные яблоки и завернуть каждое яблоко в фольгу.
- Запечь яблочки в духовке при температуре 180 градусов, около 20 минут.



Вся эта прелесть готовится очень быстро. Вкусно – вообще, а как пахнет – просто невероятно! Мне кажется, я только ради этого потрясающего запаха готова есть эти яблочки!

Чернослив с грецкими орехами.

Обожаю эту вкусняшку, и всегда готовлю её абсолютно на любой праздник. Только делаю это заранее, чтобы мой десерт пропитался, это важно.

Приготовление:

- Чернослив промыть, обдать кипятком и дать ему немного постоять в воде, чтобы он набрал сочность.
- Затем разрезать каждую черносливину с одного бока, удалить косточку и положить вместо неё ядро грецкого ореха — половинку либо четвертинку (если орехи большие).
- Чернослив уложить красиво на блюдо и залить сверху «сгущёнкой» из орехов кешью, которую мы приготовим за одну минуту, просто измельчив в блендере орехи кешью, водичку и мёд (можно любой натуральный сироп, стевию либо финики – выбирайте).



Не жалейте «сгущёнку», лейте щедро, так, чтобы наши черносливинки хорошо пропитались.

Вы скажете – калорийно? Да, немало... Но зато – на 100% полезно и на 1000% — вкусно!

Если выбирать между вредно+вкусно и полезно+вкусно, то я выберу вариант номер два, а калорийность... Да бог с ней, с этой калорийностью... Это блюдо того стоит!

К тому же, уверяю вас, друзья, вы не съедите этого десерта много, он очень сытный. Так что – не переживайте и наслаждайтесь...

Попробуйте эти диетические рецепты на Новый Год.