

РЕЦЕПТЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

ОТ ШКОЛЫ ФИТНЕСА ONLINE

FIT-BIS.RU



Греческий салат



- Один из самых популярных салатов, в состав, которого обязательно входит сыр фета, орегано и маслины. Заправляется салат оливковым маслом, в котором есть незаменимая для организма омега – кислота.
Ингредиенты: Сыр фета – 200 грамм. Орегано – по вкусу. Помидоры – 3 штуки. Болгарский перец – 2 штуки. Огурцы – 2 штуки. Красный салатный лук – 1 штука. Маслины черные – 100 грамм. Оливковое масло – 3 столовых ложки. Лимонный сок – 1 столовая ложка. Соль – по вкусу.
- Способ приготовления: Болгарский перец и луковицу очистить, нарезать полукольцами. Все овощи нарезать крупными кубиками и сложить в салатницу. Добавить в салатницу целые маслины, лук, перец и перемешать. Сыр фета нарезать кубиками, обвалять каждый в орегано и выложить в салат. Заправить салат оливковым маслом, лимонным соком и солью.
- Полезный совет: Те, кто не любят употреблять сыр фета могут заменить его на брынзу или моцареллу.



Салат с пекинской капустой

- Полностью сбалансированный салат и питательный салат, в котором присутствуют белки и углеводы. Данный салат хорошо есть на завтрак или в обед.
- Ингредиенты: Пекинская капуста – 200 грамм. Куриное филе – 1 штука. Натуральный йогурт – 3 столовых ложки. Яйца – 2 штуки. Морковь по-корейски – 100 грамм.
- Способ приготовления: Филе и яйца отварить до готовности, нарезать соломкой. Пекинскую капусту промыть и нашинковать ножом. Смешать все составляющие, добавить морковь. Заправить салат йогуртом и перемешать. Полезный совет: Морковь по-корейски следует выбирать без масла или приготовить ее самостоятельно, добавив только специи и немного уксуса.



Салат с тунцом

- Этот легкий салатик содержит всего 54 калории на 100 грамм, в его состав входит тунец, содержащий омега – 3 незаменимую для организма жирную кислоту.
Ингредиенты: Кукуруза консервированная – 1 банка.
Тунец консервы – 1 банка. Лук салатный – 1 штука.
Болгарский перец – 1 штука. Помидоры – 2 – 3 штуки.
Йогурт натуральный без добавок – 3 столовых ложки.

Способ приготовления: Луковицу очистить и нарезать полукольцами. Болгарский перец очистить от семян, нарезать соломкой. Помидор промыть, порезать кубиками. Слить с тунца жидкость и размять его вилкой. Открыть баночку кукурузы, слить с нее воду, добавить все ингредиенты салата и перемешать. Заправить салат йогуртом, перемешать.

Полезный совет: Если йогурт дома отсутствует, можно заправить салат сметаной или небольшим количеством оливкового или кукурузного масла.



Пикантный суп с лапшой

- Необыкновенный вкус данного супа понравится многим гурманам. Соевый соус и сельдерей придает супу характерный привкус и аромат. Ингредиенты: Лапша – 100 грамм. Овощной бульон – 1,5 литра. Сельдерей (стебель) – 4 штуки. Соевый соус – по вкусу. Морковь – 1 штука. Зеленый лук – 6 штук. Лук – порей – 1 штука. Соль – по вкусу. Перец черный молотый – по вкусу.

Способ приготовления: Налить в кастрюлю воду, довести ее до кипения и посолить. Все овощи нарезать произвольными кубиками или пластинками, всыпать в воду, бланшировать 2 – 3 минуты. Откинуть овощи на дуршлаг и промыть прохладной водой. Вскипятить овощной бульон, всыпать в него лапшу и овощи. Посолить, поперчить суп, готовить до готовности лапши. Подавать суп в тарелке, добавив в нее 1 – 2 столовых ложки соевого соуса.

Полезный совет: Если суп кажется не таким густым, как хотелось бы, в него можно добавить шампиньоны.



Холодный огуречный суп

- Освежающий суп, который готовится из кефира и огурца и очень напоминает любимую многими окрошку. Плюс данного супа в том, что он не требует добавления соли. Ингредиенты: Огурцы – 2 штуки. Кефир – 500 миллилитров. Грецкие орехи – горсть. Чеснок – 1 зубчик. Лимон – 1 штука. Специи – по вкусу. Зелень укропа и петрушки – по одному пучку.

Способ приготовления: Один огурец очистить от кожуры, нарезать кубиками. Мелко порубить промытую зелень и зубчик чеснока. Выложить в блендер огурец, зелень с чесноком, 2 столовых ложки лимонного сока, кефир. Взбить все ингредиенты 10 секунд. Второй огурец мелко порубить, вместе с грецкими орехами добавить в блендер и взбить 2 – 3 секунды. Добавить специи в суп, перемешать ложкой.



Курица с зеленым горошком и грибами

- Питательное блюдо, которое отлично подойдет в качестве ужина, так как в нем содержится минимум углеводов.
Ингредиенты: Куриное филе – 500 грамм. Репчатый лук – 1 штука. Сметана – 400 грамм. Шампиньоны – 500 грамм. Зеленый горошек – 150 грамм. Чеснок – 1 зубчик. Зелень петрушки или укропа – 1 пучок. Соль – по вкусу.

Способ приготовления: Куриное филе нарезать мелкими кусочками, посолить по вкусу. Лук очистить и мелко нашинковать. Налить в сковороду немного воды, потушить лук до мягкости. Добавить в сковороду кусочки курицы, перемешать и тушить вместе с луком. Шампиньоны нарезать кубиками, смешать со сметаной и добавить в сковороду. Добавить зеленый горошек, перемешать все ингредиенты и тушить до готовности. По окончании готовности добавить зубчик раздавленного чеснока, порубленную мелко зелень и хорошо перемешать блюдо.

Полезный совет: Если в сковороде мало жидкости, можно долить в нее немного горячей воды.



Куриные отбивные в кляре

- Интересный вариант приготовления отбивных путем запекания их в духовке. Для кляра в рецепте используется сыр, который придает мясу нежность. Ингредиенты: Куриное филе – 700 грамм. Сыр с низкой жирностью – 200 грамм. Яйца – 3 штуки. Лимон – половинка. Соль – по вкусу. Перец черный молотый – по вкусу.

Способ приготовления: Куриное филе промыть, разрезать пополам. Каждую половинку филе отбить, посолить по вкусу, поперчить и полить соком лимона. Яйца взбить вилкой. Сыр натереть на мелкой терке и перемешать до однородности с яйцами. Разогреть духовку до 190 градусов. Форму для запекания смазать сливочным маслом. Каждое филе обмакнуть в сырно – яичную смесь и выложить в форму. Запекать в духовке в течение 30 – 40 минут.

Полезный совет: Чтобы кляр лучше обволакивал мясо, можно добавить в него столовую ложку панировочных сухариков.



Брокколи, запеченная в духовке

- Вкусное и легкое блюдо, которое хорошо подходит для ужина, и готовится всего 10 – 15 минут. Брокколи – источник витаминов и минералов, которые так нужны организму во время похудения. Ингредиенты: Брокколи – 400 грамм. Сыр моцарелла – 200 грамм. Специи – по вкусу.

Способ приготовления: Брокколи промыть и разделить на соцветия. Приварить соцветия брокколи в течение 3 – 5 минут. Выложить брокколи в миску, добавить специи по вкусу и перемешать. Переложить брокколи в горшочек для запекания, налить на дно 2 – 3 столовых ложки воды. Моцареллу нарезать кубиками и посыпать ею брокколи. Поставить горшочек для запекания в духовку при 180 градусов, пока сыр не расплавится.

Полезный совет: Если не хочется готовить блюдо с брокколи, ее можно заменить цветной капустой или брюссельской, или соединить несколько видов вместе.



Морковный торт с творожным кремом

- Невероятно вкусный торт из моркови с творожно – банановым кремом, в котором содержится всего 96 калорий на 100 грамм. Готовится торт быстро и с минимальным количеством усилий.

Ингредиенты: Морковь – 4 штуки. Курага – 50 грамм. Мука – 2 столовых ложки. Соль – щепотка. Йогурт – 2 столовых ложки. Яйца – 3 штуки. Сметана – ½ стакана. Творог – 200 грамм. Желатин – 1 чайная ложка. Банан – 1 штука. Ванилин – щепотка. Сахар – по вкусу.

Способ приготовления: Морковь промыть и очистить от кожуры. Натереть морковь на крупной терке, смешать с нарезанной кусочками курагой. Стушить морковь с курагой на сковороде до мягкости, добавив немного оливкового масла. Желтки отделить от белков, смешать с йогуртом и мукой до однородности. Белки взбить со щепоткой соли в пену. Смешать морковь, белковую и желтковую смесь. Вылить тесто на противень, смазанный сливочным маслом, запекать в разогретой до 180 градусов духовке 25 – 30 минут. Приготовить крем: в половине стакана сметаны растворить желатин. Когда желатин набух, смешать сметану с творогом, ванилином, сахаром, подавленным вилкой бананом и перемешать. Корж разрезать на 3 – 4 части, промазать каждую из них начинкой и поставить в холодильник для застывания.

Полезный совет: Худеющие женщины могут использовать вместо сахара – сахарозаменитель или мед.



Банановое печенье

- Печенье по данному рецепту содержит немало калорий, не рекомендуется, есть его более 100 грамм в день в качестве перекуса. Входящая в состав овсяная крупа благотворно влияет на систему пищеварения и надолго насыщает.
Ингредиенты: Творог маложирный – 150 грамм. Банан – 1 штука. Овсяная крупа (молотая) – 100 грамм. Грецкие орехи – 50 грамм.

Способ приготовления: Засыпать в блендер творог, добавить нарезанный банан и перетереть в однородную массу.

Добавить к массе овсяную крупу, тщательно замесить тесто руками. Поставить тесто на 60 минут в холодильник. Грецкие орехи мелко измельчить. Сформировать из теста шарики, обвалять каждый в молотых орешках. Выложить шарики на застеленный пергаментом противень. До 180 градусов разогреть духовку, выпекать печенье 12 – 15 минут.

Полезный совет: Вместо орешков для обваливания шариков можно использовать кокосовую стружку или мак.



Диетический Тирамису

- Любимый многими десерт можно приготовить с минимумом калорий и смело употреблять его на завтрак. В качестве заменителя сахара используется стевия. Ингредиенты: Геркулес – 2 столовых ложки. Отруби – 2 столовых ложки. Яйца – 2 штуки. Кофе крепкий – 100 миллилитров. Стевия – по вкусу. Агар – агар – 1 чайная ложка. Молоко – 70 миллилитров. Творог – 200 грамм.

Способ приготовления: Одно яйцо разделить на желток и белок, каждый взбить отдельно. К взбитому желтку вмешать отруби, стевию и геркулес. Аккуратно добавить взбитый белок, перемешивая тесто ложкой. Вылить в форму и запекать бисквит при 180 градусов 15 минут. Второе яйцо разделить на белок и желток. Добавить во взбитый желток распущенный агар – агар, стевию, творог и молоко. Взбить до состояния крема. Белок взбить, аккуратно вмешать ложкой в приготовленный их желтков крем. Бисквит разделить на несколько частей, каждой из готовых пропитать кофе. Выложить треть бисквита на дно формы, полить сверху кремом. Выложить десерт слоями, поставить на ночь в холодильник для застывания.

Полезный совет: Горький шоколад полезен для организма, потому верх Тирамису можно присыпать им, натерев на мелкую терку. Шоколад следует выбирать с максимальным содержанием какао – бобов.



Для Вас ПОДАРОК!!!

Если Вы скачали эти рецепты, значит Вы желаете изменить свой образ жизни в пользу правильного питания и укрепляющих тренировок! Наш онлайн проект может помочь Вам в это! Мы рассчитаем для Вас питание и составим план тренировок, как для ДОМА, так и для ТРЕНАЖЕРНОГО зала!

Вы можете находиться в любой точке мира!

Проект полностью в ONLINE формате.

ВЫ МОЖЕТЕ ПОСТРОИТЬ ТЕЛО СВОЕЙ МЕЧТЫ!



Всем скачавшим данный PDF материал мы дарим скидку 10% на любой пакет нашего online проекта!

- ПРОМОКОД « Книга рецептов»

НАШИ КОНТАКТЫ:

Подпишитесь на наши социальные сети

[vk.com](#)

[instagram](#)

[facebook](#)

[Блог о фитнесе и бизнесе](#)

[Напишите нам на](#)

[электронную почту](#)

[**FIT-BIS.RU**](#)