



Коза (Овца) – травоядное животное, поэтому в первую очередь на столе должно быть много овощей. Относительно разрешенных блюд нет практически никаких ограничений и можно подавать гостям традиционные салаты. Особенность заключается в том, что на столе должно быть как можно больше зелени, украсьте ваши блюда зеленью.



# ПРАВИЛА НОВОГОДНЕГ О ЗАСТОЛЬЯ





Новогоднее застолье - это такое искушение! Но нужно уметь остановиться.

Праздник на то и праздник, чтобы стол ломился от вкусных блюд! Но в то же время новогодние каникулы - это самое настоящее бедствие для нашего организма, после которого приходится так долго возвращаться к привычному образу жизни! Как же все организовать так, чтобы новогодний стол радовал глаз, но в то же время не стал испытанием для нашей психики?



## **Правило №1 .**

### **Не переedayте!**

Вы два дня не выходили из кухни, самоотверженно готовили праздничный стол, забывая перекусить и предвкушая, как все вместе вы будете наслаждаться едой. Это плохой сценарий, так как ко времени новогоднего ужина вы будете готовы съесть слона, чтобы заглушить чувство голода. Сигнал о наполнении желудка поступает в головной мозг некоторым опозданием, и чувство насыщения придет к вам уже после того, как вы успеете значительно переесть. Желудок быстро переполнится, и вас потянет на боковую еще до боя курантов. Поэтому самый верный путь избежать этого - не забывать перекусывать через каждые 2-3 часа.



## **Правило №3**

### **Разнообразное меню**

Чтобы потом не было мучительно больно, продумайте новогоднее меню заранее, ведь ваша цель - не быстро наесться и забыться, а весело провести новогоднюю ночь. На праздничном столе должны быть в основном низкокалорийные блюда, которые быстро вызовут чувство насыщения. Это блюда из свежих овощей, отварное или запеченное мясо, маринованная или заливная рыба. Конечно, аскетизм во время праздника не к месту: где, как не за новогодним столом, позволить себе те деликатесы, которые мы едим не каждый день? Только не забывайте, что лучше всего с них трапезу не начинать.



## **Правило №3**

### **Сервировка новогоднего стола**

Уделите внимание красивой сервировке стола. Она создает праздничную атмосферу и располагает к приятному общению с дорогими вам людьми. Продумывая детали, выбирайте посуду светлых тонов. Доказано, что цвет тарелки влияет на пищевое поведение: чем она светлее, тем больше кажется порция пищи, лежащая на ней, и тем меньше вы съедите.



## Правило №4

### Что делать в случае переедания

Если случилось страшное: наши предостережения не помогли и теперь от количества съеденного и выпитого в глазах темно, а в голове осталась только одна мысль - лечь и не вставать сутки, пока все не переварится. Но вы же, в отличие от детей, верящих в лучшее, знаете, что за преступлением обязательно следует наказание, вот оно вас и настигло. Поэтому найдите в себе силы начать в темпе исправлять ситуацию. Прогуляйтесь по свежему воздуху. Двигайтесь, но не садитесь и не ложитесь до исчезновения чувства тяжести в желудке. Лежание и сон с полным желудком способствуют нарушению пищеварения и отложению жира в организме. Так что известная с детства поговорка «После сытного обеда, по закону Архимеда, полагается поспать» - не для вас.

Если тяжесть и неприятные ощущения в области желудка становятся главными вашими послепраздничными впечатлениями, выпейте НАШ сок алое . На завтрак не доедайте блюда с новогоднего стола. В этом случае подобное подобным не лечат, лучше ешьте побольше фруктов и овощей. В течение дня выпейте 2,5-3 л жидкости - воды или зеленого чая без сахара. Это способствует выведению токсинов, улучшению самочувствия, очищению организма.



## **5 способов уменьшить калорийность праздничных блюд: Ищем альтернативу**

Составляя меню для праздничного застолья, выделите все высококалорийные продукты и попробуйте найти им альтернативу. Например, вместо жирной свинины, используйте постную, а лучше и вовсе замените её на говядину, курицу или индейку.

Не используйте колбасу, вместо нее применяйте куриное мясо. Будет даже вкусней. Жирный сыр замените на твердые сорта. Вкусовая разница не особо большая, а калорий гораздо меньше. При приготовлении десертов используйте фрукты. Они добавят сладость блюду.



## **Следим за заправками .**

Больше всего калорий праздничным блюдам придают заправки. Майонез, растительное масло и жирные соусы даже простые овощи превратят в мега калорийное блюдо. Поэтому за заправками нужно следить максимально тщательно.

Выбирайте самый нежирный майонез и старайтесь добавлять его как можно меньше. Если есть возможность, так и вовсе замените его на другой соус, например, приготовленный из нежирного творога, йогурта, сока лимона, порубленной зелени и ваших любимых специй. (приготовьте домашний майонез).

Когда мы тушим, запекаем овощи или заправляем салаты, часто добавляем слишком много растительного масла, которое невероятно калорийно. Да, оно содержит полезные растительные жиры, но, тем не менее, употреблять его надо очень умеренно. Приобретите специальные распылители масла, так вы сможете добавить гораздо меньше масла, не испортив вкус блюда.

Сметану замените на натуральный йогурт. По вкусу они очень похожи, а вот калорий в последнем гораздо меньше.



## **Овощи в качестве гарнира.**

На гарнир лучше всего подавать овощи. Сырые или в виде салата, тушеные, приготовленные на пару или гриле. Так вы не только снизите калорийность, но и сделаете их более полезными. Судите сами:

- овощи очень и очень низкокалорийны;
- в них содержится полезная клетчатка, которая поможет быстро насытиться;
- они объемны, а значит, хорошо заполнят желудок, лишая Вас возможности продолжать объедаться;
- овощи способны помочь пищеварению и усвоению жиров от мяса;
- они прекрасно сочетаются по вкусу как с мясом, так и с рыбой.



## **Алкоголь и напитки**

Ваша главная задача – минимизировать количество калорийных напитков за праздничным столом. Любая газировка и соки из упаковок содержат слишком много сахара. Приготовьте домашний лимонад с мятой, лимоном. Сделать морсы, натуральные соки.

Вода, Вода и еще раз Вода – небольшие порции воды по ходу дня позволят Вам долго оставаться свежим. Вода помогает питательным веществам лучше усваиваться и выводит токсины из организма. Она регулирует температуру тела человека и что еще лучше – она не содержит ни грамма жира, ни одной калории и в ней нет холестерина

Какое застолье обходится без алкогольных напитков? А в них то на самом деле не мало калорий. Так что если вы хотите сохранить фигуру, то отдайте предпочтение красному сухому вину, а шампанское замените на брют. Именно в этих алкогольных напитках содержится наименьшее число калорий.



## **Низкокалорийные закуски.**

Приготовьте как можно больше разнообразных диетических закусок. Они прекрасно перебьют аппетит и заполнят желудок с наименьшими потерями для фигуры. Чем больше вы их съедите, тем меньше останется места на калорийное главное блюдо и десерты.

Пусть на Вашем столе будет, как можно больше фруктов. Красиво их сервируйте, чтобы возникало неоспоримое желание съесть. Больше сладких фруктов – меньше места для десерта. Обязательно включите во фруктовое ассорти киви и ананас. Эти фрукты помогут пищеварению, усвоению мясных блюд и уберут тяжесть в желудке.

Ешьте медленно и с удовольствием, наслаждаясь вкусом!



ПРАЗДНИЧНИ  
СТОЛ БЕЗ  
ПОСЛЕДСТВ

# САЛАТЫ



# Салат

## «Любовниц

а



*Ингредиенты :*

- Куриное филе 20 г
- Свежий огурец 40 г
- Яблоко 30 г
- Грецкий орех 5 г
- Апельсин 30 г
- Соус 30 г

*Ингредиенты :*

- Кальмар отварной или консервированный в соб.соку 50 г
- Свежий огурец 20 г
- Яйцо куриное 1/2 шт
- Листья салата 10 г
- Яблоко 20 г
- Креветки 30 г
- Соус 50 г



# Салат «Морской бриз»

## салат

# Сытный мясной

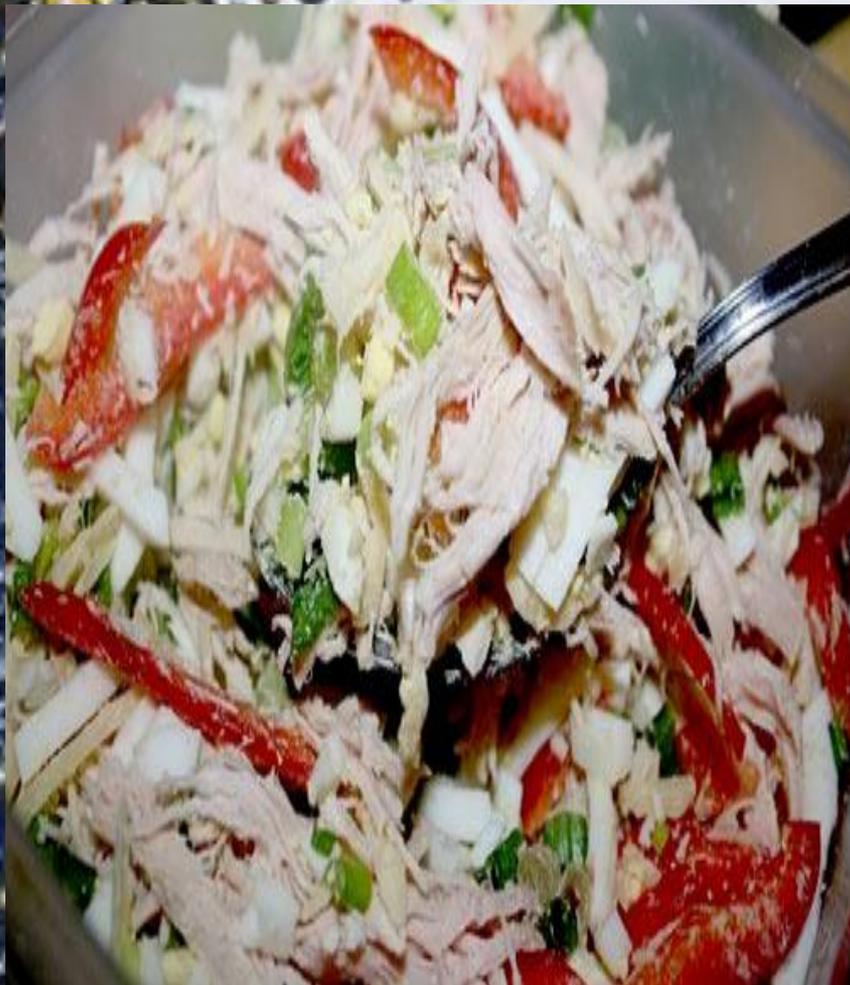
### Ингредиенты :

- примерно половина грудки отварного филе индейки;
- пол красного болгарского перца;
- немного зеленого лука;
- 5 вареных яиц;
- примерно 150 гр твердого сыра;
- соль и перец по-вкусу.

Заправить салат можно оливковым маслом для себя и майонезом для остальных. А можно и для всех оливковым маслом

### Как приготовить:

- Мясо индейки рвем руками;
- Перец нарезаем соломкой;
- Мелко режем лук
- Яйца и сыр натереть на крупной терке;
- Смешать все ингредиенты , посолить, поперчить и заправить. Готово!



## Полезный салат с куриным филе



### Ингредиенты для салата:

- примерно 300 гр отварного куриного филе;
- 2 сладкие красные луковицы;
- 2 сладких перца (один желтый, один красный);
- половина среднего качана китайской (пекинской) капусты;
- 1 пучок свежего зеленого лука.

### Ингредиенты для заправки:

- 2 столовые ложки сметаны;
- 1 столовая ложка горчицы;
- 1-2 зубчика чеснока (выдавить через пресс);
- соль и перец на ваш вкус.

### Как приготовить:

1. Лук режем полукольцами;
2. Перец нарезаем соломкой;
3. Курицу – на кубики;
4. Капусту шинкуем;
5. Все ингредиенты смешиваем и заливаем нашей заправкой. Украшаем порубленным зеленым луком и едим с удовольствием!

## салат из кальмаров



### Ингредиенты :

- примерно 1 кг кальмаров;
- 3 куриных яйца, сваренный вкрутую;
- 2 крупных свежих огурца;
- 1 луковица (средняя или совсем небольшая, на свой вкус);
- сметана для заправки;
- соль и перец по вкусу;

### Как приготовить:

1. Кальмары обдайте горячей водой и уберите верхнюю пленку.
2. Опустите их в кипящую воду. Подождите, когда она вновь закипит, после чего варите еще минуты 3-4 не более. А то они станут жесткими.
3. Нарезьте мелко огурцы, яйца и лук, смешайте все, посолите по вкусу и заправьте сметаной.



## салат с куриной грудкой



### **Ингредиенты на 4 порции:**

- 300 гр. китайской (пекинской) капусты;
- 1 сладкий перец;
- 2 средних яблока;
- 200 гр. куриного филе;
- 1-2 дольки чеснока;
- оливковое масло Extra Light;
- соль и перец по вкусу.

### **Ингредиенты для заправки:**

- 125 мл натурального йогурта (желательно густого);
- 2 ч.л. зернистой горчицы;
- чайная ложка сока лимона;
- 1 ч.л. сушеного укропа;
- соль и перец по вкусу;

Смешайте все ингредиенты. Если йогурт отделил воду, то лучше слейте её, чтобы было немного гуще. Тщательно все перемешайте. Обязательно попробуйте и дополнительно добавьте, что считаете нужным.

### **Как приготовить:**

1. Капусту пошинкуйте, перец нарежьте соломкой, яблоко очистите от кожи и семян и тоже нарежьте соломкой. Все смешайте и сбрызните лимонным соком, чтобы яблоко не потемнело;
2. Раздавите чеснок и слегка обжарьте его на сухой сковороде. Уберите чеснок, а в чесночном масле обжарьте куриное филе, порезанное на полоски. Посолите и поперчите по вкусу. Жарьте на среднем огне минут 5, следите, чтобы курица не стала сухой.
3. По готовности дайте курице остыть и добавьте к остальным ингредиентам. Заправьте йогуртовым соусом,

# Чудо-салат с тунцом, авокадо и гранатом

## Ингредиенты для салата:

- 1 большое спелое авокадо;
- 1 гранат;
- небольшая баночка тунца (желательно без масла) – примерно 110 гр;
- 1 головка сладкого красного лука;
- около 10 штук помидорок черри;
- листья свежего салата.

## Ингредиенты для заправки:

- оливковое масло Extra Light;
- лимонный сок;
- зернистая горчица;
- соль и черный молотый перец;

## Как приготовить:

1. Порвите руками листья салата и равномерно разложите на дно тарелки;
2. Порежьте лук полукольцами;
3. Слейте масло у тунца, если оно было, и разомните его вилкой;
5. Мякоть авокадо нарежьте небольшими кусочками и сбрызните соком лимона;
7. Сверху салатных листьев выложите по очереди авокадо, затем тунец, потом лук и помидоры. Все обильно обсыпьте





## греческий салат

### Ингредиенты для салата:

- 100 гр. маслин без косточек;
- 2 крупных спелых помидора;
- 1 головка красного лука;
- 1 свежий огурец;
- 2 сладких перца (один зеленый, один красный);
- 150 гр. сыра Фета;
- соль и перец по вкусу.

### Ингредиенты для заправки:

- 4 столовых ложки оливкового масла;
- по щепотке майорана и орегано;
- 2 столовые ложки белого винного уксуса.

### Как приготовить:

1. Огурец и перец нарезаем кубиками, помидоры режем ломтиками, лук тонкими полукольцами. Перемешиваем овощи с маслинами, солим и перчим по вкусу;
2. Масло взбиваем с винным уксусом, добавляем орегано и майоран. При желании можно добавить немного зернистой горчицы.
3. Поливаем заправкой овощи, сверху красиво раскладываем сыр фета. Приятного аппетита!



# ГОРЯЧЕЕ БЛЮДО



*Ингредиенты :*

- Лук репчатый 100 гр
- Куриное филе (сырое) 300 гр
- Грибы (шампиньоны заморозка) 400 гр
- Сметана 15% 100 гр
- Сыр «Олетермани» 17% 50 гр
- Формула 3 12 гр (2 ст.л.)



# Шашлычок из куриного филе с овощами

*Ингредиенты :*

- Куриное филе 200 г
- Перец болгарский 70 гр
- Брокколи 100 гр
- Томидор 100 г
- Укроп, кориандр, чеснок 2-3 зубчика
- Биобаланс или кефир



Мармелладка для [gotovim-doma.ru](http://gotovim-doma.ru)

## Запеченная форель

Что потребуется:

- филе форели;
- мелко порубленный лук-шалот (большой пучок);
- 2 зубчика чеснока;
- 2 ст.л. мелко порубленного свежего укропа;
- соль и перец по вкусу;
- сок от 1 лимона и 1 чайная ложка натертой цедры.

Как приготовить:

1. Разогрейте духовку до 230С. Застелите фольгой противень.
2. Слегка обжарьте лук на сливочном масле, чтобы он стал мягким. Добавьте к нему цедру лимона и выдавленный чеснок. Перемешайте и обжаривайте еще минутку, после чего добавьте половину лимонного сока.
3. Разложите филе рыбы на противень, хорошо посолите и поперчите. Сверху разложите обжаренный лук и посыпьте половиной укропа.
4. Выпекайте в течение 15-17 минут до готовности. После чего сбрызните рыбу остатками лимонного сока и посыпьте укропом. Приятного аппетита.



## Куриное филе с грибами и йогуртом

### Что потребуется:

- 1 кг куриного филе;
- 8 крупных шампиньонов;
- 350 мл натурального йогурта ;
- 3-4 зубчика чеснока;
- 200 гр. твердого сыра;
- оливковое масло;
- немного свежей петрушки;
- прованские травы (если есть, совсем немного);

### Как приготовить:

1. Филе курицы порежьте на крупные кусочки, грибы нарежьте на тонкие пластинки и обжарьте на оливковом масле;
2. Пока курица и грибы жарятся, подготовьте сливочный соус. Для этого выдавите чеснок, смешайте его в глубокой тарелке с натертым сыром и мелко порубленным укропом. Добавьте сливки и прованские травы.
3. Когда курица и грибы будут готовы, слейте немного жидкости, главное не всю, добавьте сливочный соус и потушите на маленьком огне минут 10. Готовое блюдо украсьте веточками петрушки.



## Котлеты из Что нужно: индейки

600 г мяса индейки (бедро, филе, грудки)

1 большая луковица (120 г)

1 большой сладкий перец (150 г)

1 яйцо

2/3 ч.л. соли

1 зубчик чеснока (по желанию)

зелень укропа, кинзы, петрушки, мяты (по желанию)

специи на выбор: молотый черный и красный острый перец, зира,

базилик, орегано, тимьян

1–2 ст.л. оливкового масла

### Как приготовить котлеты из индейки:

1. Вымойте и обсушите части индейки. Удалите кожу и жир.

2. Овощи вымойте и очистите. Если используете чеснок, выдавите его через пресс.

3. Разрежьте мясо и овощи на кусочки и дважды пропустите через мясорубку или измельчите в кухонном процессоре.

4. Вбейте в фарш яйцо, посолите и поперчите, по желанию добавьте мелко нарубленную свежую зелень и вымесите фарш. Если фарш получился слишком жидким, добавьте отруби или овсяные хлопья быстрого приготовления без добавок.

5. Мокрыми руками сформируйте котлеты.

6. Смажьте чашу мультиварки маслом, выложите часть котлет и готовьте 30 минут на программе «Выпечка» с закрытой крышкой. Через 15 минут переверните котлеты.



# ФИЛЕ ИНДЕЙКИ С СОУСОМ ПЕСТО

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Индейка филе 700 г укроп свежий 80 г оливковое масло 70 мл пармезан 50 г чеснок 3 зубчика кедровые орехи 3 ст. л. соль по вкусу перец черный свежемолотый по вкусу

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** Приготовить соус песто. Зелень укропа помыть и хорошо обсушить. Мелко нарезать.

Сыр нарезать небольшими кубиками, чеснок выдавить через пресс.

Подготовленные ингредиенты выложить в чашу блендера. Измельчить укроп, чеснок, орехи и сыр.

Приправить солью. Взбивать соус в пульсирующем режиме, вливая тонкой струйкой оливковое масло.

Переложить песто в соусник или в любую миску.

Филе индейки помыть, хорошо обсушить бумажным полотенцем. Затем выложить филе на доску и разрезать вдоль по горизонтали, не прорезая до конца, и развернуть, чтобы получилась ровная пластина.

На подготовленное филе выложить третью часть соуса песто, разровнять ровным слоем.

Аккуратно завернуть филе рулетом.

Перевязать рулет пищевым шпагатом. Сверху рулет смазать оставшимся соусом.

Жаропрочную посуду выстелить фольгой и поместить в неё рулет.

Рулет плотно завернуть в фольгу. Отправить в разогретую (230 градусов) духовку на 15 минут, затем температуру убавить до 190 градусов и запекать рулет 45 минут.

Затем открыть фольгу и запекать рулет еще 15 минут. Выключить духовку, приоткрыть дверцу и оставить мясо на 15 минут.

Дать слегка остыть, нарезать тонкими пластинами и подавать на стол теплым.

Приятного аппетита!



## Курица, запеченная с лимонами и белым вином

Что потребуется (на 6 порций):

- целая курица весом около 2 кг;
- 1 лимон;
- 4 небольших луковицы или 2 средние;
- примерно 300 мл белого сухого вина;
- 1 чайная ложка сухого тимьяна;
- целая головка чеснока;
- соль и перец по вкусу.

Как приготовить:

1. Разрежьте курицу на порционные куски и положите в огнеупорную форму.
2. Луковицы разрежьте на 4-6 частей, лимоны — на тонкие ломтики. Чеснок разделите на зубчики, не очищая их, раздавите плоской стороной ножа.
3. Добавьте к кусочкам курицы лимон, лук и чеснок.
4. Посолите, поперчите и посыпьте тимьяном. Хорошо перемешайте.
5. Влейте вино и поставьте в духовку, предварительно разогретую до 200С.
6. Выпекайте курицу примерно 40 минут до готовности, периодически поливая жидкостью из формы.
7. Украсьте зеленью и подавайте к столу!



# Рулетики из индейки



Что нужно:

700 г филе грудки индейки

150 г творога жирностью 1%

150 г свежего шпината (можно взять 80 г замороженного)

30 г красного сладкого перца

1 яйцо

1 ч.л. соли

щепотка молотого черного перца

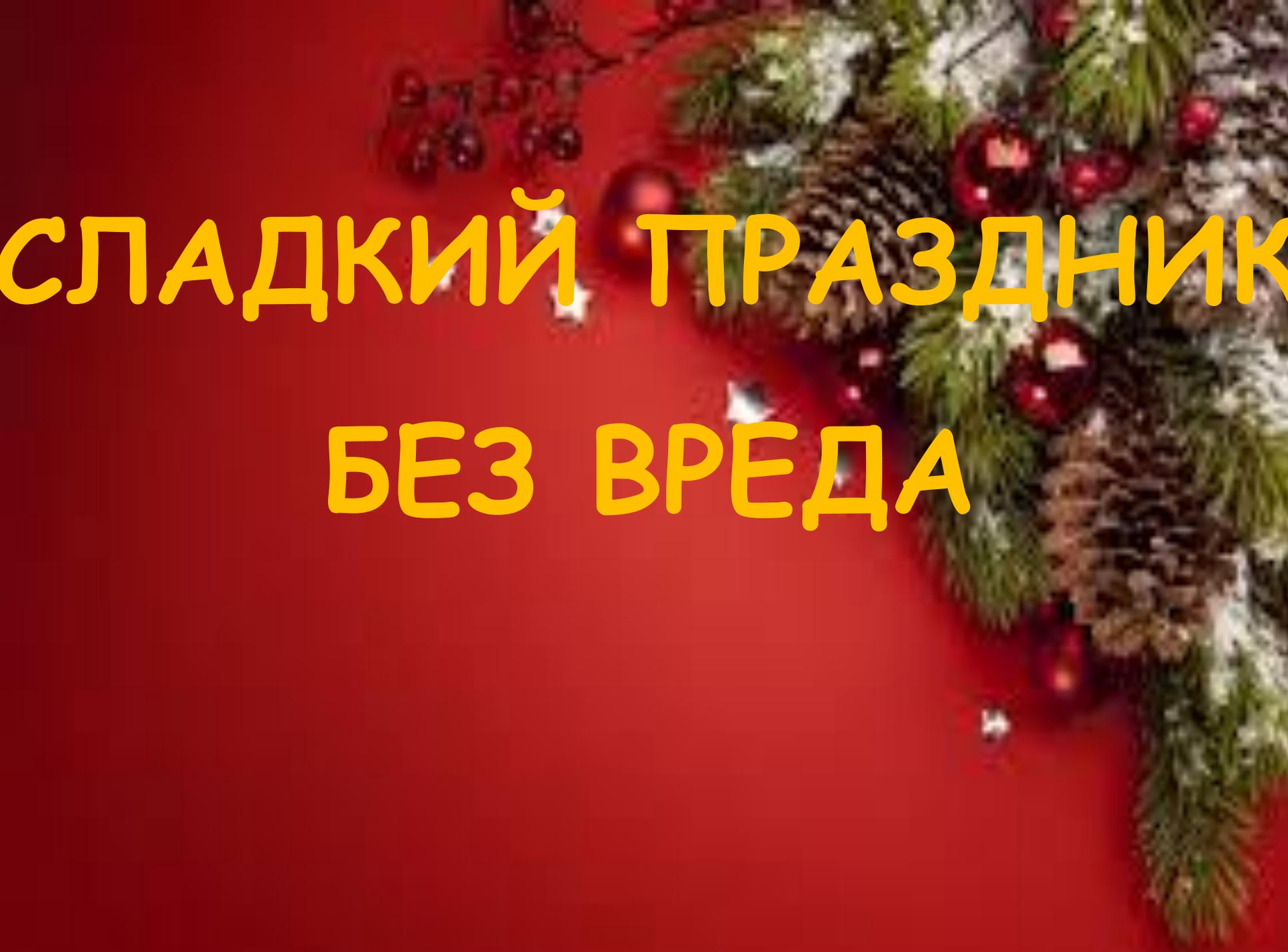
щепотка орегано

1–2 ст.л. оливкового масла

## Как приготовить рулетики из индейки:

1. Вымойте и обсушите филе грудки индейки. Срежьте весь жир.
2. Филе индейки нарежьте на пласты и отбейте до толщины 3–5 мм. Посолите и поперчите.
3. Кусочек сладкого перца мелко порубите.
4. Замороженный шпинат разморозьте и отожмите избыток жидкости, свежий – промойте и обсушите.
5. Мелко порубите шпинат, потушите до мягкости на оливковом масле, остудите и измельчите в блендере вместе с творогом. Добавьте взбитое венчиком яйцо, красный сладкий перец, соль, молотый черный перец, орегано или другие специи по вкусу и размешайте. Если смесь получилась слишком жидкой, загустите ее отрубями.
6. Смажьте пласты индейки творожно-шпинатной смесью и сверните рулетами. Заверните каждый рулет в кулинарную фольгу или в пленку, пригодную для термообработки (разрезанный рукав для запекания).
7. Налейте в чашу 4 стакана воды (в комплекте каждой мультиварки есть мерные стаканы, используйте именно их – сложите подготовленные рулетики в навесной лоток-пароварку и готовьте на программе «Варка на пару» в течение 20 минут (с момента закипания).





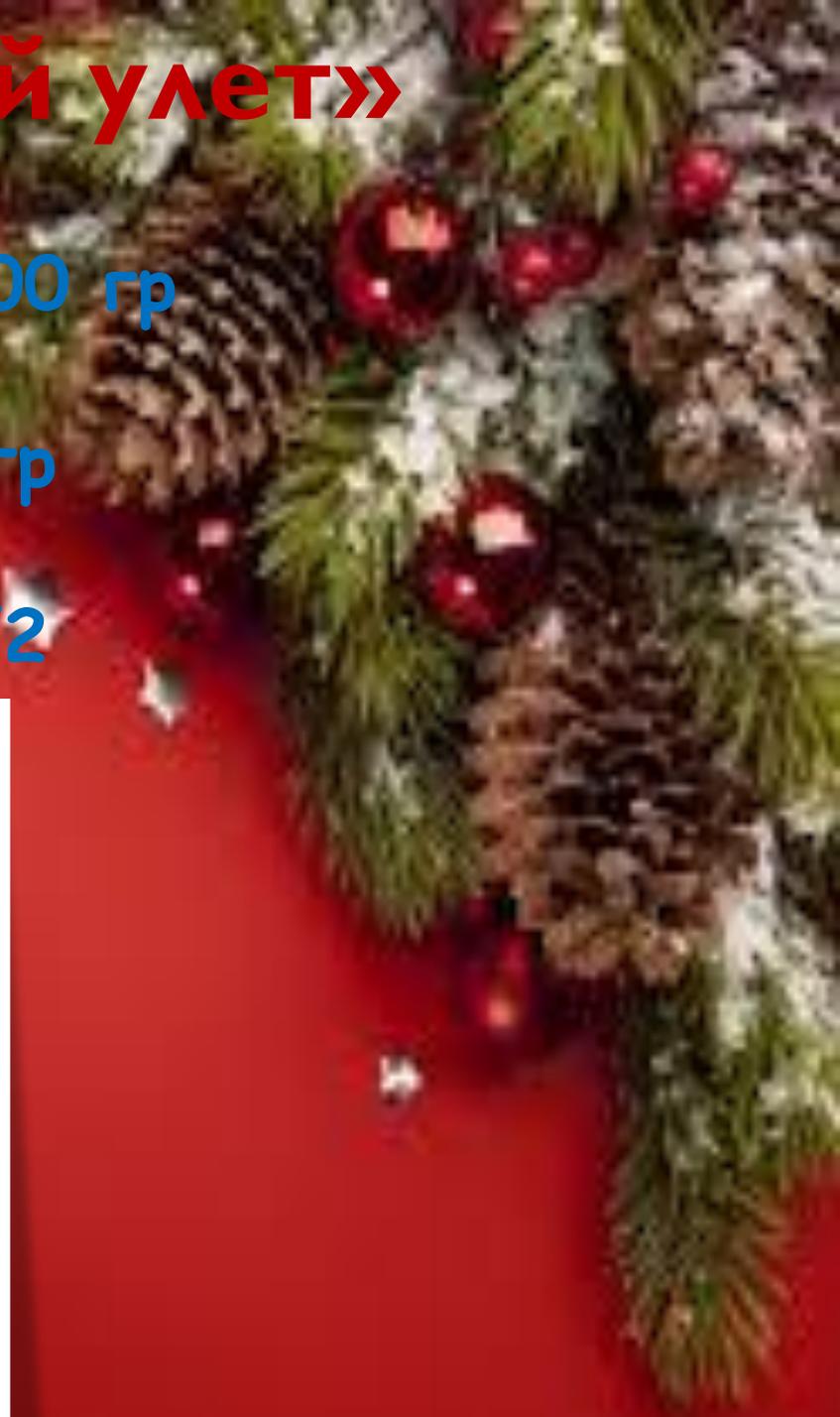
СЛАДКИЙ ПРАЗДНИК

БЕЗ ВРЕДА

# Десерт «Полный улет»

*Ингредиенты :*

- Фрукты и ягоды любые 200 гр
- Коньяк или ром 2 ч.л.
- Йогурт натуральный 100 гр
- Формула 1 шоколад 20 гр
- Протеиновый батончик 1/2



# Десерт «Цитрусовый бунт»

*Ингредиенты :*

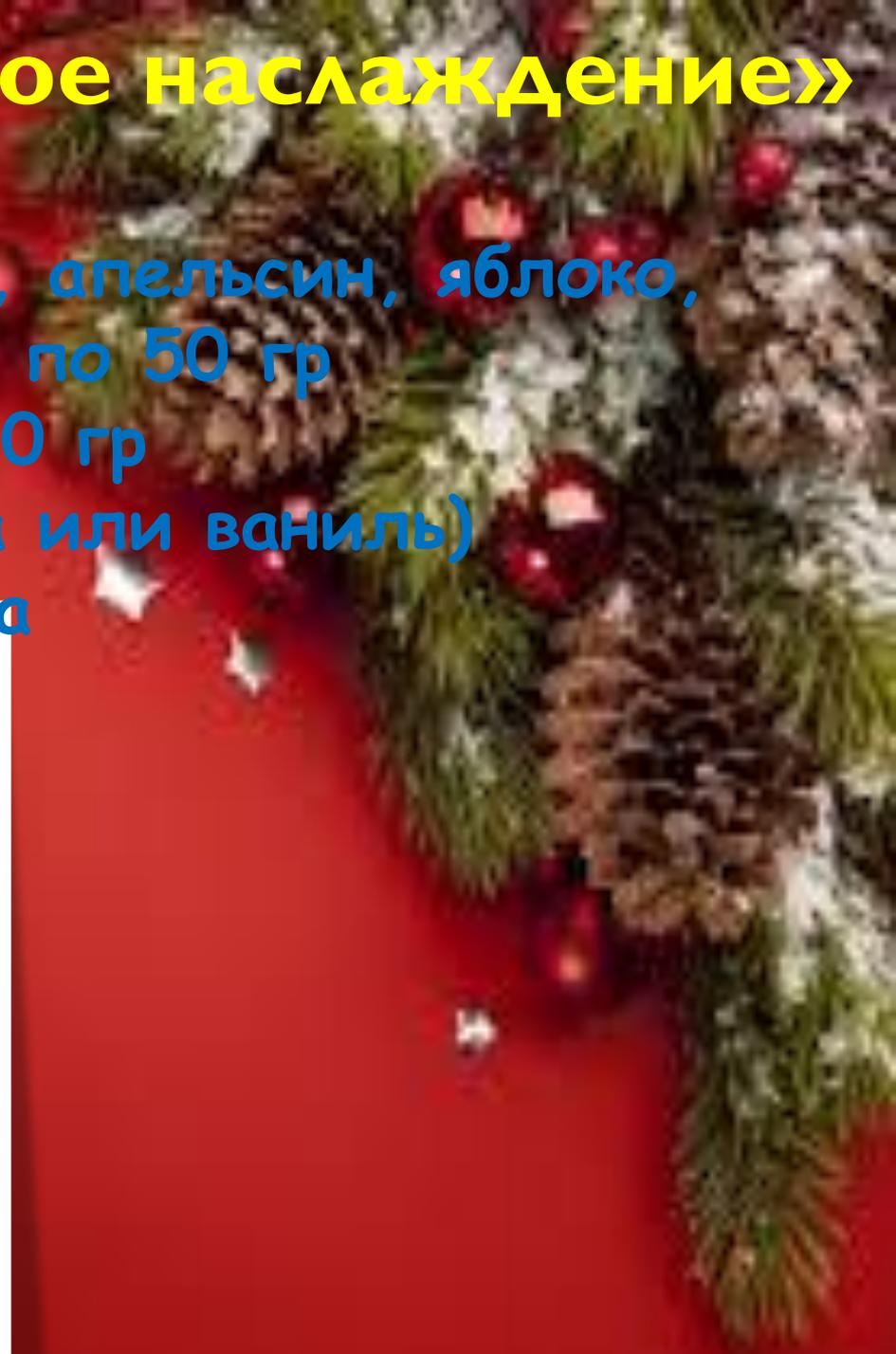
- Апельсин 1 шт
- Банан 50 гр
- Ананас 50 гр
- Грецкий орех 10 гр
- Формула 1 13 гр (тропик или ваниль)



# Десерт «Фруктовое наслаждение»

*Ингредиенты :*

- Фрукты и ягоды (груша, апельсин, яблоко, киви, клубника замор.) по 50 гр
- Йогурт натуральный 100 гр
- Формула 1 13 гр (ягода или ваниль)
- Корица на кончике ножа



# Десерт «Лакомство для всех»

*Ингредиенты :*

- Творог 200 г
- Черника, клубника, банан по 100 г
- Яйцо куриное 1 штука
- Молоко 100г
- Формула 1 40 г Формула 3 5 г
- Горький шоколад 30 г



# СОУСОВ ДЛЯ САЛАТОВ



# Соус «Йогуртовый»

В натуральный йогурт добавить соль,  
перец чёрный молотый, мелко  
рубленную зелень,  
чеснок и кориандр молотый (по  
желанию)



# Соус «Сметанный»

-Сметана 70 г

-Соевый соус 25 г

-Горчица 5 г

в 100 г - калорий  
115, белок 2,5 г

