

**ХУДЕЕМ
ВКУСНО**
МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ЮЛИЯ УШАКОВА

Издательство АСТ
г. Москва

ОТ АВТОРА



В наше время, когда так много информации о еде, сложно не потеряться и уйти совсем не туда в поисках здоровой и полезной пищи. А если еще ты стремишься похудеть и постоянно быть в форме, то вообще начинаешь думать, что это изнуряющие диеты и постоянная борьба со срывами. Однако если подойти к процессу приема пищи профессионально и подкрепить это многолетним опытом похудевших и благодарных за разнообразное питание людей, то получится, что питаться можно не только вкусно и полезно, но и худея при этом!

Я делюсь с Вами потрясающе вкусными рецептами, которые дадут Вам новый взгляд на приемы пищи. Рецепты завтрака, обеда и ужина просты в приготовлении, требуют минимальных затрат времени и максимально сбалансированы по полезным веществам. Еще интересно, что здесь нет каких-то редких и необычных продуктов, все можно найти почти в любом магазине. Как это достигалось? Путем накопления опыта, поиском оптимального сочетания полезных продуктов, постоянным обучением и годами практики приготовления еды. Вам нужно лишь только воспользоваться этим опытом! И вкусно худеть.

Что еще отличает эту книгу рецептов от остальных? Оригинальные рецепты, приготовленные не только для себя с целью сначала похудеть, а потом поддерживать желаемый вес, но и проверенные на тысячах благодарных подписчиков в Инстаграм. Это не столько рецепты, сколько жизненный путь человека, который сначала разработал методику похудения для себя, а потом помог многим людям не просто похудеть, а сделать это, питаясь полноценно и не изнуряя себя диетами, после которых опять набирается вес.

Конечно, похудение требует точных расчетов и выстроенного по калориям питания каждый день, но я даю больше — понимание

того, что правильное сбалансированное питание — это не грудка с брокколи, не только каша по утрам, а вкусная и разнообразная еда навсегда! Причем это настолько просто готовить и приятно есть, что можно будет готовить для всей семьи. Удовлетворит даже самый изысканный вкус. И это не фастфуд и пирожные, это — о здоровом питании. Конечно, нужно будет изменить изменить свои привычки, но вам понравятся эти изменения.

Это не составленная и рассчитанная по калориям программа похудения, ведь для этого нужно знать такие параметры человека, как вес, рост, возраст, аллергические реакции, вкусовые предпочтения и многое другое. Это именно книга рецептов, но с этими рецептами завтрака, обеда и ужина можно будет легко составить себе питание на день, определить свой уникальный рацион (рецептов вполне достаточно для этого) и получать удовольствие от еды, не набирая вес. Все уже сделано за вас на основе опыта питания самых разных людей с абсолютно отличными вкусами и опытом похудения. Изменившись благодаря моим рецептам, они уже никогда не возвращались к прежним диетам и срывам, питаюсь и правильно и вкусно.

Самое главное, в этой книге рецептов не только результаты многолетних исследований в области нутрициологии и физиологии человека (что и в какое время суток можно есть человеку, а что нельзя), но и практическое применение этих многочисленных знаний. Была проделана огромная работа, чтобы из множества вариантов выбрать только те рецепты и тот способ приготовления, которые не только сделают питание сбалансированным по макро- (белки, жиры, углеводы) и микроэлементам, но и максимально просто и быстро, без ущерба для работы или занятий с детьми, позволят претворить в жизнь все разнообразие доступной нам еды. И эта работа продолжается. Работа для того, чтобы вы были здоровы и могли получать удовольствие от каждого блюда без реакции организма на вредную для него пищу. Это на самом деле так просто — есть вкусно и худеть. И эта книга — первый шаг на пути к этой мечте!

СОДЕРЖАНИЕ

6
ЗАВТРАКИ

44
ОБЕДЫ

ХУДЕЕМ ВКУСНО

80

ПЕРЕКУСЫ

102

УЖИНЫ

126

**ВЫПЕЧКА
ДЕСЕРТЫ**

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРА

- 8** ЯИЧНЫЙ РОЛЛ И 4 НАЧИНКИ К НЕМУ
- 10** ЛАВАШ С СЫРОМ И КУРИЦЕЙ
- 12** 20 НАЧИНОК ДЛЯ ЛАВАША
- 14** ШОКОЛАДНЫЙ РИСОВЫЙ БЛИН
- 16** ОМЛЕТ ПО ГОСТУ, КАК В ДЕТСКОМ САДУ
- 18** БЛИНЧИК-ПИЦЦА
- 20** БУТЕРБРОД-ПИЦЦА
- 22** ЛЕПЕШКА С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ
- 24** МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА
- 26** РИСОВАЯ ЗАПЕКАНКА С ТЫКВОЙ
- 28** ВАТРУШКА С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ
- 30** СЫРНИКИ С ЛУКОМ И СЫРОМ
- 32** ТВОРОЖНЫЕ ОЛАДУШКИ
- 34** ТВОРОЖНАЯ КОКОСОВО-ЯГОДНАЯ ЗАПЕКАНКА
- 36** ТЫКВЕННЫЕ ОЛАДЬИ
- 38** ЯБЛОКО, ЗАПЕЧЕННОЕ С ОРЕХАМИ И ИЗЮМОМ
- 40** ВАТРУШКА С ВИШНЕЙ
- 42** МОРКОВНЫЙ МАННИК

KM





ЯИЧНЫЙ РОЛЛ И 4 НАЧИНКИ К НЕМУ

БЕЗ НАЧИНКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Яйца **2 шт.**
Рисовая мука **20 г**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Яйца взбить с мукой.
Вылить смесь на сковороду и обжарить с двух сторон.



С НАЧИНКОЙ

С КУРИЦЕЙ

Куриное филе ... **50 г** (отварить)
Огурец **30 г**
Помидор **30 г**
Сыр **15 г**
Сметана 10% **20 г**
Горчица **5 г**

Все порезать и смешать.

96 | 5 | 6 | 4
ККАЛ БЕЛКИ ЖИРЫ УГЛЕВОДЫ

С ТУНЦОМ

Тунец консервированный **40 г**
Творожный сыр **30 г**
Огурец **40 г**
Листья салата **10 г**

Тунец размять вилкой.
Огурец и листья салата порезать. Все смешать.

107 | 10 | 6 | 2
ККАЛ БЕЛКИ ЖИРЫ УГЛЕВОДЫ

С БРЫНЗОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ

Брынза **40 г**
Зелень **10 г**
Чеснок **½ зуб.**

Чеснок и зелень измельчить, смешать с брынзой.

125 | 6 | 10 | 1
ККАЛ БЕЛКИ ЖИРЫ УГЛЕВОДЫ

СО СЛАБОСОЛЕННОЙ КРАСНОЙ РЫБОЙ И ОГУРЦОМ

Слабосоленая красная рыба .. **40 г**
Творожный сыр **15 г**
Огурец **40 г**

Смазать яичный ролл творожным сыром.
Огурец и рыбу порезать, выложить
поверх творожного сыра.

116 | 10 | 7 | 1
ККАЛ БЕЛКИ ЖИРЫ УГЛЕВОДЫ

ВРЕМЯ, МИН.

10

СЧЕТЧИК КАЛОРИЙ НА 100 Г БЕЗ НАЧИНКИ

246 | 15 | 12 | 17

ККАЛ БЕЛКИ ЖИРЫ УГЛЕВОДЫ



ЛАВАШ С СЫРОМ И КУРИЦЕЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Лаваш	40 г
Отварное куриное филе.....	50 г
Помидор	100 г
Сыр.....	40 г
Зелень.....	10 г

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Лаваш разделить на равные части.
Куриное филе, помидор и сыр тонко нарезать.
Выложить на лаваш сыр, затем куриное филе,
помидор и зелень.
Накрыть сверху лавашом.
Выложить лаваш на сковороду или гриль.
Обжарить с двух сторон.



ВРЕМЯ, МИН.

10–15

СЧЕТЧИК КАЛОРИЙ НА 100 Г

141 | **12** | **6** | **9**

ККАЛ | БЕЛКИ | ЖИРЫ | УГЛЕВОДЫ



20 НАЧИНОК ДЛЯ ЛАВАША

1. Грудка (отварная или гриль) + яйцо + зелень + йогурт
2. Творог + зелень + чеснок + сметана
3. Красная слабосоленая рыба + зелень + творожный сыр
4. Консервированный тунец + яйцо + огурец
5. Тушеный фарш + помидор + сыр
6. Креветки + чеснок + творожный сыр + зелень
7. Творог + сухофрукты
8. Рикотта + груша + орехи
9. Брынза + зелень
10. Яйцо + творожный сыр + зелень
11. Арахисовая паста + банан
12. Творог + мед + орехи
13. Ягоды/фрукты + йогурт
14. Тертый сыр + овощи + зелень
15. Тертая морковь + чеснок + йогурт + яйцо
16. Отварные шампиньоны + зеленый лук + яйцо + сметана (можно все это потушить вместе)
17. Печеночный паштет + огурец + зелень
18. Красная слабосоленая рыба + авокадо
19. Грудка (отварная или гриль) + тертый сыр + огурец
20. Рикотта + изюм + банан



ШОКОЛАДНЫЙ РИСОВЫЙ БЛИН

БЕЗ НАЧИНКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Рисовая мука **35 г**
Яйцо **1 шт.**
Молоко 3,2% **30 мл**
Какао **1 ч. л.**
(без горки)

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Смешать все ингредиенты. Жарить на сковороде с антипригарным покрытием накрыв крышкой.



С НАЧИНКОЙ

1. Мягкий творог 5% 80 г + ягоды 50 г

116 | 14 | 4 | 5
ККАЛ БЕЛКИ ЖИРЫ УГЛЕВОДЫ
СЧЕТЧИК КАЛОРИЙ НА ВСЮ ПОРЦИЮ

3. Рикотта 50 г + груша 40 г

104 | 5 | 6 | 6
ККАЛ БЕЛКИ ЖИРЫ УГЛЕВОДЫ
СЧЕТЧИК КАЛОРИЙ НА ВСЮ ПОРЦИЮ

2. Мед 20 г + орехи 15 г

141 | 2 | 6 | 19
ККАЛ БЕЛКИ ЖИРЫ УГЛЕВОДЫ
СЧЕТЧИК КАЛОРИЙ НА ВСЮ ПОРЦИЮ

4. Банан 50 г + темный шоколад 20 г

155 | 2 | 7 | 20
ККАЛ БЕЛКИ ЖИРЫ УГЛЕВОДЫ
СЧЕТЧИК КАЛОРИЙ НА ВСЮ ПОРЦИЮ

ВРЕМЯ, МИН.

10

СЧЕТЧИК КАЛОРИЙ НА 100 Г БЕЗ НАЧИНКИ

276 | 11 | 11 | 31

ККАЛ БЕЛКИ ЖИРЫ УГЛЕВОДЫ