
О ЧЕМ ЭТО

Я всегда мечтала быть «ВЕДЬМОЙ», которая ест все и не поправляется. Но увы, природа меня наградила не только пухлыми щечками и округлой попой, но и способностью поправляться от одного запаха жирненького шашлыка.

Эта книга не научит вас **Правильному Питанию**, но она поэтапно покажет, как со слоечкой на завтрак и с чебуреком на обед вы **сможете избавиться от лишних килограммов** и стать той самой «ВЕДЬМОЙ».



ОГЛАВЛЕНИЕ

С чего начать и где найти мотивацию.....	6
Разгрузка.....	13
Как питаться при месячных.....	22
Перед алкоголем.....	25
Свобода от куханного рабства.....	29
Заиграться.....	36
В ресторане.....	38
Основные принципы.....	40
Рецепты.....	70



С ЧЕГО НАЧАТЬ И ГДЕ НАЙТИ МОТИВАЦИЮ



Первое и самое главное, не пытайтесь начать работать над своим телом с того самого «понедельника».

Чем дольше мы готовимся к похудению, тем дальше мы его отодвигаем.

Не ищите мотивацию вне, она появится только тогда, когда вы ощутите на себе первые результаты.

Мой любимый завтрак – это бутерброды, булочки, слойки, и я не могла отказать своим желаниям ради похудения. Вместо этого я научилась слушать свой организм и удовлетворять все свои желания.

**НЕ НАСТРАИВАЙТЕ
СЕБЯ НА ОГРАНИЧЕНИЯ
И РАМКИ, ИХ НЕ БУДЕТ!**





ШАГ 1

Сократите незначительно свой обычный рацион за счет добавления клетчатки (например, овощей). Вы можете съесть свой обычный любимый завтрак, но с добавлением белка и овощей.

ШАГ 2

Попробуйте полюбить цветную капусту. Кажется, это очень сложно, и до 30 лет я не воспринимала ее, но это лучший продукт для сокращения своей основной «вредненькой» хотелки за счет нее.

СТЕЙК ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

- цветная капуста 200 г
- шампиньоны 200 г
- луковица ½ шт.
- сливки или сметана 2-3 ст. л.
- масло сливочное ½ ч. л.
- сыр 20 г
- специи и соль по вкусу

Грибы обжариваем вместе с луком 3-5 минут на сильном огне на капле масла. Посыпаем специями, убавляем огонь, добавляем сливки или сметану, сыр, перемешиваем.

Капусту режем на стейки. Посыпаем специями и смазываем маслом, выпекаем при 180 °С 25 минут. Выкладываем сверху грибную начинку и запекаем еще 15-20 минут.



ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С ФАРШЕМ

- цветная капуста 300 г
- мясной фарш 150 г
- луковица 1 шт.
- чеснок/специи по вкусу
- томатная паста 1-2 ч. л.
- сыр 15 г

Цветную капусту разбираем на мелкие соцветия. Лук измельчаем, обжариваем на капле масла до золотистого цвета. К луку добавляем фарш, обжариваем 3-5 минут. Добавляем томатную пасту, специи, чеснок, полстакана воды, перемешиваем. К фаршу отправляем цветную капусту, убавляем огонь. Тушим под крышкой 5-10 минут.

Посыпаем зеленью и сыром.



ШАГ 3



Тушеная капуста стала для меня первым «овощным салатом», я просто не умела есть свежие овощи. Она может не только заменить овощной салат, но и стать идеальным обедом и ужином для вас.

ТУШЕНАЯ КАПУСТА

- капуста 1 кочан
- томатная паста 1 ст. л.
- луковица 1 шт.
- любимые специи

Капусту мелко шинкуем, немного разминаем. Лук обжариваем на капле масла, добавляем капусту, обжариваем в течение 5 минут на сильном огне, добавляем специи, томатную пасту и полстакана воды, накрываем крышкой, тушим до готовности.

ШАГ 4

Никогда не отказывайте своим желаниям, но ищите альтернативу.

Любую вашу хотелку можно превратить в менее жирный ПП-вариант!



ЧЕБУРЕК – ХОРОШО, А ПП-ЧЕБУРЕК – ЛУЧШЕ

ПП-ЧЕБУРЕКИ

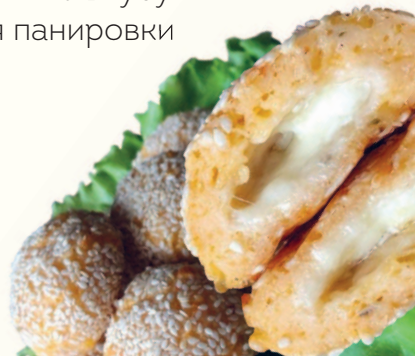
- лаваш
- луковица 1 шт.
- сыр 50 г
- сыр твердый
- фарш из индейки (куриный, говяжий) 200 г
- специи, соль, кунжут по вкусу
- яйцо 1 шт.



С помощью тарелки вырезаем из нашего лаваша кружочки. Фарш жарим с луком и специями на сухой сковороде (можно потушить). Сыр трем на терке. На каждый кружочек выкладываем фарш, посыпаем сыром, смазываем края яйцом, складываем пополам и прижимаем края. Выкладываем наши чебуреки на противень, смазываем яйцом, посыпаем кунжутом, выпекаем до золотистой корочки.

СЫРНЫЕ ШАРИКИ

- сыр 100-120 г
- яйцо 1 шт.
- творожок 100 г
- мука рисовая 4-6 ст. л. с горкой
- соль, специи по вкусу
- кунжут для панировки



Для начинки я брала моцареллу, можно использовать тот же твердый сыр, что и в тесто. Сыр трем на терке, добавляем яйцо, творожок и специи. Хорошо перемешиваем. Постепенно добавляем муку, тесто должно полу-

читься послушным, воздушным и не липнуть к рукам.

Выкладываем тесто на ладонку, в середину отправляем сыр и формируем шарики. Обваливаем в кунжуте и выпекаем при 180-200 °С около 20-25 минут.

ПП-СЛОЙКИ

Для теста:

- лаваш 200 г
- сметана 1 ст. л.
- ветчина и сыр для начинки

Для заливки:

- сметана 100-150 г
- яйца 2 шт.

Лаваш смазываем сметаной и выкладываем ветчину и сыр. Закручиваем в рулетик и разрезаем порционно. Выкладываем порционные рулетики плотно в форму для запекания.

Для заливки все соединяем, немного солим. И заливаем рулетики. Выпекаем при 180 °С 25-30 минут.



ОБЫЧНЫЙ БЕЛЯШ

Для теста:

- яйца 1-2 шт.
- сметана 400 мл (можно заменить на творог/творожок)
- подсолнечное масло 1 ст. л.
- разрыхлитель 1 ч. л.
- мука 300-350 г (смотрите на консистенцию)

Для начинки:

- фарш 600 г (у меня говяжий)
- луковица 1 шт.
- соль, специи по вкусу
- сыр (сколько совесть позволит)

Разбиваем яйцо, добавляем сметану или творог, перемешиваем до однородности. Добавляем соль, масло, разрыхлитель и муку.

Муку добавляем постепенно, с творогом ее уйдет меньше, чем со сметаной. Должно получиться эластичное, послушное тесто.

Убираем его в пакетик и даем отдохнуть 20 минут.

Делаем начинку:

В фарш добавляем измельченный лук, специи и сыр, перемешиваем.

Делаем шарики из теста и раскатываем, выкладываем начинку, мастерим треугольники, смазываем яйцом и убираем в духовку на 30-35 минут при 180 °С.



РАЗГРУЗКА

Любой «неправильный» день или жирненький вкусный ужин на следующее утро вызывает у нас чувство вины, появляются отеки и немаленький плюс на весах. Разгрузка поможет не только быстро избавиться от отеков, но и очистить совесть.

ЗАВТРАК

БЕЛКИ

омлет
яичница
сыр
йогурт
творог

ЖИРЫ

авокадо
сливочное масло
орехи

ОБЕД

БЕЛКИ

мясо
птица
рыба
морепродукты

ОВОЩИ

кабачки
огурцы
помидоры
болгарский перец
капуста

УЖИН

БЕЛКИ

мясо
птица
рыба
морепродукты

ОВОЩИ

кабачки
баклажаны
огурцы
помидоры
болгарский перец
капуста



ОТ ОТЕКОВ

ВОДИЧКА САССИ

- огурец
- лимон
- мята
- имбирь



Имбирь трем на мелкой терке, чайной ложки будет достаточно. Огурец и лимон режем кружками. Количество мяты на свой вкус. Все ингредиенты заливаем 2 литрами холодной воды. Убираем в холодильник на ночь настаиваться. Пьем ее вместо обычной воды в течение дня.

ПОЛЬЗА

- ускоряет обмен веществ, помогает расщеплению жиров
- Выводит излишнюю жидкость, помогает избавиться от отеков
- Восстанавливает работу ЖКТ, помогает при газообразовании, брожении, вздутии живота

Ходят слухи, что эта водичка помогает избавиться от «фартука» и сделать плоским ваш животик.



**КОНСТРУКТОР РАЗГРУЗКИ.
ВЫ МОЖЕТЕ ВЫБИРАТЬ ЛЮБЫЕ
ЗАВТРАКИ, ЛЮБЫЕ ОБЕДЫ
И УЖИНЫ ИЗ ЭТОГО РАЗДЕЛА
И КОМБИНИРОВАТЬ ИХ.**

ЗАВТРАКИ

ЛЕНИВЫЙ ОМЛЕТ

- яйца 2 шт.
- молоко 2-3 ст. л.
- сыр 30 г
- зелень
- соль, специи по вкусу

Сыр трем на терке. Яйца разбиваем, добавляем молоко, специи, сыр и зелень. Вилочкой все взбиваем, выливаем в кружку и ставим в микроволновку на 30-40 секунд.

Достаем, перемешиваем и ставим обратно еще на 30-40 секунд.



БЕЛКОВЫЕ БУЛОЧКИ

- яйца 3 шт.
- творожок 1-2 ст. л.
- соль, специи по вкусу

Белки отделяем от желтков. Белки взбиваем с солью, в желтки добавляем специи и творожок. Аккуратно соединяем

белки с желтками. На силиконовый коврик ложечкой выкладываем тесто в форме пышных лепешек. Выпекаем при 180 °С до 10 минут. Ориентируйтесь на свою духовку.

БЕЛКОВЫЕ БЛИНЧИКИ

Для блинчиков:

- яйца 4-5 шт.
- молоко 1-3 ст. л.
- специи и зелень

Для начинки:

- индейка
- сыр
- зелень

Смешиваем все ингредиенты для блинчиков, жарим на хорошо разогретой сковороде по 1 минуте с каждой стороны. Ингредиенты для начинки измельчаем, фаршируем блинчики.

