

МАРИЯ ТАФЬЕ

**ПОХУДЕЙ**

ВКУСНЫЕ ФИТНЕС РЕЦЕПТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

**СО МНОЙ!**

Издательство «АСТ»  
Москва

# Содержание



## ЗАВТРАКИ

Шарлотка в микроволновке .....	6
Диетические бутерброды с риемом .....	8
ПП-беляши из кабачкового теста .....	10
Домашняя колбаса .....	12
Пшеничная каша с тыквой .....	14
Пышный омлет в пакете .....	16
Запеканка из обезжиренного творога .....	18
Сырники с бананом .....	20
Финский блин для худеющих .....	22
Хлеб с семенами льна без дрожжей и закваски .....	24
Низкоуглеводный хлеб без муки, сахара и дрожжей .....	26



## ОБЕДЫ

Куриные рулетики .....	30
Жареная картошечка с капустой .....	32
Цельнозерновая паста с грибами и зеленой фасолью в сливочном соусе .....	34
Диетическое жаркое с говядиной в мультиварке .....	36
Индейка с овощами в мультиварке .....	38
Обед по-азиатски .....	40
Низкокалорийный мясной пирог «Фитнес» .....	42
Мясные трюфели для худеющих .....	44



## ПОЛДНИКИ

Белковые рулеты с куркумой и моцареллой .....	48
Закуска из баклажанов .....	50
Низкокалорийный суп из гороха и цветной капусты .....	52
Закуска из рулетиков и помидоров с творожным кремом .....	54
Салат «Секрет похудения» .....	56
Салат из огурцов с горошком .....	58
Хлеб из зеленой гречки .....	60

## СЛАДКИЕ БЛЮДА

Фруктовый салат с мини-панкейками .....	64
Десерт из бананов и творога .....	66
Кнедлики с абрикосами .....	68
Торт «Наполеон» для худеющих .....	70

Торт «Клубничная девочка»	72
Дзукотто	74
Яблочный пирог	76
Сливовый пирог с вяленой грушей и маком	78
Ароматный апельсиновый пирог	80
Диетический кекс	82
Торт «Сметанная девочка» с черникой	84
Чизкейк «Ты мой персик!»	86
Постный шоколадный фадж с клубникой	88
Яблочный тарт	90
Эклеры с творожной начинкой	92
Шоколадно-овсяные маффины	94
Варенье из черешни за 20 минут	96
Домашнее варенье со смородиной и яблоками	98
Творожные корзиночки с домашним вареньем	100
Сочники с клетчаткой без сахара и глютена	102
Низкокалорийный чизкейк «Сан-Себастьян»	104
Лимонный пирог	106
Летний пирог с рикоттой и абрикосами	108
Кружевной пирог для худеющих	110
Кофейный торт из гороховой муки	112
Сливочный торт «Клубника в облаках»	114
Кефирный торт	116
Низкокалорийный английский трайфл	118
Ангельский бисквит с яблоком	120
Торт «Панчо»	122

## УЖИНЫ

Голубцы с бурым рисом, грудкой и шампиньонами	126
Мясные маффины на льду	128
ПП-оладушки куриные с клетчаткой	130
Болгарский перец, запеченный с моцареллой и базиликом	132
Куриная грудка в сливочном соусе с фасолью и сыром	134
Чахохбили по-испански	136
Запеканка на ужин из курицы и кабачка с моцареллой	138
Пхали	140







# **ЗАВТРАКИ**

# Шарлотка в микроволновке



6 штук



30 минут

**Калорийность** на 100 г: 145 ккал

**БЖУ** на 100 г: 7/5/17 г

## ИНГРЕДИЕНТЫ

**30 г** хлопьев «Геркулес» (или овсяной муки)

**30 мл** 1,5%-го молока

**1 шт.** яйцо

**по вкусу** сахарозаменитель

**1/2 ч. л.** разрыхлителя

**по вкусу** ванилин

**1/2 шт.** яблока

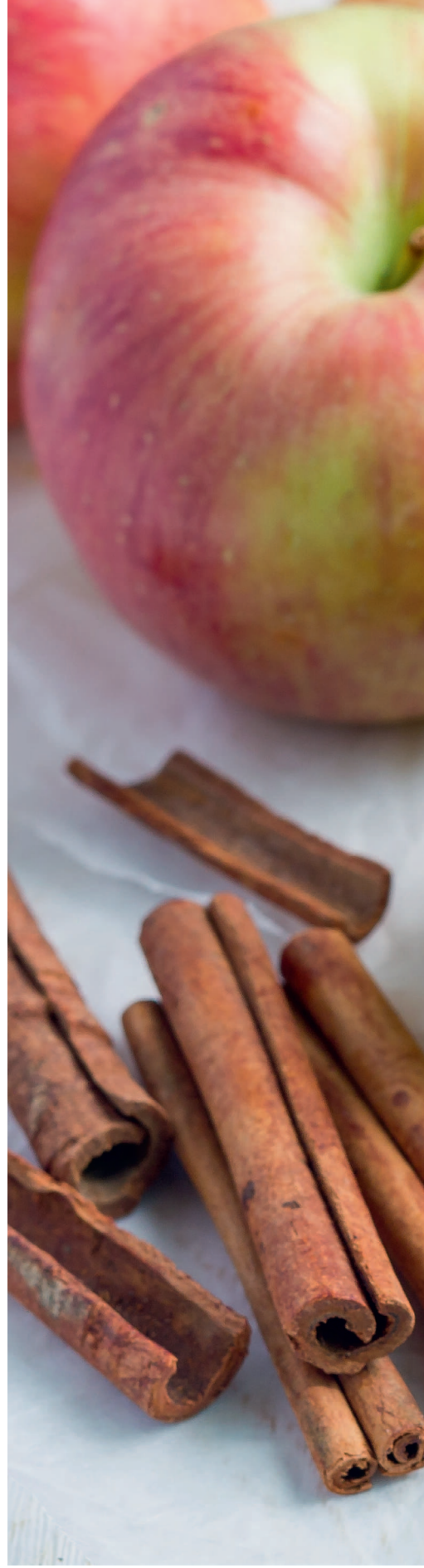
## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Хлопья овсяные перемолоть в блендере. Добавить в получившиеся мелкие хлопья нежирное молоко, одно яйцо, сахарозаменитель, разрыхлитель и ванилин. Снова тщательно перемолоть до однородности.

Пока работает блендер, можно подготовить яблоко: почистить, порезать дольками или кубиками, удаляя сердцевину с семечками.

Затем подготовить форму. Подойдет любая пиала или миска для СВЧ, поэтому обязательно проверяйте маркировку на посуде перед выпеканием. Уложить на дно яблоко и залить сверху получившимся тестом.

Выпекать 5 минут на мощности 600 ватт. Дать остыть.





# Диетические бутерброды с риеом



6 штук



30 минут

**Калорийность** на 100 г: 104,9 ккал

**БЖУ** на 100 г: 17,3/2,9/1,6 г

## ИНГРЕДИЕНТЫ

**1 банка (180 г)** консервированного тунца либо другой низкокалорийной рыбы в собственном соку (лосося, сельди)

**90 г (1/2 пачки)** 9%-го творога

**1/2 маленькой головки** репчатого лука

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Тунец, творог и половинку луковицы загрузить в блендер и тщательно перемешать. Можно добавить зелень, специи по вкусу, семена (например, лен или кунжут) или немного чеснока.

Подать, выложив риеом на ломтик зернового хлеба. Бутерброд отлично дополнят хрустящие овощи или листья салата. Я добавила к нему огурец и семена льна.

Бутерброд с риеом получается очень питательным и быстрым в приготовлении, поэтому отлично подходит для второго завтрака либо полдника. Также его можно съесть на обед с гарниром из крупы или картофеля.





# ПП-беляши из кабачкового теста



6 штук



30 минут

**Калорийность** на 100 г: 111,5 ккал

**БЖУ** на 100 г: 8,2/3,9/10,2 г

## ИНГРЕДИЕНТЫ

**500 г** кабачков

**200 г** индейки или фарша

**60 г** пшеничной муки

**2 шт.** яйца

**1 головка** репчатого лука

**1 зубчик** чеснока

**по вкусу** соль

**по вкусу** специи

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Натереть кабачок на терке (я терла на «корейской» терке), посолить, перемешать и оставить на 10–15 минут для того, чтобы он дал сок. Индейку порезать на небольшие кусочки и перерубить в блендере для фарша (можно использовать готовый фарш). Порезать лук и чеснок и тоже отправить в блендер.

Добавить лук и чеснок к фаршу, соль, специи и все тщательно перемешать.

Обжарить фарш на сковороде с антипригарным покрытием без масла около 10 минут.

Кабачок отжать и слить жидкость. Добавить в него яйца, муку, перемешать вилкой.

Смазать салфетку оливковым маслом и протереть сковороду перед жаркой.

Выложить ложкой тесто в виде оладушек, затем фарш и снова тесто, которое должно полностью покрыть фарш. Жарить с двух сторон 5–7 минут. Можно закрыть крышкой.

У меня получилось 6 беляшей.





# Домашняя колбаса



6 штук



~ 1 сутки

**Калорийность** на 100 г: 161 ккал

**БЖУ** на 100 г: 20/8,8/0,3 г

## ИНГРЕДИЕНТЫ

**900 г** (2 грудки, 3 бедра) куриного фарша

**400 г** (4 шт.) филе бедра курицы

**30 г** желатина

**2 зубчика** чеснока

**по вкусу** перец черный молотый

**по вкусу** перец черный горошком

**1/2 ч. л.** тертого мускатного ореха

**4 шт.** лавровых листа

**по вкусу** соль морская

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Я приготовила фарш из двух куриных грудок и трех бедрышек без костей и кожи: перемолола все в блендере. Филе бедра мелко порезала. Добавила к фаршу, посолила, перемешала.

Добавила специи (черный перец, мускатный орех, лавровый лист), чеснок (раздавила чеснокодавкой). Тщательно перемешала. Оставила мариноваться мясо на 2 часа.

После этого нужно вытащить лаврушку. Добавить сухой желатин. Перемешать. Завернуть фарш в рукав для запекания (я взяла около 50 см) и сформировать батончик.

Завязать шпагатом с двух сторон и по всей длине, как магазинную колбасу. Опустить в кипящую воду и варить на среднем огне ровно час. Вынуть, остудить. Положить в холодильник.

Утром можно съесть бутерброд с колбасой и яйцом пашот.





# Пшенная каша с тыквой



6 штук



30 минут

**Калорийность** на 100 г: 93 ккал  
**БЖУ** на 100 г: 3,4/2/16,4 г

## ИНГРЕДИЕНТЫ

**200 г** пшенной крупы

**250 г** тыквы

**400 мл** 2,5%-го молока

**400 мл** воды

**по вкусу** соль, сахар

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Пшенку тщательно промыть в теплой воде, пока вода не станет прозрачной. Шаг особенно важный, если пшено горькое. Затем выложить в кастрюлю для варки.

Подготовить тыкву: помыть и порезать кубиками (кожуру по желанию можно оставить, если у вашего сорта она не слишком толстая), добавить к крупе.

На 200 г пшенной крупы влить примерно 400 мл воды и 400 мл молока. Посолить по вкусу, перемешать. Довести до кипения, после чего убавить огонь. Пшенку важно не перегреть, поэтому варим на умеренном огне 20 минут, помешивая, после чего накрываем крышкой и даем каше дойти самостоятельно.

Каша готова.



