

КРИСТИНА
КАЛИНИНА

ЕДА БЕЗ КОМПРОМИССОВ

Вкусные фитнес-рецепты на каждый
день

Издательство АСТ
Москва



Я нутрициолог, и моя философия проста: еда должна приносить удовольствие и пользу одновременно.

Мне всегда было важно находить баланс — чтобы питание не было строгим ограничением, а помогало чувствовать лёгкость, энергию и радость. Именно так начался мой путь. Я изучала нутрициологию, экспериментировала, искала лучшие решения и делилась ими в своём блоге.

Эта книга — результат моего опыта. В ней только проверенные рецепты: простые, вкусные, полезные.

Открывайте, готовьте, наслаждайтесь!

Содержание

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ:

- » Печеночный торт 8
- » Цезарь с курицей..... 10
- » Витаминный салат 12
- » Закуска из крабовых палочек..... 14
- » Закуска из свеклы 16

ВТОРЫЕ БЛЮДА:

- » Куриный суп с лаймом 32
- » Фаршированные перцы 36
- » Рубленые куриные котлеты..... 38
- » Кабачки в сливочном соусе 40
- » Котлеты с индейкой и говядиной. 42
- » Плов с курицей 44
- » Говяжьи котлеты со шпинатом и гречкой 46
- » Диетическая тушеная свинина..... 48
- » Куриные отбивные в кляре 50
- » Паста с грибами..... 52
- » Пельмени с курицей и индейкой.. 54
- » Куриные котлеты 56
- » Зразы..... 58
- » Куриное суфле в духовке 60
- » Овощи..... 62
- » Овощные котлеты 64
- » Тушеный минтай..... 66
- » Гречневые котлеты с куриным фаршем..... 68

ДЕСЕРТЫ:

- » Диетический манник без муки ... 102
- » Сырники..... 104
- » Творог 106
- » Лимонный кекс 108
- » Овсянка 110

ПЕРВЫЕ БЛЮДА:

- » Чечевичный суп..... 20
- » Щи с пекинской капустой..... 22
- » Томатный суп с фрикадельками... 24
- » Овощной суп с ячневой крупой 26
- » Грибной суп..... 28
- » Суп с индейкой..... 30

- » Булгур с киноа и томатами..... 70
- » Жаркое из говядины..... 72
- » Печень в кляре 74
- » Рубленые котлеты с индейкой и помидорами 76
- » Тефтели..... 78
- » Запеканка из кабачков 80
- » Куриный гуляш 82
- » Овощное рагу 84
- » Макароны с овощами..... 86
- » Тушеные кабачки..... 88
- » Куриные биточки..... 90
- » Отбивные..... 92
- » Тыква, фаршированная с мясом и картофелем 94
- » Запеканка с каннеллони..... 96
- » Горячее..... 98

Салаты и закуски

- » Печеночный торт 8
- » Цезарь с курицей..... 10
- » Витаминный салат 12
- » Закуска из крабовых палочек..... 14
- » Закуска из свеклы 16





Печеночный торт

Предлагаю диетический рецепт жаркого из говядины с картофелем, морковью и луком. Это сытное и полезное блюдо, приготовленное с минимальным количеством масла и без лишних жиров, идеально подходит для сбалансированного питания.

Ингредиенты:

Говядина (постная мякоть) — 500 г
Картофель среднего размера — 4–5 шт.
Морковь — 2 шт.
Лук репчатый — 2 шт.
Чеснок — 2 зубчика

Оливковое масло — 1 ст. л.
Лавровый лист — 2 шт.
Соль и чёрный молотый перец — по вкусу
Свежая зелень (петрушка или укроп) — для подачи

Приготовление:

Подготовка ингредиентов:

- Говядину промойте, обсушите и нарежьте небольшими кусочками размером около 2–3 см.
- Картофель очистите и нарежьте крупными кубиками.
- Морковь очистите и нарежьте кружочками или полукружочками.
- Лук очистите и нарежьте полукольцами.
- Чеснок мелко порубите.

Обжарка говядины:

- В глубокой сковороде или кастрюле с толстым дном разогрейте 1 ст. л. оливкового масла на среднем огне.
- Добавьте кусочки говядины и обжарьте до лёгкой золотистой корочки со всех сторон, около 5–7 минут. Это поможет сохранить сочность мяса.

Тушение:

- Влейте в кастрюлю горячую воду или нежирный бульон, чтобы жидкость покрывала мясо и овощи.
- Добавьте лавровый лист, посолите и поперчите по вкусу.
- Доведите до кипения, затем уменьшите огонь до минимального, накройте крышкой и тушите около 1 часа, пока говядина не станет мягкой.

Добавление картофеля:

- После часа тушения добавьте в кастрюлю на-

резанный картофель и, при необходимости, немного воды или бульона, чтобы покрыть все ингредиенты.

- Продолжайте готовить под крышкой ещё 20–25 минут, пока картофель не станет мягким.

Завершение:

- За 5 минут до окончания приготовления добавьте измельчённый чеснок для аромата.
- Проверьте блюдо на соль и перец, при необходимости скорректируйте.

Подача

- Подавайте жаркое горячим, посыпав свежей зеленью.

Примечания:

- Для снижения калорийности используйте минимальное количество масла и выбирайте постные части говядины, такие как вырезка или лопатка.
- Вместо обжаривания говядины можно сразу тушить её с овощами, чтобы уменьшить количество используемого масла.
- Для разнообразия вкуса можно добавить другие овощи, такие как сельдерей или болгарский перец.

» Этот рецепт позволяет приготовить вкусное и питательное жаркое, подходящее для диетического рациона, без компромиссов во вкусе и качестве блюда.



Цезарь с курицей

Предлагаю вам оригинальный рецепт салата «Цезарь» с курицей и авокадо. Это блюдо сочетает в себе свежесть салатных листьев, сочность куриного филе и кремовую текстуру авокадо, создавая необычный и изысканный вкус.

Ингредиенты:

Куриное филе — 300 г
Салат ромэн или айсберг — 1 кочан
Авокадо — 1 шт.
Помидоры черри — 10–12 шт.
Твёрдый сыр (пармезан или аналогичный) — 50 г
Белый хлеб или багет — 2–3 ломтика
Оливковое масло — 2 ст. л.
Соль и чёрный молотый перец — по вкусу

Для заправки:

Яичный желток — 1 шт.
Дижонская горчица — 1 ч. л.
Сок лимона — 1 ст. л.
Вустерширский соус — 1 ч. л.
Оливковое масло extra virgin — 50 мл
Чеснок — 1 зубчик
Соль и чёрный молотый перец — по вкусу

Приготовление:

Подготовка сухариков:

- Нарежьте белый хлеб или багет кубиками.
- Разогрейте 1 ст. л. оливкового масла на сковороде, добавьте раздавленный зубчик чеснока для аромата.
- Выложите хлебные кубики и обжарьте до золотистого цвета, затем удалите чеснок.

Приготовление курицы:

- Куриное филе посолите, поперчите и обжарьте на сковороде с 1 ст. л. оливкового масла до готовности, примерно по 5–7 минут с каждой стороны. Затем дайте остыть и нарежьте ломтиками.

Подготовка овощей:

- Салатные листья промойте, обсушите и порвите на крупные куски.
- Авокадо очистите, удалите косточку и нарежьте тонкими дольками.
- Помидоры черри разрежьте пополам.

Приготовление заправки:

- В миске смешайте яичный желток, дижонскую горчицу, лимонный сок и вустерширский соус.

- Постепенно введите оливковое масло, взбивая венчиком до получения эмульсии.
- Добавьте измельчённый чеснок, соль и перец по вкусу, перемешайте.

Сборка салата:

- В большой миске соедините салатные листья, курицу, авокадо и помидоры черри.
- Полейте заправкой и аккуратно перемешайте.
- Перед подачей посыпьте тёртым пармезаном и добавьте приготовленные сухарики.

Подача

- Подавайте охлажденным, посыпав дополнительным сыром пармезан и украсив половинками черри. Можно подать с чесночными гренками.

Примечания:

- Для усиления вкуса можно добавить в заправку несколько капель анчоусной пасты.
- Если предпочитаете менее калорийный вариант, используйте йогуртовую заправку вместо классической.

» Этот необычный вариант салата «Цезарь» с курицей и авокадо порадует вас и ваших гостей своим богатым вкусом и оригинальностью.



Закуска из крабовых палочек

Предлагаю рецепт диетической закуски из крабовых палочек с начинкой. Это простое и вкусное блюдо, которое идеально подойдет для легкого перекуса или как праздничная закуска.

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт.

Нежирный сыр — 50 г (например, творожный или мягкий сыр)

Огурец — 1 шт.

Чеснок — 1-2 зубчика

Крабовые палочки — 4-6 шт.

Укроп — пучок

Греческий йогурт (без сахара) — 2 ст. ложки

Приготовление:

Подготовка ингредиентов:

- Яйца отварите вкрутую (около 8-10 минут), остудите и натрите на крупной терке.
- Огурец нарежьте мелкими кубиками.
- Чеснок измельчите или пропустите через пресс.
- Укроп мелко порежьте.
- Крабовые палочки аккуратно разверните и нарежьте вдоль.

Приготовление начинки:

- В миске смешайте натертые яйца, нарезанный огурец, измельченный чеснок и укроп.
- Добавьте тертый сыр и греческий йогурт, тщательно перемешайте. Полученная масса должна быть влажной, но не жидкой.
- Разверните крабовые палочки и аккуратно заполните их приготовленной начинкой, ста-

раясь равномерно распределить смесь.

Подача:

- Нарежьте фаршированные крабовые палочки на порционные кусочки.
- Украсьте зеленью, если хотите, и подавайте сразу же.

Примечания:

- Для еще более диетической версии можно использовать легкий творожный сыр вместо обычного сыра.
- Если хотите, чтобы закуска была острее, добавьте немного черного перца или паприки в начинку.
- Можно также использовать авокадо для добавления мягкости в начинку.

» Эта закуска из крабовых палочек с начинкой получается вкусной, легкой и подходит для диетического питания.



Закуска из свеклы

Предлагаю рецепт диетической закуски из свеклы, тертой на крупной терке, с греческим йогуртом. Это блюдо получается легким, полезным и с интересным вкусом, который прекрасно сочетается с сельдью и йогуртом.

Ингредиенты:

Диетический багет — 1 шт. (можно использовать багет из цельнозерновой муки или с минимальным содержанием калорий)
Свекла — 1 шт. (среднего размера)
Чеснок — 1-2 зубчика

Сельдь (филе без костей) — 200 г
Красный лук — 1 шт.
Греческий йогурт (без сахара) — 2 ст. л.
Петрушка — для украшения

Приготовление:

Подготовка ингредиентов:

- Свеклу очистите и натрите на крупной терке.
- Лук нарежьте тонкими кольцами.
- Чеснок пропустите через пресс или мелко нарежьте.
- Сельдь нарежьте небольшими кусочками.
- Греческий йогурт перемешайте с чесноком, чтобы добавить ему аромат.

Подготовка багета:

- Багет нарежьте на тонкие ломтики и слегка подсушите их на сковороде или в духовке, чтобы они стали хрустящими. Для этого можно положить их на противень и запечь в разогретой до 180°C духовке в течение 5-7 минут.

Сборка закуски:

- На каждый ломтик подсушенного багета выложите натертую свеклу, немного прижимая ее ложкой.

- Сверху выложите кусочки сельди и аккуратно распределите смесь греческого йогурта с чесноком.
- Украсьте кольцами красного лука и свежей петрушкой.

Подача:

- Подавайте закуску сразу же, чтобы багет оставался хрустящим.

Примечания:

- Если хотите, можно добавить немного черного перца в йогурт для остроты.
- Для еще более диетической версии используйте багет с минимальным содержанием углеводов или даже замените его на цельнозерновые хлебцы.
- Вместо сельди можно использовать отварную курицу или рыбу для легкого варианта.

» Эта закуска будет яркой, сытной и полезной — идеальный вариант для праздничного стола или здорового перекуса.



Первые блюда

» Чечевичный суп.....	20
» Щи с пекинской капустой.....	22
» Томатный суп с фрикадельками.....	24
» Овощной суп с ячневой крупой.....	26
» Грибной суп.....	28
» Суп с индейкой.....	30
» Куриный суп с лаймом.....	32



