
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 ладонь, 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.

