



ПП-ВАФЛИ

на каждый день и случай

ХЛЕБ*СОЛЬ
Москва



Содержание

Введение.....	4	Творожные вафли с лимоном.....	35
НЕСЛАДКИЕ ВАФЛИ		Тыквенные вафли с ванилью и рисовой мукой	37
Вафли на белках с цуккини и нутовой мукой.....	11	Вафли «Тыквенный пирог»	39
Вафли из цветной капусты на кефире.....	13	Морковные вафли с шоколадом и апельсином.....	41
Сырные вафли к завтраку	15	Вафли с морковью и яблоком.....	43
Вафли со шпинатом, сыром и кукурузной мукой	17	Морковные вафли с фундуком, ряженкой и овсянкой.....	45
Капустные вафли с яйцом и кефиром	19	Яблочные вафли с фундуком и ржаной мукой.....	47
Белковые вафли с яйцом, зеленым луком и мукой из зеленой гречки.....	21	Рождественские овсяные вафли с яблоками и корицей.....	49
СЛАДКИЕ ВАФЛИ		Яблочные вафли на белках с шиповником.....	51
Овсяные вафли с отрубями на растительном молоке.....	25	Мягкие банановые вафли с лимоном и кукурузной мукой.....	53
Кокосовые вафли на белках с медом «Кокосанка».....	27	Банановые вафли с овсянкой	55
Шоколадные вафли с цельнозерновой мукой	29	Банановые вафли на белках с мукой из зеленой гречки.....	57
Гречневые вафли	31	Свекольные бисквитные вафли с шоколадом и смородиновым соусом	59
Шоколадно-апельсиновые вафли на белках и ржаной муке	33	Свекольные вафли с кокосом и малиновым соусом	61



Кабачковые вафли
с лимоном и рисовой мукой..... 63

ТОНКИЕ ВАФЛИ

Хрустящие трубочки
с кокосовым молоком и отрубями.....67

Овсяные вафельки
с ржаной мукой на газировке 69

Полбяные вафли
с овсяной мукой и миндалем..... 71

Ржаные трубочки на белках
с фасолевым паштетом.....73

ВАФЛИ ВМЕСТЕ С ЗАВТРАКАМИ И ОБЕДАМИ

ЗАВТРАК

Шоколадно-банановые вафли
с цельнозерновой мукой...76

...и фриттата с цукини,
фетой и курицей 77

Яблочные вафли с творогом
и кардамоном... 78

...и кюкю по-персидски79

Морковные вафли с фундуком,
ряженкой и овсянкой...80

...и вьетнамский салат с курицей 81

Тыквенные вафли с творогом,
миндалем и апельсином... 82

...и салат с лососем, яйцом
и помидорами черри..... 83

Вафли с кабачком и сорго... 84

...и овсянка с яблоками и корицей..... 85

ОБЕД

Овощные вафли на белках
с мукой из зеленой гречки... 86

...и суп щавелевый с яйцом..... 87

Свекольные вафли на кефире
с ржаной мукой с семенами... 88

...и суп со шпинатом и грибами..... 89

Закусочные вафли с творогом...90

...и суп-пюре из печеных овощей..... 91

Вафли из цветной капусты
с кукурузной мукой... 92

...и азу по-татарски 93

Ржаные вафли с семенами... 94

...и рыбное рагу по-португальски 95

Введение

Когда мы заводим речь о правильном питании, сразу возникает вопрос: а что это такое? Наверняка у каждого свое представление об этом, но есть общие принципы, на которых врачи-нутрициологи строят концепцию хорошего рациона. И эти принципы не придуманы, а выведены в ходе исследований разных типов питания и того, как они влияют на организм.

Соответственно, есть правила, которым стоит следовать при планировании рациона. Перечислим основные:

- сбалансированность рациона;
- оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов (БЖУ);
- разнообразие продуктов из всех пищевых групп;
- достаточное количество витаминов и минералов;
- предпочтение цельным продуктам;
- минимум обработанной пищи;
- учет калорийности рациона;
- сохранение полезных веществ;
- Контроль за количеством сладостей.


Таким образом, в идеале правильное питание — это не ограничения, а баланс. Нашему организму нужны клетчатка, белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы. И приготовленный ужин, завтрак или обед должен содержать все, что необходимо, но при этом быть вкусным, красивым и аппетитным.

В этой книге мы постарались подобрать рецепты, которые отвечают всем принципам правильного питания. В них минимум жира и сахара, максимум овощей или фруктов, используются яйца и кисломолочные продукты, а также разные виды муки, включая цельнозерновую. В то же время они вкусны и подойдут тем, кто не готов отказываться от любимых вафель или вечернего чая.

Возможно, какие-то рецепты покажутся вам необычными, и вы захотите внести свои изменения. Чтобы вам было проще это делать, предлагаю прочитать основные принципы выпечки вафель для правильного питания.







1. Вы можете вообще не добавлять жир в тесто, но в этом случае надо смазывать маслом (лучше оливковым, так как оно не образует полимерной пленки) панели для выпечки (в том числе и антипригарные). Отсутствие жира очень сильно снижает калорийность, но растительные масла полезны для здоровья. Если калории для вас не принципиальны, добавляйте в любое тесто ложку масла — это сильно облегчает выпечку, так как масла для смазки требуется чуть меньше.

2. Не используйте в рецептах толстых вафель жидкие продукты типа молока, питьевого йогурта или воды. Они требуют много муки для правильной консистенции теста, так что смысла в них никакого нет. Всегда берите за основу яйца или густые молочные продукты типа греческого йогурта или творога. Они предусматривают минимальное количество муки и сами содержат много белка и микроэлементов. Если яйца взбивать, они не только придают пышность, но и требуют меньше муки, таким образом можно сильно уменьшить количество углеводов.

3. Чтобы сделать ваши толстые вафли сочными и нежными, используйте как основу фрукты или овощи. Это максимум пользы — в них клетчатка, витамины, микроэлементы, — не говоря уже о вкусе. Кроме того, эти вафли не черствеют и долго остаются насыщенными, их можно подогреть при желании.

4. Наливайте на панели минимум теста. Так вафли будут достаточно тонкими, а порции — небольшими. Это хорошо помогает контролировать калории.

5. Вы можете использовать сахарозаменитель в любом рецепте, если это необходимо. Кроме того, можно немного сократить количество сахара в рецептах сладких вафель. Если вы любите сладкий вкус, но хотите минимизировать количество вредного, добавляйте в уже готовые вафли сахарную пудру. На посыпку (из ситечка) уходит очень мало (буквально 1–2 г), но она хорошо чувствуется.

Оптимальные значения КБЖУ (на порцию), с учетом которых были составлены рецепты в этой книге, мы приводим ниже.

Калорийность: 150–250 ккал

- Белки: 6–10 г, чтобы обеспечить насыщение и сохранить мышечную массу
- Жиры: 5–8 г, умеренное количество для всасывания витаминов и здоровья клеток
- Углеводы: 20–30 г, лучше сложные, для обеспечения энергией и поддержания работоспособности





Несладкие

ВАФЛИ

