

АЭРО ГРИЛЬ

ТАБЛИЦА
КБЖУ
БОНУСОМ

РЕЦЕПТЫ

для тех, кто худеет

хлеб*соль®

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

Москва

УДК 641.55
ББК 36.997
А99

А99 **Аэрогриль** : рецепты для тех, кто худеет. — Москва : Эксмо, 2026. — 96 с. : цв. ил. — (Гаджеты на кухне. Легкие и вкусные рецепты).

ISBN 978-5-04-245964-1

Эта книга создана для тех, кто хочет похудеть без жестких диет и сложных ограничений. Внутри — более 30 простых рецептов с пошаговыми инструкциями и яркими фотографиями, а также полезные советы и удобные таблицы КБЖУ. Подробное объяснение принципов рациона и готовое меню помогают разнообразить ежедневное питание, готовить быстрее и легче придерживаться выбранного режима без лишнего стресса.

УДК 641.55
ББК 36.997

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	7
Как аэрогриль помогает снижать вес	8
Правило тарелки: зачем оно нужно и как влияет на вес	9
30-дневный план питания	11
Как заменять блюда	15
Завтраки	17
Омлет со шпинатом и сыром	18
Омлет с грибами	20
Яичные маффины	21
Мини-фриттата	22
Творожная запеканка	24
Сырники	25
Овсяная запеканка	26
Яйца с овощами	28
Обеды	31
Курица в соевом соусе	32
Курица в йогурте	33
Куриные тефтели	34
Куриный ролл	35

Курица с овощами	36
Курица в томатном соусе.....	38
Курица с брокколи	39
Куриный боул.....	40
Куриное филе с паприкой.....	42
Индейка в специях	43
Индейка с овощами	44
Мини-котлеты	45
Лосось с лимоном.....	46
Лосось в соевом соусе	47
Лосось с брокколи.....	48
Белая рыба с овощами	49
Рыбные котлеты.....	50
Рыбный боул.....	52
Говядина с овощами.....	54
Тефтели из говядины	56
Фаршированные перцы.....	58
Ужины	61
Куриные стрипсы	62
Курица в легкой глазури.....	64
Индейка с кабачками	65
Рыба в панировке	66
Рыба с легким соусом.....	67
Креветки с чесноком	68

Креветки с лимоном.....	69
Стейк с овощами.....	70
Свинина с пряностями	71
Говядина с чесноком	72
Рулетики из мяса с овощами.....	74
Брокколи с чесноком	76
Кабачки с травами.....	77
Цветная капуста с паприкой.....	78
Брюссельская капуста	79
Фасоль с пряностями.....	80
Батат	81
Перекусы.....	83
Хрустящий нут	84
Банан с темным шоколадом	85
Эдамаме в специях.....	86
Кабачковые чипсы.....	87
Рулетики с курицей	88
Овощной перекус	90
Яблоки с корицей.....	92
Ягодный крамбл	93



ВВЕДЕНИЕ

Похудение нам часто кажется чем-то сложным и даже немного пугающим. Нужно считать калории, взвешивать каждый кусок, отказываться от любимых продуктов, готовить отдельно для себя и остальных членов семьи. И все это вместе с остальными делами: работой, заботой о близких, общением с детьми, домашними хлопотами и так далее.

В теории вы вроде бы все понимаете. Надо есть больше белка, добавить овощи, уменьшить количество масла, не перебарщивать с перекусами. Звучит разумно. Но потом наступает обычный вечер.

Вы приходите с работы уставшими и голодными. Сил осталось ровно на то, чтобы снять обувь, включить чайник и открыть холодильник. А в голове одна мысль: поесть бы нормально. Пусть даже не идеально приготовленное блюдо как с картинки из статьи о здоровом питании, но просто что-то вкусное и горячее. И при этом желательно не стоять у плиты пару часов.

Как только возникает мысль о похудении, появляется неприятное чувство: значит, надо готовить правильно. А это будет долго, сложно, пресно, да еще и отдельно для себя. Всем жареная картошка, а вам одинокая куриная грудка и огурец. Так что диета проигрывает не потому, что у человека нет силы воли. А потому, что энергии на подобный подвиг уже не осталось.

И в такой момент рука сама тянется к тому, что проще: бутербродам, печенью, готовым блюдам из доставки — в общем, к тому, что можно съесть сразу. И потом появляется знакомое чувство: опять не получилось, опять сорвался, опять с понедельника надо начинать все сначала.



Как аэрогриль помогает снижать вес

Но сбрасывать вес можно иначе. Не через вечные запреты, не через кулинарный подвиг каждый вечер и не через еду, от которой становится грустно еще на этапе приготовления. Можно сделать так, чтобы вечером после работы вы могли быстро приготовить горячий ужин, который не мешает худеть и при этом приносит удовольствие.

И здесь аэрогриль становится незаменимым помощником. Он не отнимает у еды главное: вкус, аромат, румяную корочку, при этом гарантирует простоту приготовления пищи. Вам не нужно каждый вечер устраивать большой кулинарный марафон. Во многих случаях достаточно подготовить продукты, положить их в корзину или форму, выставить температуру и таймер. Пока курица, рыба, котлеты, овощи или картофель запекаются, вы не стоите над сковородой с лопаткой. Не следите, чтобы ничего не пригорело. Не переворачиваете каждые две минуты. Не заливаете все маслом только для того, чтобы появилась аппетитная корочка. И не моете потом половину кухни. Через 10–15 минут у вас уже есть полноценный ужин.

А еще у вас появляется время, чтобы посидеть с книгой, расслабиться в ванне или пообщаться с ребенком. Это особенно важно в обычной жизни. Потому что для устойчивого похудения нередко мало идеальной диеты. Чаще оно складывается из простых действий, которые можно повторять снова и снова. На первый взгляд, это мелочи. Но они постепенно меняют питание без ощущения, что жизнь превратилась в сплошные ограничения.

Правило тарелки: зачем оно нужно и как влияет на вес

Правило тарелки не диктует нам, как красиво разложить еду: курицу, например, с одной стороны, а салат с другой. Его смысл в другом: оно помогает приготовить еду так, чтобы вы наелись, получили нужные питательные вещества и при этом не перебрали калории.

Когда мы худеем, важно не просто есть меньше. Если сильно урезать рацион, организм быстро напомнит о себе голодом, усталостью и желанием срочно съесть что-то сладкое или жирное. Поэтому задача не мучить себя, а сделать тарелку сытной, но разумной по калорийности.

ПРАВИЛО ТАРЕЛКИ



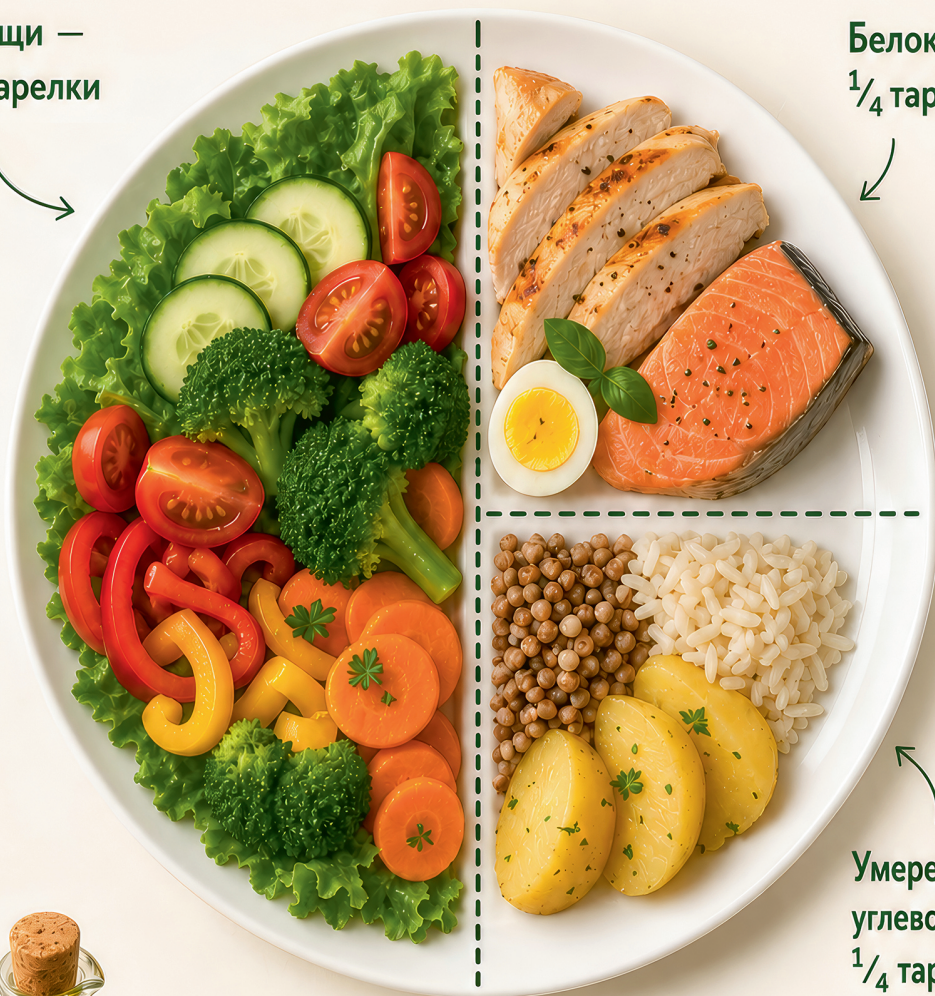
для сбалансированного питания



Овощи —
 $\frac{1}{2}$ тарелки



Белок —
 $\frac{1}{4}$ тарелки



Умеренные
углеводы —
 $\frac{1}{4}$ тарелки



Небольшое количество жиров

Половина тарелки — овощи. Они содержат клетчатку и помогают дольше чувствовать сытость. Тарелка выглядит полной, желудок получает нормальную порцию еды, но калорий в ней не так много. Овощи также помогают пищеварению и делают рацион более разнообразным.

Четверть тарелки — белок: курица, индейка, рыба, яйца, творог, нежирное мясо, морепродукты или бобовые. Белок особенно важен при снижении веса: он хорошо насыщает, помогает сохранять мышцы и делает питание более устойчивым. Если белка мало, голод возвращается быстрее, а перекусы становятся почти неизбежными.

Еще четверть — сложные углеводы: крупы, картофель, цельнозерновой хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы, бобовые. Сами по себе углеводы не враг и не прямая причина лишнего веса. Они снабжают организм энергией, помогают не чувствовать себя разбитым и делают питание комфортным. Отказываться от них полностью не нужно — достаточно просто держать порцию под контролем.

Такой принцип работает потому, что в одной порции присутствуют три вещи: сытность, польза и умеренность. Вы не едите «одну траву», не живете на сухой куриной грудке и не пытаетесь выдержать день на кофе и силе воли. Правило тарелки помогает контролировать рацион, но происходит это мягко, без строгих ограничений и с учетом личных вкусовых предпочтений.

Можно ли не придерживаться правила тарелки? Да, конечно. Это не закон и не строгая лечебная диета. Бывают супы, запеканки, рагу, блюда в лаваше, завтраки, где все смешано вместе. Важно не буквальное деление, а общий баланс. Если в блюде есть белок, овощи, немного сложных углеводов и умеренное количество жира, вы уже близки к соблюдению нужного принципа.

Иногда можно съесть блюдо, которое не вписывается в это правило. Один прием пищи не решает все. Вес снижается от того, как вы питаетесь каждый день. Правило вам подсказывает, как составить меню так, чтобы было вкусно, сытно и без лишнего напряжения.