

ГОТОВИМ
ПОЛЕЗНОЕ
ВКУСНО





СЕРГЕЙ ОБЛОЖКО

ГОТОВИМ ПОЛЕЗНОЕ ВКУСНО

ДЕСЕРТЫ,
ЗАКУСКИ, СУПЫ,
САЛАТЫ,
ГОРЯЧЕЕ, ХЛЕБ,
СОУСЫ



 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 641.55:615.874

ББК 36.997+51.230

О-18

Во внутреннем оформлении использованы фотографии и иллюстрации:

Legat33, piliphphoto, Mironov Vladimir, Nataliia Kurylo, Anastasia_Panait, SnapFocus, sarun_J, Nungning20, Zagorulko Inka, Sea Wave, bells7, Tatiana Vorona, rom_olik, Nadiia Loboda, Esin Deniz, from my point of view, Timolina, hlphoto, Jacek Chabraszewski, NatalyaBond, Larisa Blinova, Lunov Mykola, masa44, Africa Studio, ffolas, Deman, Sea Wave, TanyaLovus, Yulia Furman, Pixel-Shot, Madele, Happy_food_photo, valkyrielynn, Tatiana Bralnina, denio109, nadyatess, photosimysia, Elena Verba, Goskova Tatiana, LOFT39 Studio, Jasmin64, Ografca / Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM;

© Яков Филимонов, Nataliia Zheкова, Дмитрий Львович Алферов, Tetiana Chugunova, Надежда Мишкова, Jan Mikš, Глущенко Елена, Наталья Любина, lana1501, Abakumova Ekaterina, Сергей Толмачёв, Надежда Мишкова, Марина Володько, Александр Синдерев, Наталья Евстигнеева, Елена Титаренко, Щеголева Ольга, Elnur, Z Jan, Марина Володько, Лисовская Наталья, Лидия Рыженко, Олеся Решетникова, Natalia Gdovskaia, Яков Филимонов, Надежда Мишкова, Марина Володько, Артем Шадрин, ivolodina, Надежда Мишкова, Nataliya Yakovleva, Марина Володько / Фотобанк Лори

Обложко, Сергей Михайлович.

О-18 Готовим полезное вкусно. 70 лучших рецептов для правильного питания / Сергей Обложко. — Москва : Эксмо, 2026. — 176 с.

ISBN 978-5-04-205973-5

Эта книга — ваш путеводитель в мир правильного питания. Здесь собраны рецепты, которые не только порадуют ваши вкусовые рецепторы, но и помогут создать устойчивые привычки здорового питания. Каждый рецепт состоит из простых продуктов и доступных ингредиентов. Полезные для фигуры десерты, сытные, но легкие по калориям супы, разнообразное горячее, вкусные соусы и многое другое. Начните свое путешествие к здоровью прямо сейчас!

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 641.55:615.874

ББК 36.997+51.230

© Обложко С.М., текст, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»,

ISBN 978-5-04-205973-5

2026

Содержание

Предисловие	11
-----------------------	----

ДЕСЕРТЫ

Пектиновое варенье	16
Зефир для похудения	18
Мармелад вишневый «Магний-тический»	20
Безе «Просто».	22
Печенье с яблоком «К чаю»	24
Шарлотка «Для разгрузочного дня».	26
Ленивый штрудель «Минутка»	28
Торт «Наполеон на диете»	30
Птичье молоко «Легкость полета»	32
Брауни из кабачков.	34
Сырки глазированные в шоколаде.	36
Чизкейк «Отпадный»	38
Халва «Да, это халва для похудения!».	40

ЗАКУСКИ

Заливное из куриной грудки «Какая прелесть»	44
Канapé с аджикой «Пикантные»	46
Тарталетки «Перед сном»	48
Помидоры фаршированные «Сеньор Помидор»	50
Жюльен с отрицательной калорийностью от Сергея Обложко.	52
Шампиньоны с отрицательной калорийностью.	54
Паштет из печени «То, что доктор прописал» . . .	56

СУПЫ

Борщ низкокалорийный, но вкусный от Сергея Обложко.	60
Суп из цветной капусты «Как в детстве»	62
Грибной крем-суп с соевым белком «Лучший суп для похудения»	64

Тыквенный крем-суп «Золушка едет на бал» . . .	66
Окрошка с отрицательной калорийностью	68
Уха «Легко пошла»	70
Суп с булгуром и курицей «И талия»	72
Ароматный суп-харчо «Новое прочтение»	74

САЛАТЫ

Тазик оливье «Хоть заешься»	78
Салат «Приталенная шуба»	80
Салат «Мимоза в купальнике»	82
Салат «Стройный краб».	84
Салат с курицей и шампиньонами «Минус на весах»	86
Салат «Сытная сытность»	88
Салат «Метаболический»	90
Кимчи настоящий	92
Салат азиатский «Айдол»	94

ХЛЕБ

Булка на псиллиуме «Классическая»	98
Хлеб в микроволновке «Секундочку!»	100
Булки для похудения «Идеальные».	102
Тесто бездрожжевое	104
Тесто дрожжевое	106
Бургер для похудения	108
Соус цацики к бургеру	110

ГОРЯЧЕЕ

Рататуй с куриной грудкой «Трестьян»	114
Перцы фаршированные «Вечно модная классика»	116
Бигос в мультиварке «Путь к успеху»	118
Наггетсы «Вот это я люблю!»	120
Курица с грибами в мультиварке «Пятый вкус».	122
Грудка по-французски «Шерше ля Фам»	124

Рулетики куриный «Тайны Ко-ко»	126
Котлеты «Я худею»	128
Тефтели заливные «Пицца-стайл»	130
Куриный торт «К любому случаю»	132
Индейка «Нежная»	134
Говядина брусничная, почти су-вид	136
Запеканка «Все за стол!»	138
Палтус на гриле «Сочный».	140
Судак под маринадом «Пальчики оближешь».	142
Фаршированные кальмары с грибами и яйцами	144

СОУСЫ

Кетчуп для похудения	148
Майонез домашний на основе творога 0%	150
Майонезный соус	152
Соус для шашлыка	154

Кабачковая икра «Домашняя лучше»	156
Баклажанная икра «Заморская»	158
Клюквенный соус «Ягодка опять»	160
Соус ткемали из сливы	162
Луково-грибной соус «Модный лук»	164
Соус из огурцов по-китайски	166
Томатный соус с маринованными огурцами . . .	168

Предисловие

Если однажды человек принимает разумное решение перейти к правильному питанию, то, по обыкновению и как правило, начинает с диеты. И с одной стороны, путь запретов и самоограничений часто вполне созвучен подспудному желанию немного наказать себя за долгую череду пищевых излишеств. А с другой – советы «перестать есть» и «покрепче закрыть рот» всегда выглядят как самое простое решение.

Стоит запретить себе все, что любишь, в пищевом смысле этого слова, сразу и самочувствие, и самооценка, как гагаринская ракета, устремятся в небеса – так рассуждает обычный человек.

Первые дни диеты могут вполне оправдывать подобные ожидания. Радующая стрелка весов, прекрасное безразличие к вкусному и горделивая осанка в присутствии жующих – все это вдохновляет и весьма обнадеживает, но, к сожалению, плохо скрывает урчание в животе и мысли о еде, которые со временем приобретают просто-таки навязчивый характер.

И, вполне как в пьесе у Чехова, внимательно рассмотрев реквизит в первом акте, мы можем достаточно точно предсказать особенности финала. Точно так же и в пищевом поведении. Если начинаем диету, можно угадать, что совсем скоро нас неизбежно ожидает срыв и предсказуемый выход на бесконечное повторение.

>>> ДИЕТЫ ОПАСНЫ НЕ ТОЛЬКО ТЕМ, ЧТО МОГУТ ПРИВОДИТЬ К НЕБЛАГОПРИЯТНЫМ ПОСЛЕДСТВИЯМ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ВЫЗЫВАТЬ ПОСЛЕДУЮЩИЕ ПРИСТУПЫ ПЕРЕЕДАНИЯ.

Прежде всего диеты вредны тем, что ничему не учат и ни на шаг не продвигают в создании полезных пищевых привычек и правильного пищевого поведения. Лишь отнимают время, здоровье, а главное – надежду.

Эта книга выглядит как кулинарное руководство. На самом деле это скорее крайне практический учебник по правильному питанию и полезным пищевым привычкам.

Отталкиваясь от отзывов тысяч людей, проходивших наши программы по нормализации пищевого поведения, мы выбрали самые полезные, вкусные и актуальные рецепты.

Каждый по возможности состоит из простых продуктов и доступных ингредиентов. Если чего-то на кухне не хватает: натуральных загустителей или каких-то добавок, – вы с легкостью найдете это в любом онлайн-магазине.

>>> КАЖДЫЙ РЕЦЕПТ – МАЛЕНЬКАЯ ИСТОРИЯ О ТОМ, КАК ЗНАКОМОЕ И ЛЮБИМОЕ БЛЮДО МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ВКУСНЕЕ И С БОЛЬШЕЙ ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.

В каждом рецепте я не только угощаю читателя, но и ненавязчиво, в максимально наглядном виде стараюсь научить чему-то полезному в плане пищевого поведения.

Самые полезные для фигуры десерты, сытные, но легкие по калориям супы, разнообразное горячее, вкусные соусы

и многое другое. Практикуйте это как уроки. Все это поможет освоить базовые навыки здорового питания. Обязательно попробуйте.

Даже если вам пока сложно разобраться с энергетической плотностью рациона, освоить приемы усиления сытности и пробовать психологические приемы снижения тяги к еде, просто внедряйте рецепты из книги, и скоро заметите, что это работает.

Возможно, те рецепты, которые вам понравятся, станут вашими новыми пищевыми привычками, на которых получится выстроить более здоровое пищевое поведение.

Ведь правильное питание – это ключ к здоровью и долголетию.

Поэтому отложите все дела и начинайте прямо сейчас. Ешьте на здоровье!

ДЕСЕРТЫ



Первый шаг к стройности не должен быть трудным. Пусть он будет сладким. Ничто так не обнадеживает и не поддерживает человека, вставшего на путь правильного питания, как обязательная сладкая точка после каждого приема пищи!