





# ПП РЕЦЕПТЫ ВКУС АЭРОГРИЛЯ *БЛЮДА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ*

**КБЖУ  
ДЛЯ КАЖДОГО  
РЕЦЕПТА**

**ХЛЕБ\*СОЛЬ®**  
КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ  
Москва

# Содержание



## От автора

6

## Завтрак

11

- Гранола с орехами, вишней и яблочными чипсами 12
- Боул с нутом, авокадо, брокколи, грибами и тыквой 14
- Глазунья в аэрогриле 16
- Омлет 18
- Сырники 20
- Лимонно-черничный тост с йогуртом 22

## Салаты и гарниры

25

- Салат с запеченной тыквой и голубым сыром 26
- Салат «Цезарь» с хрустящим нутом 28
- Карпаччо из печеной свеклы 30
- Салат с курицей, фасолью и морковью по-корейски 32
- Капоната 34
- Цветная капуста, запеченная целиком 36
- Овощи-гриль 38
- Баклажан, запеченный с помидорами и сыром 40
- Батат «Хассельбак» 42
- Кабачки, фаршированные тофу и грибами 44



## От автора

Здоровое питание часто воспринимается как набор строгих правил: считать калории, отказываться от привычных блюд и постоянно себя контролировать. Но в реальности устойчивый рацион строится иначе — через понятные принципы, которые легко встроить в повседневную жизнь.

Эта книга не про идеальное питание, а про рабочий баланс: когда еда остается вкусной, дает энергию и не требует чрезмерных усилий.

Рецепты в книге построены на простых принципах:

- понятные ингредиенты,
- сбалансированный состав,
- умеренная калорийность,
- удобное приготовление.

Их можно адаптировать под себя, менять продукты и пропорции, сохраняя общий подход.

Задача этой книги — не ограничивать, а упростить: показать, что сбалансированное питание может быть частью обычной жизни — без перегрузки, сложных схем и отказа от вкусной еды.

## БАЗОВЫЕ ПРИНЦИПЫ СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ

### 1. Регулярность и распределение приемов пищи

Оптимально — 3 основных приема пищи в день плюс 1-2 перекуса по необходимости. Удобный ориентир распределения калорий:

- завтрак — 25–30%
- обед — 35–40%
- ужин — 25–30%

Это помогает поддерживать стабильный уровень энергии и избегать переедания.

## 2. Баланс белков, жиров и углеводов

Каждый прием пищи должен включать:

- 20–30% белков — для сытости и восстановления
- 25–30% жиров — для насыщения и вкуса
- 40–50% углеводов — для энергии

## 3. Овощи и клетчатка

Простой и рабочий ориентир — отводите половину тарелки под овощи. Это помогает контролировать калорийность и поддерживать пищеварение.

## КАК РАССЧИТАТЬ КАЛОРИЙНОСТЬ

Суточная потребность в калориях зависит от пола, возраста, уровня активности и целей. Ниже усредненные ориентиры:

### Женщины

- низкая активность — 1600–1800 ккал,
- умеренная — 1800–2200 ккал,
- высокая — 2200–2400 ккал.

### Мужчины

- низкая активность — 2000–2200 ккал,
- умеренная — 2200–2600 ккал,
- высокая — 2600–3000 ккал.

Дальше калории можно корректировать под цель:

- снижение веса — минус 10–20%,
- поддержание — без изменений,
- набор — плюс 10–20%.

**Важно:** это ориентиры, а не строгие нормы. Гораздо важнее регулярность питания и общий баланс рациона.

## КАК СДЕЛАТЬ РАЦИОН БОЛЕЕ «ЛЕГКИМ» БЕЗ ЖЕСТКИХ ОГРАНИЧЕНИЙ

Здоровое питание не требует полного отказа от привычных блюд — чаще достаточно небольших изменений:

- **Снижать количество добавленного жира.** Не убирать его полностью, а использовать ровно столько, сколько нужно для вкуса.
- **Выбирать более постные продукты.** Например, птицу или рыбу вместо жирного мяса.
- **Заменять часть рафинированных продуктов.** Цельнозерновые крупы, овсяная или цельнозерновая мука дают больше сытости.
- **Добавлять овощи.** Это самый простой способ снизить калорийность блюда, не уменьшая объем.
- **Контролировать сладость.** Уменьшать количество сахара, добавлять фрукты или использовать мягкие подсластители.

Такие изменения почти не влияют на вкус, но делают рацион более сбалансированным.

## АЭРОГРИЛЬ КАК ИНСТРУМЕНТ

Аэрогриль не меняет сами принципы питания, но упрощает их соблюдение.

Он помогает:

- готовить с минимальным количеством масла,
- сохранять текстуру продуктов — хруст снаружи и сочность внутри,
- быстрее готовить базовые блюда без лишнего контроля.

За счет этого снижается «порог входа» в домашнюю готовку: проще приготовить нормальную еду, чем заказывать или перекусывать чем-то случайным.



