

АЭРОГРИЛЬ

ВЫСОКОБЕЛКОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

ДЛЯ СТРОЙНОСТИ И ЭНЕРГИИ



хлеб*соль®

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

Москва

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	7
Белковая еда без скуки и лишней суеты.....	7
Почему аэрогриль подходит для высокобелковой кухни	7
Еда для всей семьи и понятный состав	8
Как пользоваться меню на 30 дней	9
Меню на 30 дней.....	10
Как готовить вкусно и не пересушивать белковые блюда	14
Как адаптировать рецепты под себя.....	16
Ради чего все это стоит начать	17
Рецепты.....	19
Завтраки	20
Омлетные маффины с индейкой и сыром.....	20
Яйца с индейкой и творожным сыром	22
Завтрак-бокс с яйцами и куриными колбасками.....	23
Яичные гнезда с курицей и сыром	24
Фриттата с курицей и брокколи.....	26
Мини-омлеты с ветчиной и сыром	28
Омлет-рулет с лососем и творожным сыром	29
Сырники с греческим йогуртом	29
Творожная запеканка с яйцом	31
Творожные кексы с протеином.....	33
Творожные вафли с протеином	34

Обеды 35

Куриная грудка с брокколи и йогуртовым соусом	36
Куриные тефтели с цветной капустой.....	38
Куриные бедра с фасолью и йогуртовым соусом.....	39
Куриные шашлычки с шампиньонами, сладким перцем и цветной капустой.....	40
Рубленые куриные оладьи с творогом	42
Куриное филе с кабачком, моцареллой и цельнозерновой лепешкой.....	43
Индейка с брокколи, сладким перцем и йогуртовым соусом.....	44
Индейка с цветной капустой и сыром	46
Перцы с фаршем индейки, бурым рисом и творожным сыром	47
Говяжьи фрикадельки с баклажанами.....	48
Говяжий стейк с гречкой и творожным соусом.....	50
Рыбные котлеты из трески с цветной капустой.....	51
Лосось с брокколи и йогуртовым соусом	52
Минтай с кабачком, цветной капустой и йогуртовым соусом	53

Ужины 55

Куриные рулетики с творожным сыром и брокколи.....	56
Курица с баклажанами, моцареллой и цельнозерновой лепешкой	58
Куриные кебабы с эдамаме и йогуртовым соусом.....	59
Индейка с грибами и фасолью	60
Перцы с индейкой и моцареллой.....	62
Индейка с тыквой и греческим йогуртом	63
Тефтели из индейки с сыром и запеченными овощами	64
Лосось под йогуртовой глазурью с брокколи	66
Треска с цветной капустой и сыром.....	67
Стейк из тунца с огурцами, эдамаме и йогуртовой заправкой.....	68
Форель с цукини и йогуртовым соусом	70
Кальмары с цветной капустой, эдамаме и йогуртовым соусом	71

Рыбные палочки в протеиновой панировке с брокколи	73
Креветки с эдамаме, брокколи и цукини	74
Легкие перекусы	75
Яичные чипсы с творожным дипом	76
Куриные палочки с кабачком и сыром	78
Мини-фрикадельки из индейки	79
Креветки в протеиновой панировке	80
Хрустящий тофу с йогуртовым дипом	82
Тофу-стейки с соевым маринадом	83
Творожные мини-кексы с протеином	84
Творожные шарики с протеином и йогуртом	86
Десерты	87
Брауни с творогом и яйцом	88
Творожные пончики с протеином	90
Творожно-рикоттовый десерт с грушей	91
Маффины с протеином и бананом	92



ВВЕДЕНИЕ

Белковая еда без скуки и лишней суеты

Аэрогриль давно перестал быть кухонной диковинкой. И его ценят не только любители хрустящей картошки без фритюра. Сегодня это один из самых удобных инструментов для повседневной высокобелковой кухни: быстрой, понятной, насыщенной, но при этом достаточно легкой. Он способен приготовить мясо, птицу, рыбу, морепродукты, яйца, блюда из творога, овощи и даже белковую выпечку так, что еда всегда остается сочной и вкусной. При этом совершенно не требует непрерывного внимания со стороны его владельца.

Аэрогриль станет полноценным помощником человеку, в рационе которого белок занимает центральное место. Если вы хотите питаться сытно, экономить время на готовке и держать рацион под контролем, не превращая кухню в поле битвы, — эта книга для вас. Мы собрали для вас рецепты высокобелковых блюд, которые дают долгое чувство насыщения, заряжают энергией для движения и помогают выстроить питание так, чтобы оно работало на вас, а не наоборот.

Белок нужен не только тем, кто тренируется. Он участвует в восстановлении тканей, поддержании мышц, работе ферментов и гормонов, а также в иммунных процессах. Когда в вашем рационе достаточно белка, чувство сытости приходит быстрее, а навязчивое желание перекусить чем-то вредным отступает. Благодаря этому планировать приемы пищи становится проще, а сама еда приносит больше удовольствия.

Почему аэрогриль подходит для высокобелковой кухни

Аэрогриль идеально вписывается в такую кулинарию. Благодаря мощной циркуляции горячего воздуха он быстро создает аппетитную золотистую корочку, сохраняя при этом продукты сочными и нежными внутри. Нужно лишь подобрать подходящий режим. Это настоящая находка и для тех, кто

любит готовить порционно, и для тех, кто предпочитает делать заготовки на пару дней. Блюда, разогретые в аэрогриле, приобретают вкус и аромат свежеприготовленной еды, словно их только что достали из духовки.

В отличие от сковороды, аэрогриль требует меньше масла. Он разогревается быстрее духовки и намного удобнее для приготовления небольших порций, поэтому особенно полезен тем, кто занимается спортом или просто регулярно тренируется и хочет получать достаточно белка без лишней сложности. После силовой тренировки, пробежки, плавания, танцев, йоги или долгой прогулки организму нужна еда, которая помогает восстанавливать силы, но не перегружает.

Высокобелковый рацион актуален для людей, следящих за весом и стремящихся к идеальной форме. Такие блюда помогают сделать питание более сытным без лишних калорий.

Еда для всей семьи и понятный состав

Рецепты, представленные в этой книге, легко адаптировать и для семейного стола. Часто высокобелковое питание ошибочно воспринимают как индивидуальную систему: один человек ест курицу и салат, остальные ужинают отдельно. Но аэрогриль позволяет готовить блюда, которые подходят всем.

Куриные бедра с пряностями, рыбные палочки в хрустящей панировке, тефтели, творожные запеканки, фрикадельки, омлетные маффины, индейка с картофелем или цветной капустой, хрустящий тофу могут понравиться и взрослым, и детям. При необходимости можно добавить меньше специй, соусы подать отдельно, а гарнир выбрать тот, который устроит всех членов семьи.

Еще одна важная задача такого питания — сократить количество ультрапереработанных продуктов. Когда под рукой есть набор простых рецептов, отпадает нужда в покупке готовых наггетсов, колбас или замороженных полуфабрикатов с непонятным составом. Домашние версии часто получаются намного вкуснее и полезнее: вы сами выбираете мясо, рыбу, творог, специи, панировку, количество соли и масла. Иногда полуфабрикаты спасают день, и в этом нет ничего страшного. Но чем больше у вас рабочих домашних решений, тем меньше зависимость от случайной еды.

Высокобелковая кухня не означает строгий запрет на углеводы или жиры и уж точно не заставляет отказываться от гастрономического удовольствия. В основе вкусной еды лежит гармония. Овощи добавляют свежести и объема, крупы и бобовые дают силы, а жиры обогащают вкус и обеспечивают сытость. Маринады, специи и соусы разжигают аппетит, делая блюдо по-настоящему притягательным. При этом белок выступает как основа, вокруг которой выстраивается идеально сбалансированное меню.

Как пользоваться меню на 30 дней

Чтобы готовить было проще, в сборник включено меню на 30 дней. Его задача не в том, чтобы загнать вас в жесткие рамки, а дать готовую структуру, которая снимет ежедневный вопрос: что приготовить сегодня. Такой формат особенно удобен в первые недели, когда вы только привыкаете к высокобелковой кухне и хотите видеть понятную последовательность завтраков, обедов, ужинов и перекусов.

Меню можно проходить по порядку, и это самый простой вариант. Стоит лишь открыть нужный день, просмотреть список блюд, заранее проверить наличие продуктов и приготовить по указанным рецептам. Некоторые блюда повторяются или рассчитаны на несколько порций. Часть еды можно оставить на следующий день или взять с собой в контейнере.

Можно пользоваться меню и гибко. Если вам не подходит конкретный завтрак, обед или ужин, замените его блюдом из той же категории. Так сохранится логика рациона, но выбор готового блюда будет отвечать вашим возможностям или предпочтениям. Не нужно отменять весь план из-за одного отсутствующего ингредиента или если вместо рыбы вы купили курицу.

Перед началом недели стоит просмотреть меню на ближайшие 5–7 дней и составить список покупок. Сначала отметьте основные источники белка: курицу, индейку, рыбу, яйца, творог, йогурт, сыр, бобовые, тофу или другие продукты, которые используются в рецептах. Затем добавьте овощи, крупы, специи, соусы и продукты для перекусов. Такой подход экономит время, снижает количество случайных покупок и помогает не возвращаться в магазин каждый день.

Если вы готовите для одного человека, обращайте внимание на количество порций. Некоторые блюда выгоднее сразу делать на 2–3 приема пищи: котлеты, тефтели, запеканки, куриные наггетсы, рыбу, овощи, омлетные

маффины. Если готовите для семьи, просто увеличивайте количество ингредиентов пропорционально. При этом специи, остроту и соусы лучше регулировать отдельно, чтобы одно и то же блюдо пришлось по вкусу всем членам семьи.

Меню на 30 дней можно использовать и как конструктор. Например, выбрать из него только ужины, если завтраки и обеды у вас уже «встроены» в распорядок дня. Или, наоборот, взять завтраки и перекусы, если именно с ними обычно возникают сложности. Можно повторять удачные дни, менять местами блюда, переносить более быстрые рецепты на будни, а те, что требуют чуть больше внимания, оставлять на выходные.

Важно не воспринимать план как обязанность. Если вы пропустили день, поужинали вне дома или просто заменили запланированное блюдо быстрым омлетом — ничего страшного. Это не провал, а лишь допустимое отступление. Возвращайтесь к привычному ритму тогда, когда вам будет удобно.

Меню на 30 дней

	ЗАВТРАК	ОБЕД	УЖИН	ПЕРЕКУС
1	Омлетные маффины с индейкой и сыром	Лосось с брокколи и йогуртовым соусом	Куриные кебабы с эдамаме и йогуртовым соусом	Творожные мини-кексы с протеином
2	Сырники с греческим йогуртом	Куриная грудка с брокколи и йогуртовым соусом	Стейк из тунца с огурцами, эдамаме и йогуртовой заправкой	Хрустящий тофу с йогуртовым дипом
3	Яйца с индейкой и творожным сыром	Говяжий стейк с гречкой и творожным соусом	Форель с цукини и йогуртовым соусом	Маффины с протеином и бананом
4	Омлет-рулет с лососем и творожным сыром	Индейка с брокколи, сладким перцем и йогуртовым соусом	Курица с баклажанами, моцареллой и цельнозерновой лепешкой	Брауни с творогом и яйцом

	ЗАВТРАК	ОБЕД	УЖИН	ПЕРЕКУС
5	Творожная запеканка с яйцом	Куриные бедра с фасолью и йогуртовым соусом	Кальмары с цветной капустой, эдамаме и йогуртовым соусом	Тофу-стейки с соевым маринадом
6	Завтрак-бокс с яйцами и куриными колбасками	Хек в протеиновой панировке с киноа	Перцы с индейкой и моцареллой	Творожные пончики с протеином
7	Фриттата с курицей и брокколи	Рыбные котлеты из трески с цветной капустой	Индейка с грибами и фасолью	Шоколадные кексы с протеином
8	Творожные кексы с протеином	Куриные тефтели с цветной капустой	Лосось с йогуртовой глазурью и брокколи	Мини-фрикадельки из индейки
9	Мини-омлеты с ветчиной и сыром	Минтай с кабачком, цветной капустой и йогуртовым соусом	Тефтели из индейки с сыром и запеченными овощами	Творожно-рикоттовый десерт с грушей
10	Сырники с греческим йогуртом	Куриные шашлычки с шампиньонами, сладким перцем и цветной капустой	Креветки с эдамаме, брокколи и цукини	Яичные чипсы с творожным дипом
11	Яичные гнезда с курицей и сыром	Говяжьи фрикадельки с баклажанами	Треска с цветной капустой и сыром	Творожные шарики с протеином и йогуртом