

БОЛЕЕ 500 САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ РЕЦЕПТОВ

ШКОЛА ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

HEALTHLIFE.SCHOOL

12+

Школа Здоровой Жизни Екатерина Нефельд Более 500 самых полезных рецептов

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42398163

SelfPub; 2019

Аннотация

Вы желаете максимально разнообразить рацион своей семьи, сделать его здоровым, вкусным и питательным? В книге «Самые полезные рецепты» собраны простые, легкие в приготовлении и полезные блюда на каждый день. Вы найдете меню из соусов, мясных блюд, фантазийных блюд для детей, концентрированные витаминные бульоны, омолаживающие и оздоровительные напитки, питательные салаты и супы. Все рецепты построены на основе функциональной нутрициологии и не содержат продуктов, приносящих вред! Изображение для обложки книги взято из бесплатного банка фото без указания авторства.

Вступление

Добро пожаловать, друзья! если вы читаете эту книгу, значит Вы встали на тропу сбалансированного питания и здорового образа жизни.

В книге "Самые полезные рецепты", собраны простые, легкие в приготовлении и полезные блюда на каждый день. Вы найдете меню их соусов, мясных блюд, фантазийных блюд для детей, концентрированные витаминные бульоны, омолаживающие и оздоровительные напитки, питательные салаты и супы.

Наше меню должно быть просто эстетически красивым. а природа уже постаралась напитать нас и нашу семью самыми лучшими дарами.

В этой книге особо внимание уделено десертам. так как именно они, зачастую являются злейшим врагом для нашего тела. Отныне они будут правильными и безвредными.

Красоты, здоровья и гармонии Вам!

Школа здоровой жизни, наш сайт: <https://healthlife.school/probuzhdeniye-vesenniyy-kurs>

Эликсиры красоты и здоровья



Пробиотический зеленый сок для питания кишечной микрофлоры



- 300 мл сока квашеной капусты
- 1 огурец
- 1 стебель сельдерея
- 1 пучок листьев салата
- 1 пучок петрушки

Отправить все в соковыжималку, затем перелить в красивый бокал.

- ✓ количество порций – 2 стакана,
- ✓ тип питания – для всех типов.

Супер Тархун из эстрагона для улучшения пищеварения.



- 1 л воды
- ½ пучка свежей зелени эстрагона (тархун)
- 1 лимон
- 1 ст. л. сырого органического меда (исключить на антикандидной программе) или стевия по вкусу
- горсть ягод для украшения (например, черника)

Отправить все в блендер. Если нужно – процедить, добавить лед и разлить по стаканам.

- ✓ количество порций – 4 стакана,
- ✓ тип питания – для всех типов.

Зеленый сок с фенхелем для очищения организма



- 1 головка фенхеля
- 2 огурца
- 1 яблоко
- кусочек имбиря и/или лимон

Отправить все в соковыжималку, затем перелить в красивый бокал.

- ✓ количество порций – 1 стакан,
- ✓ тип питания – для всех типов.

НА ЗАМЕТКУ

Фенхель добавляет сладковатый, освежающий вкус.

Лимонад из листьев свеклы для розового румянца



- *листья свеклы*
- *1 пучок петрушки*

- 3 стебля сельдерея
- 2 огурца
- 2 зеленых яблока
- ½ лимона

Все в соковыжималку.

✓ количество порций – 1 стакан,

✓ тип питания – для всех типов.

Мультивитаминный освежающий тыквенный сок



- 200 мл сока тыквы
- имбирь – кусочек или молотый, по вкусу
- 1 пучок петрушки

- 2 огурца
- 1 зеленое яблоко
- 1 стебель сельдерея
- мята

Отправить все в соковыжималку, затем перелить в красивый бокал.

✓ количество порций – 1 стакан,

✓ тип питания – для всех типов.

Традиционный зеленый сок



- 70 % от объема – 2–3 огурца
- 30 % от объема – 2 стебля сельдерея
- можно добавить для вкуса лимон или лайм

Отправить все в соковыжималку, затем перелить в красивый бокал или стакан.

✓ количество порций – 1 стакан,

✓ тип питания – для всех типов.

Для белкового типа можно добавить любой рекомендованный программой жир.

Зеленый сок с витграссом для полного оздоровления.



- 1 огурец
- 2 стебля сельдерея
- 4 зеленых яблока
- 1 ст. л. органического порошка травы пшеницы (вит-

*грасса)**

Отправить все в соковыжималку. После этого добавить в сок витграсс (можно приобрести в интернет-магазине) и смешать все в блендере.

✓ количество порций – 1 стакан,

✓ тип питания – для всех типов.

Как проращивать пшеницу для сока (витграсс)

Пшеницу желательно брать органическую. Если она не прорастет, купите другой фирмы.

Замочите пшеницу в воде на 8-10 часов (лучше на ночь). Слейте воду и положите в сито, поместите в подходящую по объему чашу. Накройте крышкой сито с пшеницей. Промывайте пшеницу под водой 3–4 раза в день.

На 2-й или 3-й день вы заметите первые ростки. Когда они достигнут размера 2 см, можете высаживать их в землю. Засыпьте немного землей и опрыскивайте первые дни, пока не появятся зеленые ростки. Потом можно поливать из лейки.

Дайте пшенице прорасти на 20–30 см... и можно срезать для сока!

Рецепт миндального молока



- 100 г неочищенного миндаля
- 300 мл воды

Взять сырой необработанный миндаль (можно купить в интернет-магазине). Залить водой и вымочить в течение 5–8 часов в холодильнике (лучше подержать всю ночь). Воду слить. Положить миндаль в блендер как есть – с кожурой. До-

бавить очищенной воды – примерно на 1 часть миндаля 2–3 части воды. Перемолоть в блендере, пока миндаль не станет совсем мелким. Пропустить через сито и отжать оставшийся жмых. Молоко готово!

Молоко хранится в холодильнике не более 1–2 суток.

✓ количество порций – 1 стакан, 1 порция,

✓ тип питания – для всех типов.

Таким же образом готовится молоко и из других орехов и семечек: кунжутных, тыквенных, конопляных, а также из риса и других злаковых.

Зеленый сок с ананасом для улучшения пищеварения и жиросжигания



- 2 кольца ананаса
- ½ пучка кинзы
- 2 стебля сельдерея
- 4 зеленых яблока

Отправить все в соковыжималку, затем разлить по красивым бокалам.

✓ количество порций – 1 стакан,

✓ тип питания – для всех типов.

САЛАТЫ



Кальмары пикантные



КБЖУ: 97 кКал, 18 / 2.4 / 2.7 Ингредиенты
250 грамм кальмаров

сок 1/3 лимона

1 небольшой зубчик чеснока

зелень петрушки

соль и специи по вкусу **Приготовление**

Кальмары очистить (варить не нужно), нарезать кольцами и соломкой.

Чеснок и петрушку мелко нарезать.

Разогреть антипригарную сковороду и обжарить кальмары в течение 2-х минут (выкладывать их на сухую сковороду, масло не добавлять).

Далее добавить чеснок, зелень, соль, специи, влить лимонный сок и хорошо помешать, что бы прижарки от кальмара растворились в соке. На это уйдёт ещё не более минуты.

Готово. Самое важное в приготовлении: не переварить/пережарить кальмары, иначе будет нежующаяся резина.

ЗАКУСКИ



Слабосоленая семга



КБЖУ: 200 кКал, 30.8 / 8.6 / 0.1 Ингредиенты
500 грамм филе семги

1 столовая ложка морской соли

лавровый лист

несколько горошков душистого перца **Приготовление**

Филе рыбы обсыпать и аккуратно втереть соль.

В стеклянную посуду положить лавровый лист, сверху на него филе и разложить горошки перца.

Посуду герметично закрыть и отправить в холодильник на 6-8 часов. За это время нужно 3-4 раза перевернуть рыбу.

Твердый сыр



КБЖУ: 137 кКал, 15.2 / 6.4 / 4.7 Ингредиенты
500 миллилитров жидкого молока

500 грамм зернистого творога

2 желтка

0,5 чайной ложки соли

0,5 чайной ложки соды **Приготовление**

В кипящее молоко добавляем творог. Варим, пока сыворожка не отделится.

Массу откидываем на сито с марлей.

Берем кастрюльку с антипригарным дном, смазываем его каплей растительного масла. Отправляем в нее творог, желтки, соду, соль. Все хорошо перемешиваем. Можно добавить зелень.

Ставим на огонь и варим до однородного состояния. Она будет тянуться и очень легко пригорает! Далее ее переложить в емкость, прикрыть пищевой пленкой и охладить.

Творожные шарики



КБЖУ: 91 кКал, 12.6 / 3.6 / 2 Ингредиенты
100 грамм творога из брикетов

несколько веточек зелени

зубок чеснока

щепотка соли

может потребоваться кефир или молоко **Приготовление**

Творог разминаем/размешиваем до однородной массы.

Если он у вас сухой и плохо лепится, добавьте немного жидкости в виде обезжиренного молока или кефира.

Мелко рубим зелень, пропускаем через пресс чеснок. Все добавляем в творог и немного солим.

Скатываем шарики и украшаем по желанию.

Внимание! Помидор использовался для декора. Употреблять его можно только с этапа «Чередование».

Сыр "Адыгейский"



КБЖУ: 277 кКал, 19.4 / 10.8 / 22.5 Ингредиенты
1 литр жидкого молока

1 литр кефира (1%)

3 яйца

3 чайные ложки соли с горкой **Приготовление**

Кефир и молоко выливаем в кастрюлю. Греем на плите. В отдельной мисочке взбиваем яйца и соль. Тонкой струйкой добавляем в молочно-кефирную смесь.

Доводим до кипения, варим пока не начнет отделяться творог от сыворотки.

Друшлаг выстилаем марлей в 2 слоя. В него выливаем всю массу.

Даем стечь и немного остыть.

После завязываем и отправляем под гнет минимум на 3-4 часа.

Паштет из печени



КБЖУ: 200 кКал, 27.2 / 8.9 / 3 Ингредиенты

500 грамм куриной печени (или другой)

1 луковица

соль, перец **Приготовление**

Лук нарезаем мелкими кубиками и жарим на сковороде. Добавляем печень и жарим до готовности. После этого немного солим и перчим.

Массу перекладываем в блендер и перемалываем до однородности. Если получилась очень сухая масса – можно добавить воды. Охлаждаем и можно есть.

СУПЫ



ГОРЯЧИЕ БЛЮДА



Курица на соли



КБЖУ: 231 кКал, 18 / 15.6 / 0 Ингредиенты

1 тушка деревенской курицы

1 кг. соли

1 лимон **Приготовление**

Курицу вымыть, просушить бумажным полотенцем. Целый лимон наколоть и положить внутрь курицы (можно яблоко). Ножки связать, крылья обернуть фольгой. Соль высыпать в форму для выпечки. Сверху уложить курицу спинкой

вниз и отправить в разогретую духовку до 180 градусов на время: 1 кг = 35 минут запекания. У меня была курица 1.8 кг., запекала ее 1 час.

Если сомневаетесь в готовности – зубочисткой проколите бедро, должен пойти чистый и прозрачный сок. Если розовый – допекайте, но не пересушите! Готовую курицу аккуратно перекладываем в блюдо.

Вкусная и тёплой, и холодной. Отлично идёт в салаты.

Люля-кебаб



КБЖУ: 111 кКал, 20.8 / 2.6 / 1.3 Ингредиенты
500 грамм куриной грудки

1 яйцо

1 небольшая свежая луковица

соль, специи, черный молотый перец по вкусу **Приготовление**

Все ингредиенты отправить в блендер и измельчить.

Берем шпажки, облепливаем их фаршем, выкладываем на разогретую сковороду и жарим до золотистого состояния.

Доливаем чуть-чуть воды, накрываем крышкой и тушим 5-7 минут.

Сосиски



КБЖУ: 145 кКал, 25.9 / 3.6 / 0.2 Ингредиенты
500 грамм куриной грудки

2 яйца

соль, черный молотый перец по вкусу

Приготовление

Грудку перемолоть, можно это делать как в мясорубке, так и в блендере. Добавить все остальные ингредиенты. Перемешать.

Взять пищевую пленку, на нее ложкой выкладывать полученный фарш, скрутить «колбаской» и завязать с двух сторон. Так в пленке и отправляем в кипящую воду вариться на 7-10 минут.

Это блюдо можно замораживать и по необходимости готовить.

Внимание! На фото сосиски представлены с грибами. Грибы на диете Дюкана относятся к овощным продуктам и разрешены с этапа "Чередование".

Пышный омлет



КБЖУ: 176 кКал, 14.6 / 11.2 / 2.7 Ингредиенты
20 грамм творога

2 яйца

50 миллилитров жидкого молока

соль, перец по вкусу **Приготовление**

Яйца взбиваем с солью и перцем. Добавляем молоко и все хорошо смешиваем. Добавляем творог, перемешиваем.

Отправляем в духовку выпекаться при 180 градусах примерно 50-60 минут.

Вот и все. Наш пышный омлет готов!

Пельмени



КБЖУ: 147 кКал, 19 / 6.3 / 3.6 Ингредиенты для теста

1 яйцо

1 столовая ложка перемолотых овсяных отрубей

1 столовая ложка льняной муки

1 столовая ложка изолята

щепотка соли **Ингредиенты для фарша**

200 грамм фарша из куриного филе

1 маленькая свежая луковица

щепотка черного молотого перца **Приготовление теста**

Отделяем желток от белка и кладем его в мисочку. К нему высыпаем остальные ингредиенты и растираем массу.

Далее по капле (!) добавляем белок и доводим тесто до состояния, который не липнет к рукам и его можно раскатывать скалкой.

Раскатываем тесто. Стол и скалку можно обсыпать клейковиной (уйдет еще 1/2 ст.л). **Приготовление фарша**

Все ингредиенты смешать. **Готовим пельмени**

Раскатываем тесто, с помощью стакана вырезаем круги и лепим пельмени. Или используем пельменницу.

Рыбные котлеты



КБЖУ: 140 кКал, 18 / 6 / 4.4 Ингредиенты

700 грамм рыбы (у меня толстолобик)

2 яйца

3 столовые ложки овсяных отрубей

пучок зелени

2 столовые ложки натурального йогурта

соль и специи по своему вкусу **Приготовление**

Рыбу чистим, снимаем шкуру, извлекаем косточки. Режем на кусочки и отправляем в чашу измельчителя.

Туда же добавляем все остальные ингредиенты и измельчаем.

Формируем котлеты и жарим с двух сторон. Я жарила без масла.

Далее доливаем немного воды, закрываем крышкой и пропариваем котлеты пару минут.

Пастрома



КБЖУ: 157 кКал, 33 / 1.7 / 0.1 Ингредиенты
500 грамм куриного филе

соль и специи по вкусу **Приготовление**

Куриную грудку обтираем солью и специями и оставляем на 2-3 часа.

После этого хорошо разогреваем духовку до 220 градусов и на этой температуре запекаем грудку на фольге 15 минут.

После этого выключаем огонь и оставляем мясо в закрытой духовке на 3 часа. Не открываем и не подглядываем.

Скумбрия в фольге



КБЖУ: 231 кКал, 12.8 / 15.9 / 0.5 Ингредиенты
1 тушка скумбрии

ЛИМОН

соль, специи **Приготовление**

Скумбрию почистить, вымыть, нарезать кусочками. Выложить на фольгу.

Посолить, добавить специи по вкусу.

Лимон нарезать дольками/кружочками и выложить на рыбу.

Завернуть скумбрию в фольгу и поместить в разогретую до 190 градусов духовку примерно на 40 минут.

После открыть фольгу и подрумянить рыбу, оставив в духовке еще примерно на 5 минут.

Мясной рулет

fabea.ru



КБЖУ: 147 кКал, 29.1 / 1.5 / 2.3 Ингредиенты
700 грамм куриного филе

3 зубчика чеснока

35 грамм желатина

соль, зелень и специи по вкусу

Приготовление

Грудку режем мелкими кубиками. Чеснок тоже мелко режем. Все ингредиенты смешиваем и выкладываем в рукав для запекания. Плотнo завязываем и отправляем запекаться в духовку на 45 минут при 180 градусах.

Немного охлаждаем и формируем рулет. После того, как завязали – оставляем остывать и застывать и уже через 2 часа рулет готов к употреблению.

Лосось запеченный



КБЖУ: 142 кКал, 19.8 / 6.3 / 0.1 Ингредиенты
стейки лосося

ЛИМОН

соль и специи по вкусу **Приготовление**

Стейки рыбы выложить на фольгу. Посолить и добавить специи.

Посолить, добавить специи по вкусу.

Завернуть лосось в фольгу и поместить в разогретую до 190 градусов духовку примерно на 30 минут.

После открыть фольгу и ещё подрумянить рыбу примерно 5 минут.

Перед подачей сбрызнуть соком лимона.

Омлет Пуляр



КБЖУ: 157 кКал, 12.7 / 10.9 / 0.7 Ингредиенты
3 яйца

щепотка соли **Приготовление**

Белки отделить от желтков, взбить в крепкую пену.

Желтки взболтать в отдельной емкости, посолить.

В разогретую сковороду выливаем желтки. Как только они "схватились", убавляем огонь на минимум и выкладываем сверху белки. Накрываем крышкой и оставляем на пару минут.

Омлет готов, когда белки не липнут к пальцу (проверяем так готовность).

Разрезаем его пополам и складываем белками внутрь.

Котлеты из крабового мяса



КБЖУ: 99 кКал, 8 / 4 / 7.2 Ингредиенты
5 натуральное крабовое мясо

1 яйцо

зелень, специи по вкусу **Приготовление**

Трем крабовое мясо на средней терке, смешиваем с яйцом, выкладываем на сковороду и слегка обжариваем с двух сторон.

Куриный рулет с омлетом и твердым сыром



КБЖУ: 147 кКал, 25.9 / 4 / 1 Ингредиенты

500 грамм куриной грудки

30 грамм твердого сыра

1 яйцо

соль и специи по своему вкусу **Приготовление**

Сначала нужно приготовить омлет. Для этого необходимо взболтать яйцо, добавить в него соль и специи и жарить на сковороде с двух сторон под крышкой, на допустимом количестве масла.

Далее куриное филе разрезать вдоль на две части и каждую часть немного отбить, предварительно положив между слоями пищевой пленки.

Вложить приготовленный омлет и сыр и завернуть рулетом.

Далее его завернуть в фольгу и отправить выпекаться в духовку минут на 35 при 180 градусах.

Куриные наггетсы



КБЖУ: 135 кКал, 25 / 2 / 2.4 Ингредиенты
500 грамм куриной грудки

100 миллилитров кефира (1%)

4 столовые ложки овсяных отрубей (если отруби крупные – немного измельчите их кофемолкой)

соль, специи по вкусу **Приготовление**

Грудку режем на кусочки толщиной 2 сантиметра, добавляем соль, специи и заливаем кефиром. Отправляем мариноваться. По времени лучше на сутки – будет нежнее.

Перед приготовлением достаем каждый кусочек и обваливаем в отрубях. Выкладываем на противень и запекаем. Можно готовить в аэрогриле на режиме «курица» 25 минут. Так же запекать и в духовке.

Куриная грудка на гриле



КБЖУ всего блюда: 220 кКал, 46 / 2.4 / 0

Ингредиенты

половинка куриного филе

соль

смесь специй для гриля, карри **Приготовление**

Грудку помыть, посолить, обсыпать специями и оставить минут на 20.

Выложить на разогретый электрогриль и жарить до готовности. У меня заняло примерно 6-7 минут. Если нет аэрогриля – запекаем в рукаво в духовке до готовности

Запечённый карп



КБЖУ: 168 кКал, 24 / 8 / 0 Ингредиенты

свежая рыба

5-6 долек лимона

соль, приправы **Приготовление**

Рыбу чистим, потрошим, на «тушке» делаем поперечные надрезы, закладываем в них лимон. Посыпаем солью, любимыми специями. Если любите, можно ещё «нафаршировать» шпинатом.

Накрываем фольгой и ставим в духовку.

200 °С, ~ 30 минут.

Снимаем фольгу и даём карпу подрумяниться (ещё 7-10 минут).

Омлет в рукаве



КБЖУ: 147 кКал, 10.7 / 9.7 / 3.5 Ингредиенты
4 яйца

180-200мл молока

щепотка соли

рукав для запекания **Приготовление**

Ставим большую кастрюлю с водой на огонь. Пока она закипает, взбиваем яйца до состояния пены. Добавляем соль, опять взбиваем.

Продолжая взбивать, добавляем молоко.

Берем рукав для запекания. Выливаем в него яично-молочную смесь и туго завязываем.

Окунаем в кипящую воду и варим 20-25 минут.

Вода должна хорошо кипеть!

Спустя указанное время достаем наше блюдо из кастрюли, освобождаем из пакета и выкладываем на тарелку.

Котлеты из крабового мяса и куриной грудки



КБЖУ: 117 кКал, 18.4 / 2.6 / 3.9 Ингредиенты
250 грамм куриной грудки

100гр крабового мяса

1 яйцо

небольшая луковица, зелень, соль и специи по вкусу **При-**

готовление

Мясо пропустить через мясорубку. Крабовое мясо натереть на терке. Добавить яйцо, зелень, лук и перемешать.

Сформировать котлетки и тушить на антипригарке под крышкой с двух сторон до готовности.

Гнезда с фаршем



КБЖУ: 134 кКал, 13.8 / 7.6 / 2.5 Ингредиенты
300 грамм куриного фарша

1 маленькая луковица

1 куриное яйцо

4 перепелиных яйца

2 столовые ложки овсяных отрубей

соль и специи по своему вкусу **Приготовление**

Лук нарезать мелкими кубиками. Добавить к нему фарш, куриное яйцо, Посолить, поперчить и все перемешать.

Готовый фарш разделить на 4 части, из каждой сформировать котлету и сделать внутри углубление, чтобы получились «гнезда».

В каждое углубление вылить сырое перепелиное яйцо. Можно запечь котлеты до полуготовности и потом вылить яйца (желток будет ярче).

Противень застелить бумагой для выпечки, выложить на него котлеты и отправить запекаться на 30 минут при 180 градусах.

Подавать горячими.

ВЫПЕЧКА



Бризоль



КБЖУ: 112 кКал, 14.8 / 4.4 / 2.8 Ингредиенты

2 яйца

150 грамм куриного фарша

1/2 луковицы

зелень, соль, чёрный молотый перец по вкусу

Приготовление

Мясо перемалываем с 1/2 луковицы, солью и перцем. Затем его нужно раскатать на доске в тонкий блинчик по диаметру сковороды. Некоторые делают это с пищевой пленкой: раскатывают мясо скалкой между двумя слоями плёнки. Еще один вариант – выложить фарш на доску и примять ложкой.

Яйца разболтать вилкой, добавить немного соли и перца. Капаем каплю масла на сковороду и растираем салфеткой/кистью.

В разогретую сковороду вылить яичную смесь и сразу же положить сверху мясной блин. Или наклонить доску под острым углом и фарш съедет в яичную смесь. Быстренько ложкой подправить погрешности.

Жарить несколько минут. Потом перевернуть на мясную сторону, накрыть крышкой и подержать так на маленьком огне в два раза дольше, чем жарили первую сторону. Блин-

чик сложить вдвое, мясом вовнутрь, украсить зеленью.

Из данных ингредиентов лучше всего готовить «Бризоль» на сковороде диаметром 24-26 см.

Рыбный пирог



КБЖУ: 178 кКал, 14.2 / 7.8 / 12.7 Ингредиенты
3 яйца

3 столовые ложки овсяных отрубей

0,5 чайной ложки разрыхлителя

50 грамм творога

50 миллилитров жидкого молока

начинка для пирога может быть любой, для этапа атака подойдет тунец в собственном соку (без масла)

Приготовление

Рыбу необходимо размять вилкой.

Готовим тесто: отделяем желтки от белков.

Сначала в желтки вмешиваем отруби, творог, молоко, разрыхлитель.

Отдельно взбиваем до густой пены белки с щепоткой соли.

Медленно вводим к белкам смесь с желтками, все аккуратно размешиваем, чтоб получилась однородная масса.

Выливаем в форму половину смеси – далее рыбу – вторую часть смеси.

Выпекать пирог при температуре 180 гр. около 30 минут.

Лодочки с перепелиными яйцами



КБЖУ: 157 кКал, 14.6 / 7.1 / 7.5 Ингредиенты
100 грамм творога из брикетов (или деревенского)

2 столовые ложки овсяных отрубей

1 столовая ложка пшеничных отрубей

щепотка соли

1/3 чайной ложки разрыхлителя

3 столовые ложки твердого сыра (на ДД – рецепт, на ПП – 45%)

3 перепелиных яйца **Приготовление**

В творог добавить отруби, разрыхлитель, 1 яйцо, посолить и тщательно перемешать массу. Она должна хорошо лепиться!

Отщипнуть половину теста, скатать в руках в шар, растянуть его на ладони до овала, защипнуть края и приподнять немного бортики – сделать в виде лодочек. Таким образом сделать вторую лодочку из 2-й половины теста.

Положить их на пергамент для выпечки. Сверху посыпать тертым сыром.

Разогреть духовку до 180 градусов и выпекать около 15 минут.

Внутрь (на сыр) вбить по 1 перепелиному яйцу и отпра-

вить запекаться еще на 10 минут.

Галета с мясом



КБЖУ: 111 кКал, 15 / 1.5 / 9.5 Ингредиенты

150 грамм творога из брикетов (или деревенский)

2 столовые ложки овсяных отрубей

2 столовые ложки пшеничных отрубей

200 грамм фарша из куриной грудки

1 луковица

зелень/специи/соль добавляем по своему вкусу **Приго-**

товление

В творог добавляем отруби, немного соли и вымешиваем тесто.

Тесто руками разминаем и растягиваем, образуя круг.

Лук мелко режем и смешиваем с фаршем. Добавляем зелень, специи, немного соли. Если фарш получился очень сухой, можно добавить немного воды и все хорошо перемешать.

В середину теста выкладываем фарш, оставляя по 2 сантиметра свободного края. После этого края «захлестываем» на фарш.

Ставим галету выпекаться в разогретую духовку при 180 градусах на 25-30 минут.

Булочки



КБЖУ: 162 кКал, 22.6 / 5.6 / 4.9 Ингредиенты

120 грамм творога из брикетов (или деревенский)

2 яйца

1 столовые ложки обезжиренной сметаны или мягкого творожка "President"

4 столовые ложки муки из овсяных отрубей

4 столовые ложки клейковины

щепотка соли и специи по вкусу **Приготовление**

Творог хорошо перетереть, чтобы не было крупинок. Добавить яйца. Перемешать.

Добавить разрыхлитель, сметану (или мягкий творожок). Перемешать.

Добавить отруби, соль, специи, клейковину. Хорошо перемешать, сформировать булочки. Выпекать их при 180 градусах около 35 мин.

Соломка



КБЖУ: 218 кКал, 23 / 9.3 / 10.5 Ингредиенты
150 грамм творога из брикетов или деревенский

2 столовые ложки овсяных отрубей

1 столовая ложка пшеничных отрубей

1 яйцо

1/3 чайные ложки разрыхлителя

щепотка соли, специи по желанию

семена льна или кунжут

Приготовление

Ставим духовку на 200 градусов.

Смешиваем творог, отруби, яйцо, разрыхлитель. Немного солим массу. Выкладываем ее в плотный полиэтиленовый пакет. Отрезаем уголок. На духовочную решетку помещаем силиконовый коврик. На него из пакета выдавливаем тесто в форме длинных (около 10 см.) палочек. Сверху посыпаем семенами льна или кунжутом.

Выпекаем в духовке 15-20 минут. Следим за состоянием!

Когда палочки приготовятся, перекладываем их на решетку, даем остыть.

Творожные корзинки



**КБЖУ: 150 кКал, 21.1 / 6.2 / 1.2 Ингредиенты для ос-
НОВЫ**

250 грамм сырого куриного филе

1 яйцо

2 столовые ложки овсяных отрубей

Ингредиенты для начинки

150 грамм творога из брикетов

зелень по вкусу

50 грамм твердого сыра (45%) **Приготовление**

Филе, отруби, яйцо отправить в блендер и измельчить.

Посолить, поперчить и перемешать.

Зелень нарезать, добавить в творог и перемешать.

Взять небольшие силиконовые формочки и выложить в него фарш, создавая углубления и бортики.

Добавить творог, посыпать сыром и отправить выпекаться в разогретую духовку на 30-35 минут при 190 градусах.

Батон



КБЖУ: 164 кКал, 22.2 / 5.7 / 5 Ингредиенты
120 грамм творога из брикетов (хорошо, если деревен-

ский)

2 яйца

1 столовая ложка маложирной сметаны или мягкого творожка "President"

5 столовых ложек муки из овсяных отрубей

3 столовые ложки клейковины, или льняной муки

щепотка соли

1/3 чайная ложка разрыхлителя

специи по вкусу. Хорошо подойдут "Итальянские травы"

Приготовление

Творог хорошо перетереть. Добавить яйца. Перемешать. Добавить разрыхлитель, сметану (или мягкий творог). Перемешать.

Добавить отруби, соль, специи, клейковину. Хорошо перемешать, сформировать батон и выпекать при 180 градусах около 30-35 минут.

ДЕСЕРТЫ



Йогурт



КБЖУ йогурта = КБЖУ используемого молока

Ингредиенты

1 литр сырого молока

1 флакон закваски «Йогурт» **Приготовление**

Кастрюлю, ложку, баночки обдать кипятком.

Молоко греем до температуры около 38-40 градусов.

Оно должно быть немного теплее температуры тела, но не горячее (проверяем каплей на руку).

Вскрыть флакон с заквасками, добавить немного молока и перемешать (растворить). Вылить все в кастрюлю и все перемешать.

Разлить по баночкам, прикрыть (не запечатывать!) пищевой плёнкой (чтоб ворсинки с полотенца/пледы не попали), укутать чем-то тёплым и поставить в тёплое место без сквозняков. Я ставлю в духовку. Включать ее не надо!

Оставляю на ночь.

Полезные бактерии, которые содержатся в закваске, размножаются при указанной температуре примерно 6-12 часов (чем дольше он стоит тем плотнее и кислее).

Соевое и миндальное молоко требует больше времени на ферментацию.

После закрыть баночки крышками и поставить в холодильник на 4 часа. Но полный вкус раскрывается в процессе созревания в холодильнике в течение суток.

После этого наш йогурт готов к употреблению.

Белковый торт



КБЖУ: 119 кКал, 17.2 / 4.9 / 1.3 Ингредиенты

2 яйца

2 белка

1 столовая ложка овсяных отрубей

200 грамм творога из брикетов (или деревенский)

150 грамм отварной куриной грудки

зелень и соль по вкусу **Приготовление**

Яйца и белки взбиваем, добавляем соль, отруби. Хорошо перемешиваем.

Жарим блинчики с двух сторон на небольшой сковороде (d=14-15 см).

Отварную куриную грудку режем на маленькие кусочки.

В творог добавляем немного соли и зелени. Все перемешиваем.

Складываем наш торт: блин – творог – мясо – блин... И так далее.

Отправляем в холодильник пропитываться.

Получается 6-7 блинчиков.

КАШИ



Каша из отрубей



КБЖУ всего блюда: 200 кКал, 11 / 7.8 / 22 Ingredi-

енты

2 столовые ложки овсяных отрубей

1 столовая ложка пшеничных отрубей

150 миллилитров жидкого молока (сырого)

подсластитель по вкусу

Приготовление

Молоко поставить на огонь, довести до кипения. Засыпать отруби.

Варить кашу, постоянно помешивая, 3-4 минуты. Добавить подсластитель

Хачапури из творога



КБЖУ: 192 кКал, 16.8 / 8.3 / 12.6 Ингредиенты

1 яйцо

3 столовые ложки с горкой овсяных отрубей (или муки)

100 грамм творога

30 грамм натертого сыра

примерно 50 миллилитров молока

зелень

1/2 чайной ложки разрыхлителя **Приготовление**

Яйцо взболтать, добавить отруби, разрыхлитель и перемешать. Вмешать творог, сыр и постепенно вводить молоко. Добавить нарубленную зелень. Все хорошо перемешать. Сковороду разогреть, смазать маслом, выложить массу в виде блина и жарить на медленном огне под крышкой. Перевернуть и обжарить с другой стороны. Есть тёплым и нахваливать вселенную за рецепт ;)

Яичные блины с творогом



КБЖУ: 146 кКал, 15.6 / 8.5 / 1.3 Ингредиенты
2 яйца

50 грамм творога

соль, зелень, специи – по вкусу **Приготовление**

Яйца хорошо взбить, добавить соль, специи.

На разогретую сковороду капнуть каплю растительного масла и растереть его бумажной салфеткой.

Вылить яичную смесь и жарить с двух сторон до готовности.

На полученный блин выложить творог и свернуть рулетом.

Яйцо пашот



КБЖУ: 86 кКал, 7 / 6 / 0.4 Ингредиенты
1 яйцо

1 столовая ложка яблочного уксуса на 1 литр воды **Приготовление**

Поставить кастрюлю с водой на огонь.

В отдельную емкость аккуратно разбейте яйцо.

В кастрюлю с водой обязательно добавьте столовую ложку уксуса и тщательно перемешайте воду. Теперь начните создавать с помощью ложки или кулинарной лопатки воронку, раскручивая воду.

Как только вы получите воронку, резко переливайте яйцо в кастрюлю. Если вы все сделали правильно, белок должен будет обернуть яичный желток и вам останется лишь варить яйцо в горячей, но не кипящей воде около 4-5 минут.

Аккуратно достаньте уже готовое яйцо-пашот из кастрюли и дайте ему немного обсохнуть.

Японский омлет



КБЖУ: 160 кКал, 11.6 / 9.7 / 5.2 Ингредиенты

3 яйца

1 столовая ложка соевого соуса

щепотка подсластителя

масло для смазывания сковороды **Приготовление**

Яйца взбиваем венчиком до однородной массы. Добавляем соевый соус и подсластитель. Аккуратно перемешиваем, чтоб не образовались пузыри.

Разогреваем сковороду на среднем огне, смазываем маслом. Выливаем 3 часть яичной массы. Как только блинчик «схватился», закручиваем его рулетом и оставляем на краю сковороды. Под него выливаем ещё смесь и опять закручиваем, когда блинчик начинает припекаться.

Готовый «рулет» нарезаем порционно.

Сладкие блюда



Ароматные булочки



КБЖУ: 161 кКал, 22.4 / 5.6 / 5.3 Ингредиенты для те-

ста

100 грамм творога из брикетов

1/3 чайной ложки соды

1 яйцо

подсластитель по вкусу

4 столовые ложки овсяных отрубей смолотых в муку

2 столовые ложки льняной муки

Ингредиенты для начинки

100 грамм творога из брикетов

корица по вкусу

подсластитель по вкусу

Приготовление

Взбалтываем яйцо, добавляем подсластитель, творог. Перемешиваем.

Добавляем отруби. Перемешиваем.

Высыпаем 1 ст.л. льняной муки. Перемешиваем и смотрим на состояние теста. Если оно уже такое, что можно раскатать, большее ее не добавляем. Если нет – чуть-чуть досыпаем...

Обсыпаем льняной мукой стол и скалку (2 ст.л. хватит и в тесто, и на обсыпку), раскатываем тесто прямоугольным пластом.

Готовим начинку – все смешиваем.

С одного края теста и до середины выкладываем начинку, закручиваем "колбаской" и режем на несколько "порций" шириной около 2 см. Получается 8-9 штук.

Отправляем булочки выпекаться при 180 гр около 25 минут.

Бисквитный рулет



КБЖУ: 181 кКал, 12 / 10 / 10.2 Ингредиенты для бисквита

4 яйца

100 грамм йогурта

1 чайная ложка разрыхлителя

подсластитель по вкусу

Ингредиенты для крема

100 грамм йогурта

подсластитель по вкусу **Приготовление**

Белки взбиваем до крепких пиков. Все остальные ингредиенты смешиваем. Аккуратно вводим белки. Перемешиваем. Массу выкладываем на силиконовый коврик в виде прямоугольника и отправляем выпекаться в предварительно разогретую духовку. Выпекаем при 200 градусах 15 минут. Корж охлаждаем. Намазываем кремом, скручиваем и оставляем пропитываться.

Блинный торт



КБЖУ: 134 кКал, 10.2/6.3/7.6 Ингредиенты для выпечки блинов

300 миллилитров кефира

1/2 чайной ложки соды

2 яйца

овсяные отруби около 4-5 столовых ложек – чтобы тесто по консистенции было как густая сметана

щепотка соли

подсластитель по вкусу **Приготовление**

Все ингредиенты соединить, хорошо перемешать. Не прекращая мешать добавить тонкой струйкой кипяток, чтобы тесто стало жидкое. Можно сделать не очень жидкое, тогда блины будут толстенькие. Выпекать заварные блины на сковороде небольшого диаметра (15 см) с двух сторон. **Крем**

В качестве крема берем мягкий творог и добавляем в него подсластитель по вкусу.

Булочки с корицей



КБЖУ: 176 кКал, 21.2/7/6.8 Ингредиенты для теста
100 грамм творога

1/3 чайной ложки соды

100 грамм овсяных отрубей смолотых в муку

подсластитель по вкусу **Ингредиенты для начинки**

100 грамм творога

корица по вкусу

подсластитель по вкусу **Приготовление**

Все ингредиенты смешиваем. Вымешиваем тесто руками и отправляем в холодильник на 20 минут. Тем временем готовим начинку – все ингредиенты смешиваем. Достаем тесто, раскатываем тонким, прямоугольным пластом. С одного края и до середины выкладываем начинку, закручиваем «колбаской» и режем на несколько «порций» шириной около 2 см. Получается 8-9 штук. Отправляем выпекаться при 180 градусах около 25 минут.

Ватрушки



КБЖУ: 160 кКал, 21.7 / 6 / 4.2 Ингредиенты для теста
120 грамм творога

2 яйца

1 столовая ложка мягкого творожка "President"

5 столовых ложек муки из овсяных отрубей

3 столовые ложки клейковины

щепотка соли

1/3 чайной ложки разрыхлителя

подсластитель по вкусу **Ингредиенты для творожной части**

100 грамм творога

белок 1 яйца

подсластитель по вкусу **Приготовление теста**

Творог хорошо перетереть. Добавить яйца. Перемешать. Добавить разрыхлитель, мягкий творог. Перемешать. Добавить отруби, соль, специи, клейковину. Хорошо пере-

мешать, сформировать булочки с небольшими углублениями посередине. **Приготовление "начинки"**

Творог соединить с белком и подсластителем. Ложкой выложить в углубления булочек. Отправить выпекаться при 180 градусах около 30-35 минут.

Внимание! Изюм можно использовать с этапа "Стабилизация".

Глазированные сырки



КБЖУ одного сырка: 77 кКал, 10 / 3 / 4.3 Ингредиенты

400 грамм творога

2 чайной ложки какао

2 чайной ложки агар-агара

300 миллилитров молока

3 желтка

подсластитель по вкусу

Приготовление

В творог добавляем подсластитель и тщательно перемешиваем.

Готовим глазурь для наших сырков: в молоко добавляем какао, агар-агар, подсластитель и желтки. Все перемешиваем и ставим на огонь, варим до загустения – состояния пасты.

Берем силиконовые формы, с помощью кисточки наносим глазурь на дно формочек и на стенки. В середину кладем начинку. Сверху промазываем еще глазурью «запечатывая» сырок. Отправляем в холодильник для застывания. На выходе – 6 сырков.

Диетический джем



КБЖУ: 8 кКал, 1.9 / 0 / 0.1 Ингредиенты
3 столовые ложки чая каркаде в сухом виде

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.