



# Самые вкусные низкокалорийные блюда

## Лучшие рецепты



**Дарья Костина**  
**Самые вкусные**  
**низкокалорийные**  
**блюда. Лучшие рецепты**  
**Серия «Быстро, вкусно, просто»**

*Текст предоставлен правообладателем.*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=159053](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=159053)*

*Самые вкусные низкокалорийные блюда. Лучшие рецепты/Авт.-сост.*

*Д. Костина.: Астрель; Москва; 2010*

*ISBN 978-5-17-064231-1*

# Содержание

Питание и калории	4
Закуски	7
Грибная икра	7
Горячая закуска из капусты с ветчиной	8
Закуска салатная	9
Закуска из жареного сыра	10
Закуска из сосисок	11
Заливное из рыбы со спаржей	12
Запеканка из яиц с ветчиной	14
Креветки с чесноком	15
Омлет с морепродуктами	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# **Самые вкусные низкокалорийные блюда. Лучшие рецепты**

**Составитель  
Костина Дарья**

## **Питание и калории**

В настоящее время все большее количество людей задумывается над проблемами рационального питания. Фактически каждый второй из нас, приобретая в магазине тот или иной продукт, не всегда задумывается о его калорийности или полезности для организма.

Здесь предложены разнообразные рецепты низкокалорийных блюд, которые можно использовать не только для повседневного стола, но и во время праздников, поскольку при такой системе питания нет необходимости отказываться от вкусной пищи – достаточно не переедать и использовать продукты, содержащие относительно небольшое количество калорий.

Правильное питание – не просто хорошая фигура. Здо-

ровая пища поможет избежать целого букета самых распространенных заболеваний XXI века: сердечно-сосудистых нарушений, гипертонии, диабета.

Усвоив принципы здорового питания, вы не только зарядите свой организм энергией, избавитесь от лишних килограммов, но и убедитесь в том, что красота и здоровье неотделимы.

● Всегда начинайте день с завтрака, в этот прием пищи вы должны съесть почти 50 % дневных калорий. Кстати, это отличный способ активизировать метаболизм.

● Ешьте чаще, но маленькими порциями.

● Отдавайте предпочтение пище, богатой сложными углеводами, например, кашам и хлебу из цельного зерна.

● Пейте не менее 8 стаканов воды в день.

● Старайтесь, чтобы пища была разнообразной.

● Старайтесь не есть за 3 часа до сна.

Для определения калорийности питания детей, подростков и пожилых людей советуем воспользоваться приведенной ниже таблицей:

**Суточная потребность детей, подростков и пожилых людей в энергии**

Возраст	Энергетическая ценность, ккал	Возраст	Энергетическая ценность, ккал	Возраст	Энергетическая ценность, ккал
Дети		Подростки		Пожилые люди	
1–3 года	1540	11–13 лет (мальчики)	2700	Мужчины от 60 до 74 лет	2300
4–6 лет	1970	11–13 лет (девочки)	2450	Мужчины после 75 лет	2000
7–10 лет	2300	14–17 лет (юноши)	2900	Женщины от 60 до 74 лет	2100
		14–17 лет (девушки)	2600	Женщины после 75 лет	1900

Для удобства пользования приведенными в этом издании рецептами в каждом из них указывается примерное количество килокалорий в расчете на одну порцию.

# Закуски

## Грибная икра

● *На 4 порции: 600 г свежих или 100 г сушеных грибов (белых, подберезовиков или подосиновиков), 1 ст. ложка растительного масла, 2 луковицы, соль по вкусу.*

Грибы вымыть, почистить, опустить в кипящую подсоленную воду и варить до готовности, после чего мелко нарезать или измельчить с помощью кухонного комбайна (не мясорубки!). Очищенный лук измельчить и, помешивая, обжарить в растительном масле до золотистого оттенка, после чего перемешать с грибами, выложить в салатник и подать на стол в горячем или холодном виде.

*Калорийность одной порции – 52–64 ккал.*

## Горячая закуска из капусты с ветчиной

● *На 5 порций: 400 г брюссельской капусты, 200 г цветной капусты, 4 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 5 ст. ложек легкого майонеза, 1 луковица, 100 г ветчины, 2 ст. ложки растительного масла, сахар и соль по вкусу.*

Промытую брюссельскую и цветную капусту разделить на кочешки, опустить в кипящую подсоленную воду и сварить до мягкости, после чего вынуть шумовкой и очень мелко нарезать. Очищенный лук измельчить, выложить в сковороду с разогретым маслом и, помешивая, обжарить до мягкости. Ветчину очень мелко нарезать, соединить с капустой, зеленым горошком и луком, тщательно перемешать, добавить сахар, соль, майонез и снова перемешать. Полученную массу разложить ложкой в кокотницы, поместить их в хорошо нагретую духовку и запекать в течение 15–20 минут. Готовую закуску подавать, украсив ломтиками фруктов.

*Калорийность одной порции (150 г) – 160 ккал.*

## Закуска салатная

● **На 4 порции:** 1 городская булочка, 1 пучок листьев салата, 50 г консервированного филе анчоусов, 2 ст. ложки легкого майонеза, 2 ст. ложки нежирной сметаны, 2 ст. ложки тертого сыра пармезан, 4 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 1 зубок чеснока, молотый черный перец и соль по вкусу.

**Приготовить соус:** майонез перемешать со сметаной, 1 ст. ложкой тертого сыра, зеленью петрушки, 3 ст. ложками холодной воды и тертым чесноком, посолить и поперчить.

Булочку порезать на небольшие кусочки, выложить на противень, поместить в разогретую духовку или в гриль и, переворачивая, запекать в течение 4–5 минут до золотистого цвета.

Филе анчоусов разрезать вдоль. Листья салата ополоснуть, порезать соломкой и разложить на 4 тарелки. Сверху положить кусочки рыбы и подрумяненной булочки, посыпать закуску оставшимся тертым сыром и выложить сверху ложкой соус.

*Калорийность одной порции – 132 ккал.*

## Закуска из жареного сыра

● *На 4 порции: 1 кружок сулугуни, 2 ст. ложки сливочного масла, 3–4 ст. ложки муки, 1 пучок петрушки.*

Кружок сулугуни разрезать пополам, затем каждый полукруг разрезать вдоль на 2 части, чтобы получилось четыре плоских полукруга. Затем обвалять сыр в муке, выложить на сковороду с разогретым маслом, посыпать сверху мукой, накрыть тарелкой и жарить 3–5 минут. Потом сулугуни перевернуть, снова посыпать мукой и жарить, не накрывая, еще 3–4 минуты. Готовый сыр порезать на клиновидные ломтики, выложить на тарелки, украсить зеленью петрушки и подать на стол в теплом виде.

*Калорийность одной порции (100 г) – 220 ккал.*

## Закуска из сосисок

● *На 4 порции:* 8 маленьких сосисок, 8 лавровых листов, 80 г копченого бекона.

Сосиски очистить от пленки, обернуть каждую лавровым листом, завернуть в ломтик бекона и закрепить зубочисткой. Подготовленные сосиски уложить на противень и запекать в предварительно нагретой духовке или в гриле в течение 10–15 минут до золотистого цвета.

*Калорийность одной порции (2 сосиски) – 180 ккал.*

## Заливное из рыбы со спаржей

● **На 4 порции:** 200 г филе красного окуня, 250 г спаржи, 4 ст. ложки гороха, 1 стакан воды, 2 ст. ложки овощного бульона, 1½ ст. ложки лимонного сока, 1 вареное яйцо, 1 ст. ложка измельченного укропа, 1 ч. ложка агар-агара, смесь специй для рыбы на кончике ножа, молотый белый перец по вкусу.

Горох замочить на ночь, слить и промыть. Спаржу вымыть, почистить, порезать на кусочки длиной 2 см, сложить в кастрюлю, добавить горох, воду, половину овощного бульона и молотый перец, довести до кипения и варить в течение 10 минут. Рыбное филе ополоснуть, сбрызнуть 1 ст. ложкой лимонного сока, выложить поверх овощей и, накрыв крышкой, тушить на слабом огне в течение 10 минут. После этого рыбу и овощи вынуть шумовкой из кастрюли, разделить рыбу на кусочки, осторожно перемешать с овощами и выложить в четыре стеклянные формы. Очищенное яйцо разрезать на 8 частей и разложить по формам. В бульон из рыбы и овощей добавить оставшийся лимонный сок, смесь специй, укроп и, медленно помешивая, ввести агар-агар. После этого кастрюлю накрыть крышкой и нагревать, не доводя до кипения, в течение 10 минут. Полученным отваром залить рыбу с овощами, поместить заливное в холодильник и дать хорошо застыть.

*Калорийность одной порции – 115 ккал.*

## Запеканка из яиц с ветчиной

● **На 4 порции:** 3 вареных яйца, 75 г нежирной ветчины, 100 г тертого сыра эмменталь, 4 ст. ложки размягченного сливочного масла, 1 ст. ложка муки, ½ стакана молока, 2 ст. ложки сливок, 1 зубок чеснока, 1 пучок листьев салата, молотый мускатный орех на кончике ножа, ¼ ч. ложки соли, молотый белый перец по вкусу.

**Приготовить соус:** растопить на сковороде 1 ст. ложку масла, всыпать туда муку и, помешивая, прогреть ее до светло-кремового оттенка. Затем, размешивая, постепенно влить горячее молоко, добавить сливки, соль, молотый перец и раздавленный чеснок, размешать и снять соус с огня.

Яйца и ветчину порезать тонкими ломтиками и уложить слоями в смазанную маслом форму или на противень, заливая каждый слой соусом и посыпая тертым сыром. Сверху положить нарезанное кусочками сливочное масло, поместить противень в разогретую до 220 °С духовку и запекать в течение получаса. Готовую запеканку разрезать на порции, осторожно переложить на тарелочки и украсить листьями салата.

*Калорийность одной порции – 315 ккал.*

## Креветки с чесноком

● *На 4 порции: 250 г очищенных крупных креветок, 1 зубок чеснока, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 острый перец чили, 2 ч. ложки лимонного сока, ½ ч. ложки молотого кориандра.*

Очищенный чеснок раздавить в чесночнице. Перец чили очистить от семян, мелко порезать, высыпать вместе с чесноком в сковороду с раскаленным маслом, перемешать, добавить креветки и обжаривать, пока они не потемнеют. Затем сбрызнуть креветки лимонным соком, переложить на блюдо, посыпать кориандром и сразу же подать.

*Калорийность одной порции – 70 ккал.*

# Омлет с морепродуктами

● **На 4 порции:** 125 г консервированных колец кальмара, 125 г вареных креветок, 4 яйца, 3 ст. ложки молока, 1 ст. ложка светлого соевого соуса, 1 ст. ложка размягченного сливочного масла, 3 маленькие луковицы, 1 маленький сладкий перец красного цвета, 1 ст. ложка измельченного зеленого лука, 1 ст. ложка кунжутного или оливкового масла, 2 ст. ложки измельченного свежего базилика, молотый черный перец и соль по вкусу.

Сладкий перец очистить от семян, ополоснуть и мелко нарезать. Очищенный лук измельчить, высыпать в сковороду с разогретым растительным маслом, добавить зеленый лук и сладкий перец и, помешивая, обжаривать 2–3 минуты. Затем добавить нарезанные небольшими кусочками кальмары, очищенные креветки и половину базилика и обжаривать еще 2–3 минуты, пока кальмары не поменяют цвет. После этого смесь посолить, поперчить, выложить на тарелку и отставить.

Яйца взбить с молоком и соевым соусом, вылить в большую сковороду с разогретым сливочным маслом и приготовить на среднем огне омлет так, чтобы он был слегка жидковатым сверху. После этого посыпать его смесью овощей и морепродуктов, согнуть омлет пополам, переложить на тарелку, разрезать на 4 части, посыпать оставшимся базили-

ком и сразу же подать.

*Калорийность одной порции – 216 ккал.*

# 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.