

# ЕШЬ И ХУДЕЙ

Сборник ПП-рецептов и рекомендаций  
от диетолога Юлии Сафроновой

ЮЛИЯ  
САФРОНОВА

БОЛЕЕ 100 РЕЦЕПТОВ  
без вреда для талии



ДИЕТОЛОГ И ФИТНЕС-ТРЕНЕР – ЗАЛОГ ВАШЕГО УСПЕШНОГО ПРЕОБРАЖЕНИЯ

Юлия Сафронова

**Ешь и худей. Сборник ПП-  
рецептов и рекомендаций от  
диетолога Юлии Сафроновой**

«Издательские решения»

## **Сафронова Ю.**

Ешь и худей. Сборник ПП-рецептов и рекомендаций от диетолога Юлии Сафроновой / Ю. Сафронова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-565121-1

Перед вами уникальное издание по прикладной диетологии, содержащее более сотни простых проверенных ПП-рецептов, не вредящих талии. Эти рецепты были опробованы участниками проекта в социальных сетях Safronovafit «Худеть на глазах у всех». Кроме того, в книге даны рекомендации от спортивного диетолога, а также секреты питания моделей фитнес-бикини. Автор книги знает, о чем говорит: она сама прошла путь к стройности от 90 до 60 кг и участвовала в качестве спортсмена в Академии фитнес-бикини.

ISBN 978-5-00-565121-1

© Сафронова Ю.  
© Издательские решения

## Содержание

Предисловие	6
Завтраки	7
Рецепт 1. Каша-бикиняша	7
Рецепт 2. Овсяноблины, сладкий вариант	8
Рецепт 3. Вафли с сыром и шпинатом	9
Рецепт 4. ПП-киш куриный	11
Рецепт 5. Диетические хачапури	13
Рецепт 6. ПП-бублики	15
Рецепт 7. Кекс с сухофруктами	16
Рецепт 8. Ароматный овсяный пирог	18
Рецепт 9. Быстрый пирог с рыбой	19
Рецепт 10. Ленивые вареники	21
Рецепт 11. Кабачковые гнезда	22
Рецепт 12. Морковно-яблочный пирог	23
Рецепт 13. Ленивые вареники с сыром	24
Рецепт 14. ПП-ватрушки	25
Рецепт 15. Заливной куриный пирог на скорую руку	26
Рецепт 16. ПП-хачапури	27
Рецепт 17. Домашний хлеб из зеленой гречки	28
Рецепт 18. Сырный хлебушек для спортивных девушек	30
Рецепт 19. Овсяные кексы с изюмом	31
Рецепт 20. Домашний хлеб – «шестиминутка» на отрубях	33
Десерты	34
Рецепт 1. Творожный зефир	34
Рецепт 2. Самый белковый чизкейк!	35
Рецепт 3. Творожный чизкейк	36
Рецепт 4. Морковный пирог	37
Рецепт 5. Шоколадный чизкейк	38
Рецепт 6. Домашнее низкокалорийное мороженое	39
Рецепт 7. Шоколадное пирожное	41
Рецепт 8. Мягкое творожно-банановое печенье	42
Рецепт 9. Тыквенный десерт	43
Рецепт 10. Творожный кекс в микроволновке	44
Рецепт 11. Торт из кураги без выпечки	45
Конец ознакомительного фрагмента.	46

# **Ешь и худей**

## **Сборник ПП-рецептов и рекомендаций от диетолога Юлии Сафроновой**

**Юлия Сафронова**

*Дизайнер обложки* Клавдия Шильденко

*Корректор* Анна Абрамова

*Фотограф* Екатерина Сергеева

© Юлия Сафронова, 2022

© Клавдия Шильденко, дизайн обложки, 2022

© Екатерина Сергеева, фотографии, 2022

ISBN 978-5-0056-5121-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Предисловие

Дорогие мои стройнеющие читатели, в этой книге я собрала для вас более ста проверенных простых рецептов без вреда для талии. Здесь собраны рецепты сладких и полезных десертов без сахара и муки, сытных интересных завтраков на каждый день, простых и вкусных салатов без майонеза, разнообразных вариаций гарниров, ведь овощи – это и правда вкусно, интересных праздничных закусок, чтобы вы не стояли перед сложным выбором: быть стройным или вкусно угостить гостей.

Поверьте мне и моим многочисленным стройным клиентам, что кушать правильно, вкусно и разнообразно – это легко.

В этой книге вы также найдете ответы на свои вопросы, почему так, а не иначе, что такое пресловутое правильное питание, как правильно составить для себя рацион, как правильно сочетать продукты и почему не работают диеты.

Уверена, что если вы решили заботиться о себе и своей семье, вы начали правильно: необходимо потихоньку переходить на здоровое питание и учиться понимать его основные принципы, в чем эта книга будет вашим спутником и гидом.

У вас все обязательно получится, вы на верном пути.

Ваш диетолог и фитнес-тренер Safronovafit.

## Завтраки

### Рецепт 1. Каша-бикиняша (излюбленный рецепт фитнес- и бикини-моделей!)



#### **Ингредиенты:**

- 50 г геркулеса;
- белок 3 яиц;
- 1 ч. л. оливкового масла;
- ягоды для украшения;
- сахарозаменитель «ФитПарад №7».

#### **Приготовление:**

1. Отварить в воде геркулес (минут 10), постоянно помешивая.
2. Отдельно хорошо взбить белки.
3. Соединить геркулес, белки, сахарозаменитель, украсить все это ягодами и маслом.

Приятного аппетита!

## **Рецепт 2. Овсяноблины, сладкий вариант (Любимый завтрак диетолога и тренера Safronovafit, прекрасная замена для тех, кто устал от каши)**



### **Ингредиенты:**

- 50 г геркулеса;
- 2 целых яйца;
- любая некрупная ягода, свежая или замороженная, например, черная смородина, облепиха, черника;
- сахарозаменитель «ФитПарад №7» по желанию.

### **Приготовление:**

1. Смешать все ингредиенты в блендере или миксером, смотря какой консистенции вы хотите добиться.
2. Полученное тесто обжарить на сухой сковороде, как оладушки, до готовности.

Приятного аппетита!



### Рецепт 3. Вафли с сыром и шпинатом



#### Ингредиенты:

- 50 г овсяных хлопьев;
- 50 г шпината;
- 50 г полутвердого сыра;
- 2 куриных яйца;
- перец лимонный – по вкусу;
- порошок чесночный – по желанию.

#### Приготовление:

1. Шпинат разморозить, если он не свежий.
2. Сыр натереть на крупной терке.
3. Овсяные хлопья измельчить в чаше блендера в крупную муку.
4. Сюда же добавить яйца, шпинат и натертый сыр, добавить по вкусу соль (если сыр не очень соленый), молотый перец и сушеный чеснок (если не любите привкус шпината).
5. Взбить все ингредиенты.
6. Выкладывать 2—3 ст. л. в центр разогретых пластин вафельницы, печь согласно инструкции до хрустящей корочки.

Приятного аппетита!

#### Совет от Safronovafit

Завтрак полезен для фигуры.

Стремление снизить вес – одна из многочисленных причин отказа от завтрака. Спешу расстроить прекрасную половину человечества: отсутствие утреннего приема пищи дает обратный результат – вес труднее потерять и удержать.

Это происходит по причине того, что главная польза завтрака заключается в том, что он помогает выстроить сбалансированный прием пищи в течение дня, тем самым защищая вас от переедания.

Завтрак помогает стабилизировать уровень сахара в крови и урегулировать аппетит. То есть те, кто завтракает меньше, переедают в течение дня. Каков вывод? Если не хотите иметь проблем с лишним весом, завтракайте.

## Рецепт 4. ПП-киш куриный

### Ингредиенты для основы:

- 100 г творога из брикетов;
- 130 г цельной овсяной муки;
- 1/2 ч. л. разрыхлителя;
- 1 яйцо;
- 1 ч. л. оливкового масла;
- щепотка соли.



### Ингредиенты для начинки:

- 250 г куриного филе;
- 100 г адыгейского сыра;
- пучок шпината;
- 2 яйца;
- 50 мл молока;
- соль, специи;
- помидоры черри (можно без них).

### Приготовление начинки:

1. Куриное филе мелко нарезать, посолить, добавить специи (у меня карри) и обжарить на сухой сковороде до золотистости. Добавить нарезанный шпинат и обжаривать все вместе еще пару минут. Выключить огонь.

2. Сыр нарезать маленькими кубиками. Все смешать.

### Приготовление основы:

1. Смешать все ингредиенты, замесить тесто и поставить в холодильник на 20 минут.
2. Достать тесто, раскатать в круг (удобно между листами пергамента).
3. Выложить в форму тесто, образуя бортики. Высыпать начинку.

4. Взбить яйца с молоком, залить начинку. Можно украсить помидорами черри.
5. Выпекать в разогретой духовке при 190° С около 35 минут.
6. Диаметр формы – 21 см.

Приятного аппетита!

## Рецепт 5. Диетические хачапури



### Ингредиенты для теста:

- 200 г обезжиренного творога;
- 2 яйца;
- 150 мл обезжиренного кефира;
- 0,5 ч. л. соли;
- 0,5 ч. л. соды;
- 3—4 ст. л. молотых овсяных отрубей.

### Ингредиенты для начинки:

- 150 г полутвердого нежирного сыра;
- 2 ст. л. натурального йогурта;
- 2 крупных зубчика чеснока;
- пучок укропа.

### Приготовление:

1. Для теста творог растереть с яйцами. Добавить теплый кефир, соду, соль и овсяные отруби. Замесить густое тесто.
2. Для начинки сыр натереть на мелкой терке. Добавить мелкорубленные чеснок и укроп. Добавить пару ложек йогурта, все тщательно перемешать.
3. Сковороду хорошо нагреть.
4. Столовой ложкой выложить тесто (оно сильно увеличивается, поэтому оставляйте расстояние). Из начинки сформировать «лепешечку» и выложить на тесто.
5. На начинку выложить тонкий слой теста.
6. Обжарить хачапури с двух сторон до румяности.

Приятного аппетита!

Совет от Safronovafit

Эффективность употребления стакана воды натощак.

- Очищение организма от шлаков и токсинов.

Во время сна в организме происходят восстановительные процессы, расщепление токсинов. Теплая вода помогает избавиться от вредных веществ и эффективнее очищает стенки кишечника и желудка.

- Улучшение обмена веществ и снижение веса.

Медицинские исследования доказали, что ежедневное употребление стакана воды натощак ускоряет обмен веществ на 20—30%. Органы и ткани быстрее снабжаются кислородом, питательными и полезными веществами. Следствием ускоренного метаболизма является увеличение количества сжигаемых калорий, что помогает в борьбе с лишним весом.

- Нормализация работы пищеварительной системы.

Выпитая с утра вода стимулирует выработку желудочных ферментов и перистальтику кишечника, снижает кислотность желудочного сока. Это способствует более быстрому перевариванию пищи, употребляемой в течение дня.

- Укрепление иммунной системы.

Употребление воды натощак благотворно влияет на лимфатическую систему, что делает организм менее восприимчивым к болезнетворным микроорганизмам и инфекциям.

- Профилактика заболеваний почек и мочевыделительной системы.

Теплая вода обладает хорошим мочегонным эффектом, поэтому ежедневное употребление стакана воды натощак помогает избавиться от отеков. Также снижается риск появления камней в почках и инфекций мочевого пузыря.

- Повышение настроения.

Привычка пить воду по утрам позитивно влияет на нервную систему. Благодаря этому снижается раздражительность, улучшается качество сна, повышается общий тонус организма и, как следствие, эмоциональное состояние.

- Улучшение состояния кожи и волос.

Употребление теплой воды способствует разжижению крови, нормализации работы кровеносной системы. Вкупе с более эффективным выведением токсинов это приводит к улучшению состояния кожи: исчезают угревая сыпь, раздражения и воспаления, замедляется рост морщин, усиливаются блеск и эластичность кожи.

## Рецепт 6. ПП-бублики



### Ингредиенты:

- 200 г творога (лучше всего подойдет из брикета);
- 1 яйцо;
- 3 ст. л. овсяных отрубей;
- 2 ч. л. мака;
- сахарозаменитель «ФитПарад №7»;
- ванилин;
- сода – на кончике ножа (для гашения).

### Приготовление:

1. Замешать все ингредиенты, хорошо вымесить руками.
2. Сделать бублики, если тесто слишком жидкое, добавить отрубей (все зависит от творога).
3. Выпекать на пергаменте или силиконовой коврик по 10 минут с каждой стороны, до хрустящей корочки, при температуре 180—200°C.

Приятного аппетита!



## Рецепт 7. Кекс с сухофруктами



### Ингредиенты:

- 35 г банана;
- 100 г фруктового пюре (детское питание из баночки);
- 70 г кефира;
- 1 яйцо;
- 70 г кураги;
- 50 г изюма;
- 60 г фисташек;
- 60 г фундука;
- 90 г цельнозерновой пшеничной муки;
- 1/2 ч. л. разрыхлителя.

### Приготовление:

1. Подготовить все ингредиенты. Курагу нарезать. Банан размять вилкой.
2. Смешать все ингредиенты в миске.
3. Выложить в прямоугольную форму (10×20 см).
4. Запекать при 180°C в течение 25—30 минут.

Приятного аппетита!

### Совет от Safronovafit

Во сколько завтракать?

Самым лучшим временем для утреннего приема пищи считается период с 7:00 до 9:00. Именно в этот период организм лучше всего усваивает продукты. Все, конечно, зависит от того, во сколько вы просыпаетесь.

Вот лучший порядок действий по утрам:

- проснулись, почистили зубы;



- выпили один или два стакана воды комнатной температуры;
- через 20—40 минут можно приступать к утренней трапезе.

Постарайтесь каждый день есть в одно и то же время, чтобы приучить желудок к приему пищи. На адаптацию к вашему режиму ему нужно 3—4 недели, после чего он будет напоминать вам о завтраке лучше, чем любые часы.

Если утром аппетита нет, во-первых, вспомните о том, что он приходит во время еды, а во-вторых, купите себе яркую тарелку, которая сможет повысить не только аппетит, но и настроение.

## Рецепт 8. Ароматный овсяный пирог

### Ингредиенты:

- 120 г банана;
- 80 г моркови;
- 30—40 г кокосового масла;
- 80 г овсяной муки;
- подсластитель «ФитПарад №7»;
- 20 г грецких орехов;
- 0,5 ч. л. соды;
- 1 ст. л. лимонного сока (или 1 ч. л. яблочного уксуса).

### Специи:

- 1 ч. л. корицы;
- 1 ч. л. кардамона;
- 1 ч. л. апельсиновой цедры;
- имбирь/мускатный орех (по желанию);
- щепотка соли.



### Приготовление:

1. Банан пюрировать в блендере до однородности.
2. Морковь натереть на мелкой терке.
3. Орехи порубить (не слишком мелко).
4. Смешать все ингредиенты.
5. Выложить тесто на силиконовый коврик или в форму высотой примерно 1—1,5 см.
6. Выпекать при 175°C в течение 25 минут.
7. Остывший пирог разрезать на кусочки.

Приятного аппетита!

## Рецепт 9. Быстрый пирог с рыбой



### Ингредиенты:

- лосось;
- брокколи (разморозить или свежую отварить 7 минут);
- 2 яйца;
- соль;
- 150 мл молока;
- сыр тертый.

### Приготовление:

1. Небольшой кусочек лосося нарезать кубиками.
2. Яйца смешать с молоком, добавить немного натертого сыра, щепотку соли.
3. В качестве основы использовать кукурузную лепешку, но можно готовить и без основы, как запеканку, хорошо будет держать форму.
4. Все ингредиенты выложить в форму и залить омлетной массой, отправить в духовку на 180°C до румяной корочки, примерно на 30 минут.

#

Приятного аппетита!

### Совет от Safronovafit

Почему утром лучше отказаться от кофе, а также о плюсах и минусах этого напитка.

За вкусным и бодрящим напитком замечены недостатки, которые могут привести к ухудшению физического и психического здоровья. Какой же вред может нанести кофе организму человека?

- Воздействие на нервную систему.

Почему вредно пить много кофе? Вопреки тому, что кофейный напиток дает ощущение бодрости и повышает настроение, его чрезмерное употребление перегружает нервную систему

и приводит к появлению неврологических нарушений. Кофеин возбуждает нервную систему, поднимает давление, ускоряет сердечный ритм, оказывает мочегонный эффект и препятствует засыпанию.

- Проблемы с желудком.

Кофе содержит огромное количество хлорогенных кислот, которые добавляют ароматному напитку нотку кислинки. Именно эти кислоты способствуют выделению соляной кислоты желудка, что приводит к развитию изжоги.

Кофеин оказывает прямое воздействие на органы желудочно-кишечного тракта. Результатом этого влияния являются слабительный эффект и неприятные спазмы. Кофеин также снижает сопротивляемость слизистой желудка к бактерии хеликобактер пилори, которая поражает желудок и тонкую кишку.

Людам, страдающим гастритом с повышенной кислотностью, категорически не рекомендуют употреблять что-либо с кофеином, а тем более кофе.

## Рецепт 10. Ленивые вареники



### Ингредиенты:

- 200 г творога низкожирного пастообразного;
- 1 яйцо;
- 45—50 г кукурузной или рисовой цельнозерновой муки;
- сахарозаменитель «ФитПарад №7».

### Приготовление:

1. Все смешать. Раскатать колбаску и нарезать на брусочки.
2. Аккуратно сложить вареники в кипящую воду и варить 3—4 минуты после того, как всплывут.

Приятного аппетита!

## Рецепт 11. Кабачковые гнезда



### Ингредиенты:

- 150 г кабачка (без сока, в тертом виде);
- 1 яйцо;
- 2 ст. л. сметаны 10%;
- 60 г сыра;
- 3 ст. л. муки;
- соль, специи – по вкусу;
- 4 перепелиных яйца.

#

### Приготовление:

1. Смешать все ингредиенты, кроме перепелиных яиц.
2. Готовить на хорошо прогретой сковороде (можно немного смазать маслом).
3. В середине сделать углубление. Перевернуть и в серединку добавить перепелиные яйца. Готовить под закрытой крышкой.

#

Приятного аппетита!

## Рецепт 12. Морковно-яблочный пирог



### Ингредиенты:

- 250 г моркови;
- 150 г яблок;
- 80 г фиников или 120 г изюма;
- 160 г рисовой муки;
- 1/2 ч. л. соды;
- 5 яиц;
- 50 мл растительного масла;
- цедра 1/2 лимона;
- щепотка корицы;
- соль;
- кунжут.

### Приготовление:

1. Морковь и яблоко натереть на мелкой терке (в ингредиентах указан уже чистый вес). Добавить к ним очищенные и нарезанные финики (можно заменить изюмом).
2. Добавить к ним муку, соду, корицу, лимонную цедру, растительное масло. Перемешать. Яйца разделить на белки и желтки. Желтки добавить к яблочно-морковной массе и слегка «вжикнуть» блендером.
3. Отдельно взбить белки до пиков с щепоткой соли. И все аккуратно перемешать.
4. В смазанную маслом форму выложить тесто, посыпать кунжутом.
5. Выпекать в разогретой до 180°C духовке примерно 40 минут.

Приятного аппетита!



## Рецепт 13. Ленивые вареники с сыром

### Ингредиенты:

- 360 г творога 5% пастообразного;
- 2 яйца куриных;
- 70 г рисовой цельнозерновой муки;
- 20 г укропа;
- 30 г сыра российского 45%;
- соль по вкусу.

#

### Приготовление:

1. Смешать творог с мукой и яйцами, зелень измельчить, добавить к творогу, посолить.
2. Сыр нарезать кубиками толщиной около 1 см.
3. Сформировать шарики, поместив внутрь кусочек сыра.
4. Отварить в кипящей подсоленной воде в течение 3—4 минут. #

Приятного аппетита!





## Рецепт 14. ПП-ватрушки

### Ингредиенты:

- 200 г творога из брикета;
- 1 яйцо;
- 50 г перемолотой овсянки;
- 6 ст. л. рисовой муки;
- сахарозаменитель «ФитПарад №7»;
- ванилин;
- немного разрыхлителя.

### Приготовление:

1. Замесить тесто и сформировать ватрушки (тесто хорошо лепится, к рукам не прилипает; получится 5 штук).
2. Запекать 15—20 минут при 180°C.
3. Для начинки взять малину. Немного отварить ее с агар-агаром и сахарозаменителем.
4. Как тесто испечется, добавить начинку.

Приятного аппетита!



## Рецепт 15. Заливной куриный пирог на скорую руку

### Ингредиенты для начинки:

- 400 г куриного филе отварного;
- 150 г помидоров;
- 1 шт. лука репчатого;
- 50 г сыра;
- зелень (шпинат).

### Ингредиенты для теста:

- 2 яйца;
- 230—250 мл молока;
- 150 г муки цельнозерновой;
- соль.#####

### Приготовление:

1. Яйцо взбить. Добавить муку, соль и молоко. Тщательно перемешать.
2. Грудку порезать квадратиками. Помидоры и лук кубиками (черри пополам). Сыр потереть на крупной терке.
3. Перемешать начинку.
4. В форму залить часть теста. Сверху выложить начинку. Залить оставшимся тестом.
5. Выпекать при температуре 180—200°C в течение 35—45 минут.

Приятного аппетита!



## Рецепт 16. ПП-хачапури



### Ингредиенты на 2 штуки:

- 200 г творога;
- 70 г рисовой муки;
- 2 яйца;
- 120 г сыра;
- 1 ч. л. разрыхлителя.

### Приготовление:

1. Отделить желтки от белков. Соединить в емкости творог, муку, 2 белка, разрыхлитель и перемешать до однородной консистенции.
2. Разделить тесто на две части и выложить на противень (у меня застелен силиконовым ковриком). Сформировать две лодочки с бортиками, при необходимости смачивая руки водой. Вилкой сделать проколы. Готовить в разогретой духовке при 200°C в течение 20 минут.
3. Посыпать натертым сыром, сверху выложить желток и готовить еще 5 минут в духовке.

Приятного аппетита!

### Совет от Safronovafit

Сколько кофе в день можно пить?

Оптимальное количество напитка – три чашки. Но эта рекомендация только для здоровых людей, не имеющих хронических заболеваний.

Кому стоит отказаться от ароматного напитка?

Кофе противопоказан при обострении хронического гастрита и язве, людям с повышенным давлением, людям, имеющим проблемы с сердцем. Не рекомендуется употреблять кофе пожилым людям, детям и будущим мамочкам.

## Рецепт 17. Домашний хлеб из зеленой гречки

### Ингредиенты:

- 300 г зеленой гречки;
- 150 г крупы киноа;
- 2 ст. л. оливкового масла;
- 1 ст. л. яблочного уксуса;
- 1 ч. л. соли;
- 250 мл воды;
- 1 ч. л. соды;
- 1 ст. л. отрубей «Сибирская клетчатка».

### Приготовление:

1. Крупу хорошо промыть и замочить на ночь в воде.
2. Утром перед приготовлением еще раз промыть крупу, сложить все ингредиенты в блендер, хорошо смешать полученное тесто и вылить в силиконовую форму.
3. Выпекать 55 минут при температуре 180°C.
4. Перед выпеканием можно украсить тесто сверху семечками.

Приятного аппетита!



### Совет от Safronovafit

Чем отличается зеленая гречка от обычной?

История. Еще в 50-х годах XX столетия гречка имела натуральный светло-зеленый цвет и отличалась исключительными питательными свойствами. Однако она имела довольно небольшой срок хранения, поскольку «натурпродукт» имел свойство со временем загнивать и, соответственно, портиться. Это снижало материальную выгоду, которую могло полу-

чить сельское хозяйство с продажи ценнейшей крупы, из-за чего было принято решение обрабатывать ее термически: такой способ позволял повысить срок хранения и снизить требования к хранению гречихи.

В результате термической обработки зеленые зерна гречихи теряли большую часть полезных компонентов: витаминов, минералов и аминокислот.

Именно в этом и заключается основной ответ на вопрос, чем отличается зеленая гречка от обычной. Кроме того, натуральная крупа имеет более тонкий вкус, чем-то напоминающий помесь лесных орехов и семян подсолнечника, что совсем не похоже на привычное послевкусие гречневой каши.

В зеленой гречке больше белка, но меньше жиров и углеводов, соответственно, и ккал меньше.

Высококачественные протеины, содержащиеся в зеленой гречке, отличаются сбалансированным аминокислотным составом. Эта крупа отличается высоким содержанием лизина, которого не хватает в других сортах. Кроме того, в гречихе полностью отсутствует клейковина, поэтому этот продукт рекомендуют в качестве основы здорового безглютенового рациона. Огромное количество флавоноидов, среди которых встречаются и крайне важный рутин, кверцетин, витексин и другие, а также ингибиторы протеаз и трипсина, оказывают выраженный противоопухолевый эффект, каким не может похвастаться обработанный термически продукт.

Регулярное употребление свежей крупы способствует очищению желудочно-кишечного тракта, выводит токсины и шлаки.

Гречка оказывает общеукрепляющее действие, способствует укреплению иммунитета и снижает восприимчивость к болезнетворным микроорганизмам.

Натуральный продукт приводит в норму метаболизм и гармонизирует все обменные процессы, протекающие в организме.

Если есть зеленую гречку хотя бы 2—3 раза в неделю, можно существенно снизить уровень холестерина и сахара в крови.

## Рецепт 18. Сырный хлебушек для спортивных девушек



### Ингредиенты:

- 200 г кефира или йогурта;
- 4 яйца;
- 100 г перемолотой овсянки;
- 100 г рисовой муки;
- 180 г тертого сыра;
- 2 зубчика чеснока;
- 1 ч. л. разрыхлителя;
- 1/2 ч. л. соли;
- рубленая зелень.

#

### Приготовление:

1. Взбить яйца с кефиром и солью до однородности.
2. Добавить муку с разрыхлителем, сыр, зелень и давленный чеснок, тщательно перемешать.
3. Массу переложить в форму и выпекать при 180°C в течение 45 минут.

Приятного аппетита!



## Рецепт 19. Овсяные кексы с изюмом



### Ингредиенты:

- 3 яйца;
- 300 г геркулеса;
- 0,5 л кефира;
- 2 пакетика сахарозаменителя «ФитПарад №7»;
- 1/2 пакетика разрыхлителя или 1/2 ч. л. соды, погашенной в уксусе;
- 3 ст. л. изюма.

### Приготовление:

1. Геркулес смолоть в муку.
2. В блендере смешать все ингредиенты.
3. Полученное тесто разлить по силиконовым формочкам для кексов и выпекать в заранее разогретой духовке при температуре 180°C в течение 40 минут.

Приятного аппетита!

### Совет от Safronovafit

Из чего должен состоять правильный и полезный завтрак?

- Блюда из яиц – на выбор предоставляются вареные яйца, омлет или яичница. Блюда из яиц не только богаты витаминами и минералами, но и способны снизить потребление калорий в течение дня.
- Мюсли – в магазинных вариантах очень много сахара, лучше приготовить их своими руками. Вам понадобятся цельнозерновые злаки (необжаренные), необработанные овсяные хлопья, сухофрукты, а также орехи. Для заливки используйте молоко либо натуральный йогурт.
- Каши – наиболее полезными и питательными считаются овсянка, гречка, перловка, кукурузная и пшенная каши. Каши обеспечивают организм сложными (медленными) углеводами. Они надолго оставляют ощущение сытости и помогают отказаться от вредных перекусов.

- Бутерброды – сейчас речь идет не о классических вариантах с колбасой и сыром, а о полезных бутербродах из цельнозернового хлеба (без дрожжей) с рыбой или отварным куриным мясом. Майонез лучше не использовать.



## Рецепт 20. Домашний хлеб – «шестиминутка» на отрубях



### **Ингредиенты:**

- 5 ст. л. отрубей «Сибирская клетчатка»;
- 2 яйца;
- 180 г мягкого натурального творожка;
- щепотка соли и соды.

### **Приготовление:**

Все ингредиенты хорошо смешать блендером и выпекать в силиконовой форме в микроволновке 5 минут на максимальной мощности.

Приятного аппетита!

## Десерты

### Рецепт 1. Творожный зефир



**Ингредиенты:**

- 200 г творога низкожирного;
- 1 ч. л. желатина;
- 100 г молока 1%;
- сахарозаменитель «ФитПарад №7».

**Приготовление:**

1. Желатин замочить по инструкции, но на молоке.
2. Творог взбить, добавить подсластитель.
3. Добавить молочный желатин и все перемешать.
4. Залить в форму и убрать в холодильник на 2—3 часа, а лучше на ночь.

Приятного аппетита!

## Рецепт 2. Самый белковый чизкейк!



### Ингредиенты для коржа:

- 3—4 ст. л. овсяных отрубей;
- 2 ст. л. жидкого творога 0%;
- 1 яйцо;
- сахарозаменитель «ФитПарад №7».

### Приготовление:

Смешать все ингредиенты, выложить в форму и выпекать 15—20 минут. Корж должен быть как крекер.

### Ингредиенты для крема:

- 400 г обезжиренного творога;
- 2 яйца;
- 1 ст. л. обезжиренного кефира или натурального йогурта;
- ванилин;
- сахарозаменитель «ФитПарад №7»;
- сода.

### Приготовление:

1. Белки отделить от желтков, белки отставить в сторону.
2. Желтки и все остальные ингредиенты смешать. Взбить белки до густой пены и осторожно добавить в крем.
3. Все вылить на готовый корж. Выпекать в духовке 30—40 минут.

Приятного аппетита!

### Рецепт 3. Творожный чизкейк



**Ингредиенты:**

- 500 г творога обезжиренного;
- 350 г натурального йогурта;
- 100 г овсяных хлопьев;
- 1 яйцо;
- цедра 1 лимона;
- сок 1 лимона;
- 18 г желатина;
- подсластитель «ФитПарад №7» – по вкусу;
- 2 г разрыхлителя;
- 50 мл воды.

**Приготовление:**

1. Приготовить основу: залить овсянку кипятком и оставить на 10 минут.
2. По истечении времени добавить яйцо и разрыхлитель. Тщательно перемешать.
3. Выпекать в разъемной форме, застеленной пергаментом, в разогретой до 200° С духовке 10—15 минут.
4. Приготовить творожный слой: смешать творог, йогурт, сок и цедру одного лимона, добавить подсластитель. Тщательно перемешать блендером до однородной массы.
5. Желатин залить холодной водой и подогреть до растворения, не кипятить. Добавить в творожную массу, еще раз тщательно перемешать.
6. Залить основу получившейся массой и отправить в холодильник на ночь.

Приятного аппетита!

## Рецепт 4. Морковный пирог

### Ингредиенты:

- 2 яйца;
- 250 г моркови;
- 100 г овсяных хлопьев;
- 1 ст. л. меда;
- 50 г орехов, семечек;
- 30 мл кокосового молока или кефира;
- 1 ч. л. разрыхлителя.

### Приготовление:

1. Перемолоть геркулес в муку.
2. Морковь натереть на мелкой терке.
3. Яйца взбить с молоком и разрыхлителем.
4. Соединить все ингредиенты, смешать до однородности и перелить в форму для запекания.
5. Выпекать около 40 минут в разогретой до 180°C духовке.

Приятного аппетита!



## Рецепт 5. Шоколадный чизкейк

### Ингредиенты:

- 400 г творога обезжиренного;
- 100 г молока 1% жирности;
- сахарозаменитель «ФитПарад №7» – по вкусу;
- 15 г желатина пищевого;
- 50 г какао-порошка.

### Приготовление:

1. Желатин замочить стаканом воды на 30 минут. Потом слить воду с набухшего желатина (если останется). Поставить на медленный огонь и довести до кипения, но не кипятить!
2. Добавить молоко, творог, какао и сахарозаменитель.
3. Все перемешать блендером в однородную массу
4. Залить в форму и убрать в холод, пока не застынет.

Приятного аппетита!





## Рецепт 6. Домашнее низкокалорийное мороженое

### Ингредиенты:

- 2 яйца;
- 125 г жидкого творожка 0%;
- 1 стакан молока 0%;
- сахарозаменитель «ФитПарад №7» – по вкусу;
- ванилин.

### Приготовление:

1. Белки отделить от желтков и взбить в крепкую пену.
2. Добавить ванилин, сахарозаменитель и добиться того, чтобы при перевернутой миске белки не выливались на стол.
3. После этого добавить творожок и молоко и довести смесь до однородности.
4. В самом конце ввести желтки, перемешать и выложить смесь в форму.
5. Поместить смесь в морозилку (в морозилке лучше всего включить функцию активной заморозки). Далее в зависимости от вашей морозилки (выясните опытным путем) смесь необходимо будет вынимать каждые 15—30 минут и перемешивать. Пока она не сильно затвердела, лучше это делать миксером, потом можно вилок. Через пару часов мороженое готово.

Приятного аппетита!



### Совет от Safronovafit

Рафинированные продукты – это обмен здоровья на сиюминутное пищевое наслаждение. Рацион, состоящий из такой еды, несбалансирован, ведет к ухудшению самочувствия, умственных способностей, лишнему весу. Если вы хотите предотвратить возникновение таких проблем, начните заменять рафинированные продукты здоровой пищей. Со временем вы поймете, что она не только полезнее, но и вкуснее.



Чем заменить рафинированные продукты? Если сразу вычеркнуть все рафинированные продукты из рациона, организм окажется в состоянии стресса. Такая тактика приведет к срыву. Лучше постепенно заменять вредную пищу более полезными аналогами:

- Белый сахар ➡ коричневый сахар, сорбит, эритрит, стевия.
- Мелкая поваренная соль ➡ морская соль, розовая гималайская соль крупная каменная соль.
- Белый рис ➡ коричневый/бурый/нешлифованный рис.
- Манная крупа, кус-кус, булгур ➡ пшеничная крупа, ячневая крупа, перловка.
- Изделия из муки высшего сорта ➡ изделия из цельнозерновой муки.
- Рафинированные масла ➡ нерафинированные масла холодного отжима.
- Сладости ➡ фрукты, сухофрукты, мед.
- Фастфуд ➡ бутерброды из цельнозернового хлеб с сыром, натуральным мясом и рыбой, с овощным салатом.
- Маргарин ➡ растительные масла.

## Рецепт 7. Шоколадное пирожное



### Ингредиенты:

- 4 хлебца Dr. Korner сладких;
- 150 г банана;
- 5 г какао;
- 20 г миндаля.

### Приготовление:

1. Хлебцы измельчить в блендере. Добавить орешки и тоже измельчить, но уже не в сильную крошку – чтобы они попадались кусочками.
2. Затем добавить банан и какао туда же, в чашу блендера, и измельчить уже все вместе.
3. Мокрыми руками достать смесь и вылепить прямоугольник.
4. Убрать в морозилку на 15—20 минут.

Приятного аппетита!

## Рецепт 8. Мягкое творожно-банановое печенье



### Ингредиенты:

- 180 г творога из брикета;
- 1 банан;
- 120 г перемолотой овсянки;
- кокосовая стружка;
- сахарозаменитель «ФитПарад №7» – по вкусу.

### Приготовление:

1. В блендере смешать овсянку, банан и творог.
2. Полученное тесто отправить в холодильник на час.
3. Далее сформировать печенье и обвалять в кокосовой стружке.
4. Выпекать в духовке на силиконовом коврике при температуре 180°C в течение 25—30 минут.

Приятного аппетита!

## Рецепт 9. Тыквенный десерт



### Ингредиенты:

- 300 г тыквы;
- 120 мл молока;
- 1 ч. л. желатина;
- 0,5 ч. л. корицы;
- 0,5 ч. л. молотого имбиря;
- подсластитель «ФитПарад №7» по вкусу.

### Приготовление:

1. Тыкву нарезать на куски, запечь в духовке при 200°C в течение 30 минут, пюрировать. #
2. Желатин залить молоком, подождать, когда набухнет, и нагреть до полного растворения (не кипятить!).
3. Все соединить, перемешать блендером. Разлить по формам и убрать в холодильник до застывания.

Приятного аппетита!

## Рецепт 10. Творожный кекс в микроволновке



### Ингредиенты:

- 125 г (1 упаковка) мягкого творога;
- 1 яйцо;
- 2 ст. л. цельнозерновой муки (у меня кукурузная, можно любую);
- 1 среднее яблоко (можно заменить бананом или готовым детским фруктовым пюре);
- 1/2 ч. л. разрыхлителя.

### Приготовление:

1. Из яблока сделать пюре блендером.
2. Добавить остальные ингредиенты, смешать до однородности.
3. Пиалу/чашку, в которой будете выпекать, слегка смазать маслом, вылить полученную смесь (не доливать до верха пару сантиметров: кекс поднимется).
4. Отправить в микроволновку до готовности. У меня 700 Вт – 6 минут.
5. Дождаться, когда немного остынет. Перевернуть на тарелку (он легко оттуда выпадет), по желанию украсить.
6. Украсить шоколадом и ягодами, фруктами.

Приятного аппетита!

## Рецепт 11. Тортик из кураги без выпечки



### Ингредиенты:

- 120 г кураги;
- 100 мл молока;
- 5 г желатина;
- 100 г творога (брикет 5%);
- 5 г мака;
- 1 инжир.

### Приготовление:

1. Желатин замочить в молоке. Как набухнет, растворить, не доводя до кипения.
2. В чашу блендера поместить творог, мягкую курагу и молоко с желатином. Взбить погружным блендером. Добавить мак и перемешать.
3. По стенкам кольца диаметром 10 см выложить инжир (можно киви или клубнику).
4. Выложить массу в кольцо. Убрать в холодильник до застывания.

## **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.