



*Юлия Труфанова*

*Книга рецептов  
и конструктор питания:  
умное питание без диет*

# **Юлия Труфанова**

## **Книга рецептов и конструктор питания: умное питание без диет**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69217996](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69217996)*

*SelfPub; 2023*

### **Аннотация**

Правильное питание – не диета, это образ жизни. Мы знаем, что здоровое питание способствует нашему здоровью и благополучию. Но часто забываем об этом, погружаясь в суету повседневной жизни и еду быстрого приготовления? Эта книга – не просто сборник блюд, это гид по питанию, который поможет вам осознанно и здорово питаться каждый день. В ней множество рецептов, которые дадут Вам не только удовольствие от еды, но и позволят получить все необходимые питательные вещества. Я не говорю о том, что нужно отказаться от любимых блюд и жить только на овощах. Мой подход – это умеренность и разнообразие. Я собрала рецепты, которые помогут Вам сбалансировать свой рацион, добавив к нему больше фруктов, овощей, зерновых и белковых продуктов. Эта книга предназначена тем, кто хочет улучшить здоровье и сделать питание вкусным и интересным. Я надеюсь, что Вы найдете в ней много полезной информации

и вдохновения для того, чтобы начать правильно питаться уже сегодня. Приятного чтения и приятного аппетита!

# Содержание

Завтрак	5
Обед	15
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# **Юлия Труфанова**

## **Книга рецептов и конструктор питания: умное питание без диет**

### **Завтрак**

Завтрак – это самый важнейший прием пищи, который помогает нам начать день правильно и полным энергии. Исследования показывают, что люди, которые регулярно завтракают, имеют лучшее физическое и умственное здоровье, а также больше шансов контролировать свой вес и избежать некоторых хронических заболеваний. Завтрак должен быть самым насыщенным.

Кроме того, наш организм нуждается в определенных питательных веществах для поддержания здоровья и энергии в течение дня. Завтрак является отличным способом получить важные питательные вещества, такие как белки, сложные углеводы, витамины и минералы.

Белок – это строительный материал нашего организма, он необходим для роста и восстановления тканей. Яйца, сыр, творог, молоко и так далее – все это отличные источни-

ки белка для завтрака. По рекомендациям ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) минимальная норма белка в сутки – 80 гр. Если придерживаться хотя бы минимальной нормы белка в сутки, то он также способствует уменьшению желания есть сладкое в течение дня.

Сложные углеводы – это источник энергии для нашего организма, который обеспечивает стабильный уровень глюкозы в крови и чувство насыщения в течение дня. Овсянка, цельнозерновой хлеб, гречка и любые крупы (за исключением белого риса, в идеале бурый рис) – все это отличные источники сложных углеводов. Средняя суточная норма углеводов 100гр.

Также фрукты и овощи – это прекрасный источник клетчатки, который способствует также похудению, как и белок. Фрукты отлично заменяют тягу к сладкому.

Витамины и минералы – это необходимые питательные вещества для поддержания нашего здоровья. Фрукты, овощи, яйца и молочные продукты – все они содержат важные витамины и минералы.

Таким образом, завтрак является самым важным и необходимым приемом пищи, который помогает нам получить необходимые питательные вещества и энергию для начала дня. Не забывайте о важности здорового питания и попробуйте включить эти полезные продукты в свой завтрак.

Далее, можно перейти к перечислению рецептов на завтрак. Вот несколько примеров рецептов с указанием точного

количества ингредиентов:

## **Овсянка с ягодами и орехами**

Ингредиенты:

30 гр овсяных хлопьев (долгой варки от 10-15 минут)

200 мл молока (до 2,5 % жирности)

50 гр свежих ягод (можно замороженных)

10 гр любых орехов



Способ приготовления:



Смешайте овсяные хлопья с водой в равных пропорциях (при желании можно добавить воды немного больше) в кастрюле и нагрейте на среднем огне, помешивая время от времени, до тех пор, пока хлопья не станут мягкими и кремообразными. Далее, после приготовления добавляем уже молоко.

Далее, выложить овсяную кашу в тарелку и добавить свежие ягоды, орехи.

### **Авокадо-тост с яйцом**

Ингредиенты:

1 ломтик хлеба (цельнозернового, ржаной)

50 гр авокадо

1 яйцо

Соль и перец по вкусу (при желании)

Способ приготовления:

Положите ломтик хлеба в тостер и поджарьте до золотистой корочки. Также можно поджарить хлеб на а/п (антипригарной сковороде) без добавления масла.

Разрежьте авокадо пополам и выложите мякоть на ломтик хлеба.

Взбейте яйцо в миске, приправьте солью и перцем.

Нагрейте а/п сковороду на среднем огне и вылейте в нее яйцо. Готовьте яйцо до желаемой степени готовности, при этом можно накрыть сковороду крышкой, чтобы яйцо запеклось сверху.

Выложите готовое яйцо на авокадо-тост (можно хлебец) и приправьте по вкусу солью и перцем.

### **Кокосовые сырники**

Ингредиенты:

200 гр творога (до 5% жирности)

1 яйцо

30 гр рисовой (или овсяной) муки

щепотка ванильного экстракта (по желанию)

10 гр кокосовой стружки

Способ приготовления:

В миске смешайте творог, яйцо, муку, и ванильный экстракт до однородной массы.

Сформируйте сырники из получившейся массы и выложите их на раскаленную а/п сковороду.

Жарьте сырники на среднем огне, переворачивая их, пока они не станут золотистыми с обеих сторон.

Выложите готовые сырники на тарелку и украсьте кокосовой стружкой.

### **Яичница с овощами**

Ингредиенты:

2 яйца

20 гр луковицы, нарезанной (можно лук перьями)

20 гр болгарского перца, нарезанного

50 гр помидора, нарезанного

Соль и перец по вкусу

Способ приготовления:

Нагрейте а/п сковороду на среднем огне и добавьте лук, перец и помидоры. Обжаривайте овощи, помешивая, пока они не станут мягкими.

Взбейте яйца в миске и добавьте их в сковороду с овощами. Приправьте по вкусу солью и перцем.

Готовьте яичницу, помешивая, пока она не станет золотистой снизу и сверху.

Выложите готовую яичницу на тарелку и подавайте горячей.

### **Омлет с грибами**

2 яйца

50 гр нарезанных свежих грибов

50 мл молока (до 2,5 % жирности)

20 гр тертого сыра (до 20% жирности)

соль и перец по вкусу

Способ приготовления:

Взбейте яйца с молоком, солью и перцем в миске. Разогрейте а/п сковороду на среднем огне, добавьте грибы и жарьте, пока они не станут мягкими. Вылейте яичную смесь на грибы и жарьте до готовности. Посыпьте тертым сыром и подождите, пока он расплавится.

### **Банановые оладьи**

2 банана (среднего размера), раздавленных вилкой

2 яйца

30 гр овсяной муки

1/2 чайной ложки разрыхлителя

## щепотка корицы



Способ приготовления:

Смешайте вилкой раздавленные бананы и яйца в миске. Добавьте овсяную муку, разрыхлитель и корицу (по желанию) и перемешайте, пока не получится однородное тесто.

Разогрейте а/п сковороду на среднем огне. Ложкой выложите тесто в сковороду и жарьте с каждой стороны, пока оладьи не станут золотистыми.

### **Греческий йогурт с орехами**

200 мл греческого йогурта

10 гр грецких орехов

Способ приготовления:

Нарежьте грецкие орехи. Налейте йогурт в стакан, добавьте орехи сверху.

### **Яичница с помидорами**

2 яйца

80 гр – помидор

соль и перец по вкусу

Способ приготовления:

Разрежьте помидор на кусочки. Разогрейте а/п сковороду на среднем огне. Вылейте яйца в а/п сковороду и жарьте, пока они не станут полностью свернутыми. Добавьте помидоры сверху. Посолите и поперчите по вкусу.

### **Овсяноблин**

45 гр овсяных хлопьев долгой варки от 10-15 минут  
(предварительно можно перемолоть в блендере)

60 гр кефира (или 40 гр молока до 2,5 % жирности)

1 яйцо

Способ приготовления:

Перемешать и на разогретой а/п сковороде пожарить с двух сторон под крышкой. Овсяные хлопья можно заменить

на овсяную муку. Начинку можно выбрать на свой вкус:

30 гр нежирного сыра, или же 30 гр красная икра с 20 гр творожного сыра, или же 30 гр красной рыбы с 20 гр творожным сыром.

### **Банановый смузи**

1 средний зрелый банан

200 мл молока (до 2,5 % жирности)

30 гр овсяных хлопьев

Способ приготовления:

Приготовление: нарежьте банан на кусочки и добавьте его в блендер. Добавьте молоко, овсяные хлопья. Смешайте все в блендере до получения однородной массы.

# Обед

Конечно, обед является важным приемом пищи в течение дня, поскольку он дает нам необходимую энергию и питательные вещества, необходимые для продуктивности и здоровья. Недостаток питания во время обеда может привести к чувству усталости и слабости, затруднениям в концентрации и ухудшению здоровья в целом.

Обед должен быть сбалансированным и содержать все необходимые питательные вещества, такие как белки, сложные углеводы, жиры, витамины и минералы. Рекомендуется употреблять разнообразную пищу, включающую в себя овощи, фрукты, белковые продукты, сложные углеводы и здоровые жиры.

Помимо этого, правильный обед может улучшить работу нашего пищеварительного тракта и обеспечить чувство сытости до вечернего времени.

Таким образом, обед играет важную роль в правильном и полезном питании и должен быть уделен должным вниманием.

## **Пшениная запеканка с курочкой.**

Курица 250 гр

Яйцо куриное 3 шт

Молоко 1 стакан

Лук 1 шт

Пшено сухое 200 гр

Сыр 80 гр

Способ приготовления:

Готовим заливку, смешав молоко с яйцами, посолить, поперчить по вкусу.

На сухой сковороде, или добавив каплю масла обжарить кусочки курицы, добавить лук порей и тоже слегка обжарить.

В заливку натереть часть сыра, перемешать.

Пшено промыть и отварить в 400 мл кипятка в течение 20 минут. Выложить в форму пшено, сделав бортики. Затем выложить курицу с луком.

Залить молочно-яичной массой запеканку и посыпать оставшимся сыром. Выпекать в нагретой до 170-180°C духовке около 25 минут. Подавать горячей.

## **Белковый салат на обед**

1 болгарский перец большой

1 маленькая банка красной фасоли в собственном соку

100 Гр отварной говядины

1 лук небольшой (у меня красный)

Небольшая горсть грецких орехов

Петрушка или кинза

Оливковое масло, сок лимона, соль, перец для заправки по вкусу

Способ приготовления:

Все элементарно -режем -перемешиваем -заправляем.



Если заменить фасоль на стручковую такой салат можно будет и на вечер оставлять.

## **Запеканка с курицей**

Нам понадобятся:

- куриная грудка- 650 г
- 2 помидора
- 2 яйца
- 15% сметаны- 50 гр
- греческий йогурт -40 гр
- сыр легкий 15% – 100 гр
- 2 зубчика чеснока

-специи по вкусу( это могут быть: итальянские травы, копчённая паприка, карри, куркума)

# 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.