



Александр Клюваков
Стройные рецепты

«Автор»

2016

Клюваков А. А.

Стройные рецепты / А. А. Клюваков — «Автор», 2016

Рецепты, которые сделают Вас красивыми, желанными и здоровыми!!! Сборник вкусных и здоровых рецептов, которые помогут без труда вам держать себя в тонусе!

© Клюваков А. А., 2016

© Автор, 2016

Стройные рецепты

«Сделают вас красивыми»



Стройные рецепты

«Сделают вас красивыми»



Клюваков Александр
1 февраля 2016 г.

Клюваков Александр

1 февраля 2016 г.

Стройные рецепты

«Сделают вас красивыми»

Предисловие автора.

В настоящее время очень много людей следит за своей фигурой! Кто-то занимается спортом, кто-то сидит на изнурительных диетах. Я и сам когда-то сидел на таких диетах, и помню то состояние, в котором я находился!

Вечное недомогание, рассеянность, вспыльчивость! Изучая разную литературу, узнал, что тренировки, конечно, помогают, но львиную долю в борьбе за красивую фигуру занимает правильное питание!

Как некоторые привыкли думать, правильное питание-это гречка и ничего больше!

На самом деле, правильное и вкусное питание существует, да еще и с большими плюсами для Вашего здоровья!!

В этой книге описаны вкусные рецепты, которые помогут обрести Вам **красивую фигуру, здоровье, хорошее настроение!!**

Книга для тех, Кто хочет превратить свою мечту в РЕАЛЬНОСТЬ!!!

ISBN 978-5-600-01598-2

Оглавление.

Салаты.....	3
Закуски.....	52
Первые блюда.....	103
Вторые блюда.....	134
Морепродукты.....	199
Десерты.....	250

ISBN 978-5-600-01598-2

Салаты.

Салат из брокколи с курицей

 на 100грамм – 119.14 ккал  Б/Ж/У – 19.25/4.22/1.49 

Ингредиенты:

Куриная грудка 2 штуки

Капуста брокколи 1 штука

Твердый сыр нежирный 250 г

Соль по вкусу

Сметана по вкусу

Приготовление:

1. Для приготовления салата отвариваем куриную грудку. Остужаем. Затем щипаем ее на мелкие кусочки руками.
2. Брокколи варим 4–5 минут в подсоленной воде. Остужаем. Режем большие соцветия на 3–4 части.
3. Смешиваем курицу и брокколи, добавляем тертый сыр и выдавленный чеснок. Солим и заправляем сметаной по вкусу.

Приятного аппетита



Салат из тунца с кукурузой

🌟 на 100грамм – 92.45 ккал 🌟 Б/Ж/У – 8.15/3.74/6.12 🌟

Ингредиенты:

Тунец консервированный в собственном соку 1 банка

Огурцы соленые 4 шт

Кукуруза консервированная 200 г

Лук репчатый 1 головка

Яйцо куриное 4 шт

Сметана нежирная 100 г

Зелень по вкусу

Соль по вкусу

Приготовление:

1. Добавьте в измельченную рыбу лук, натертый на мелкой терке, и перемешайте.
2. Сварите вкрутую яйца и натрите на крупной терке.
3. Огурцы натрите на крупной терке.
4. Перемешайте яйцо, рыбу с луком, огурец и кукурузу. Заправьте салат сметаной с мелко порубленной зеленью. Посолите.

Приятного аппетита!



Простой салат с кальмарами

🌟 на 100грамм – 88.56 ккал 🌟 Б/Ж/У – 14.16/3.01/2.53 🌟

Ингредиенты:

1 кг кальмаров

3 вареных яйца

2 свежих огурца

1 небольшая луковица

натуральный йогурт 100 г

соль по вкусу

Приготовление:

1. Кальмары очистить от верхней пленки (чтобы это было легче сделать, нужно обдать их горячей водой).

2. Затем положить их в кипящую воду и от момента закипания варить не более 3-4 минут, иначе будут жесткими.

3. Затем нарежьте огурцы, вареные яйца и луковицу и посолите, заправьте йогуртом.

Приятного аппетита!



Морковный салат

👉 на 100грамм – 161.36 ккал 👉 Б/Ж/У – 15.42/9.55/3.48 👉

Ингредиенты:

1-2 шт. морковь

100 гр. сыра;

1-2 зубчика чеснока;

Сметана по вкусу;

Соль по вкусу.

Приготовление:

Морковку чистим и трем на крупной терке. Сыр тоже трем на крупной терке, а чеснок на мелкой. Солим, добавляем сметану и хорошенько перемешиваем. Вот и все.

Приятного аппетита!



Салат «Греческий» с курицей

🌞 на 100грамм – 116.22 ккал 🌞 Б/Ж/У – 7.63/8.1/3.09 🌞

Ингредиенты:

Куриное филе – 200 грамм

Помидоры – 200 грамм

Огурцы – 150 грамм

Перец зеленый – 100 грамм

Лук красный – 50 грамм

Сыр фета – 100 грамм

Оливки – 50 грамм

Оливковое масло – 4 ст. ложки

Орегано – по вкусу

Приготовление:

1. Куриное филе необходимо обжарить на гриле или сковороде до готовности с двух сторон. Затем – нарезать крупными кубиками и остудить до комнатной температуры.

2. Моем овощи. Помидоры нарезаем довольно крупными дольками, огурцы и лук – тонкими полукольцами, перец – соломкой, оливки – пополам.

3. Смешиваем нарезанные овощи и куриное филе. Добавляем в салат раскрошенный сыр фета, заправляем оливковым маслом, посыпаем орегано.

Приятного аппетита!



Салат из пекинской капусты

👉 на 100грамм – 39.05 ккал 👉 Б/Ж/У – 2.84/1.42/3.76 👉

Ингредиенты:

2 вареных белка

300 гр пекинской капусты

3 шампиньона

0,5 огурца

11 маслин

сок половины лимона

1ст.л. соевого соуса

Приготовление:

Нарезать все продукты, смешать их с соком половины лимона и соевым соусом

Приятного аппетита!



Салат с ветчиной

🌟 на 100грамм – 188.27 ккал 🌟 Б/Ж/У – 10.86/15.5/1.24 🌟

Ингредиенты:

Ветчина – 300 гр

Твердый сыр нежирный– 50 гр

Яйца – 2 шт

Огурец – 1 шт

Болгарский перец – 1 шт

Укроп – по вкусу

Сметана – по вкусу

Приготовление:

1. Первым делом надо отварить яйца вкрутую, затем остудить, почистить и нарезать небольшими кубиками.

2. Сыр нарежьте тонкими полосками или натрите на крупной терке.

3. Огурец, болгарский перец и укроп, промойте, просушите. Укроп измельчите. Огурец нарежьте кубиками. Если огурец у вас покупной, то кожицу лучше снять. И большие водянистые семечки также лучше вырезать. Болгарский перец очистите от семян и нарежьте кубиками.

4. Осталось смешать все приготовленные ингредиенты в миске. Заправьте салат сметаной. Попробуйте. Можно добавить соль и перец, если чувствуете, что надо. Я обычно не добавляю.

Вот и все! Салат готов. Можно подавать к столу. Замечу, что "Берлинский салат" получается очень сытным – ветчина, сыр, сметана, яйца, поэтому он вполне может заменить закуску на полдник или легкий ужин. Такой салат хорош будет и на праздничном столе.

Приятного

аппетита!



Салат диетический с курицей и грибами

👉 на 100грамм – 54.34 ккал 👉 Б/Ж/У – 8.18/1.4/2.31 👉

Ингредиенты:

Одна куриная грудка

Баночка консервированных шампиньонов

2 свежих огурчика

2 ст. ложки нежирной сметаны 10%

2 ч. ложки горчицы

Пара зубчиков чеснока

Салатный лист (один) для украшения

Пряности (куркума, карри, паприка, перец, лаврушка) по вкусу

Приготовление:

Куриную грудку отвариваем с добавлением пряностей до готовности. Затем остужаем и нарезаем тонкими ломтиками. Огурцы режем полосками. Смешиваем с нарезанными пластинками шампиньонами огурцы и курицу. Дополняем салат сметаной, горчицей и нарубленным чесноком. Все основательно перемешиваем и наслаждаемся вкусным и здоровым блюдом

Приятного аппетита!



Салат с красной фасолью и тунцом

🌞 на 100грамм – 97.61 ккал 🌞 Б/Ж/У – 6.31/6.07/5.09 🌞

Ингредиенты:

60 г фасоль красная

1 баночка тунец в собственном соку

1 шт. авокадо

50 г салатный микс

100 г свежий огурец

2 шт. томатов среднего размера

1 шт. лук красный или белый, небольшой

Заправка:

1 зуб. чеснока

1 ч. л. зернистой горчицы

1 десертная ложка виноградного уксуса

оливковое масло, стевия, соль

Приготовление:

Фасоль лучше замочить на ночь – пусть набухает. Фасоль отварить до полной готовности. Воду слить, бобовые остудить.

Авокадо очистить и порезать небольшими дольками. Огурцы-полушайбами, лук кольцами или полукольцами. Помидоры порезать кружочками и сверху выложить салатный микс, далее огурцы, лук, фасоль, авокадо и островки тунца (пол баночки на порцию). Всё сверху равномерно полить заправкой, для которой просто взбейте все ингредиенты, примешав пропущенный через пресс зубчик чеснока.

Приятного аппетита!



Салат Леди

🌟 на 100грамм – 78.21 ккал 🌟 Б/Ж/У – 10.19/2.39/3.3 🌟

Ингредиенты:

300 г куриного филе

150 г огурцов

150 г консервированного горошка (1/2 банки)

150 г сметаны

пучок укропа

соль

Приготовление:

1. Куриное филе отварить в течение 20 минут с момента закипания. Остудить.
2. Огурцы порезать средними кубиками.

3. Укроп мелко порезать.
4. Куриное филе порезать средними кубиками.
5. Сложить в салатник филе, огурцы, укроп, горошек.
6. Добавить сметану, посолить, перемешать.

Приятного аппетита!



Салат с тунцом

🔥 на 100грамм – 164.96 ккал 🔥 Б/Ж/У – 10.83/2.78/23.89 🔥

Ингредиенты:

Тунец консервированный – 2 банки

Лук красный – 1 шт. (около 150 г)

Отваренный рис – 300 г

Консервированная кукуруза – 200-300 г

Яйца – 4 шт.

Сметана – по вкусу

Приготовление:

1. Тунец я предпочитаю покупать в собственном соку, а не в масле. Достаю его из банки и разминаю вилкой. У меня получилось довольно мелко, но в принципе, можно оставить и кусочки покрупнее.

2. Яйца нарезаю довольно мелко. Красный лук нарезаю мелко.

3. В миску выкладываю рис, кукурузу, яйца, красный лук и тунец. Перемешиваю. Осталось только заправить салат сметаной.

4. Соль и перец я не добавляю, у каждого ингредиента здесь и так довольно насыщенный вкус.

Приятного аппетита!



Салат "Легкий"

👉 на 100грамм – 101.82 ккал 👉 Б/Ж/У – 9.61/4.9/4.47 👉

Ингредиенты:

Творог зерненный – 300 г

Крабовые палочки – 150 г

Яйцо вкрутую – 1 шт

Свежие помидоры – 1 шт

Зелень – 100 г

Йогурт – 2 ст л

Приготовление:

Крабовые палочки, яйцо, помидоры порезать. Перемешать с творогом. Заправить йогуртом. Украсить зеленью.

Приятного аппетита!



Салат из куриной грудки и шампиньонов с йогуртом

🌟 на 100грамм – 59.41 ккал 🌟 Б/Ж/У – 10.68/1.3/1.61 🌟

Ингредиенты:

Шампиньоны 10 штук

Куриная грудка 400 г

Обезжиренный творог 125 г

Сыр нежирный 20 г

Натуральный йогурт 3 ст. ложки

Помидоры черри 10 штук

Соус соевый по вкусу

Чеснок 1 головка

Приготовление:

Куриную грудку и грибы отвариваем, помидоры нарезать, сыр натереть на крупной терке, добавляем соевый соус по вкусу (вместо соли), чеснок – по желанию.

Приятного аппетита!



Лёгкий салат с сырно-горчичной заправкой

👉 на 100грамм – 47.09 ккал 👉 Б/Ж/У – 3.73/1.84/4.19 👉

Ингредиенты:

260 г листьев салата

200 г помидоров

200 г огурцов свежих

100 г лука репчатого

1/2 пучка кинзы

1 пучок петрушки

4 столовые ложки натурального йогурта

2 зубчика чеснока

1 столовая ложка горчицы

80 г твердого маложирного сыра

Приготовление:

1. Промытые листья салата рвём руками.
2. Добавляем нарезанные помидоры, огурец и лук.
3. Всыпаем мелко нарубленную зелень петрушки и кинзы.
4. На мелкой тёрке натираем сыр.
5. В отдельной посуде готовим соус-заправку: смешиваем натёртый сыр, измельчённый чеснок, йогурт и горчицу.
6. Заправляем салат и тщательно перемешиваем.
7. Подаём к столу.
Приятного аппетита!



Легкий салат с консервированным тунцом

👉 на 100грамм – 65.01 ккал 👉 Б/Ж/У – 6.07/1.09/7.9 👉

Ингредиенты:

2 свежих огурца

4 помидора

1 банка консервированной или отварной фасоли (250 г)

1 банка тунца в собственном соку (200 г)

1 небольшая сладкая синяя луковица

Сок половины лимона

Оливковое масло 1 ст. л.

Соль, перец, итальянские травы по вкусу

По желанию можно добавить сладкий перец и маслины без косточек

Приготовление:

1. Огурцы промойте, разрежьте пополам и нарежьте ломтиками. Помидоры также промойте и разрежьте пополам, если они небольшого размера, или на 4 части, если они большие.

2. С консервированной фасоли слейте жидкость и выложите её в салатник. Сверху на фасоль положите нарезанные огурцы и помидоры.

3. Мясо тунца поломайте вилкой на крупные кусочки и выложите поверх овощей. Украсьте салат нарезанными полукольцами сладкого лука.

4. Добавьте в салат лимонный сок и оливковое масло.

5. Добавьте немного трав по вкусу.

Приятного аппетита!



Лёгкий салат

🌟 на 100грамм – 39.26 ккал 🌟 Б/Ж/У – 1.78/0.27/7.28 🌟

Ингредиенты:

Яблоко 1 шт.

Капуста 0,5 маленького качана

Кукуруза консервированная 100 г

Лимонный сок по вкусу

Соль по вкусу

Перец черный молотый по вкусу

Приготовление:

1. Слить сок из консервированной кукурузы и оставить в дуршлаге, чтобы жидкость стекла.
 2. Очистить яблоко от кожуры, удалить сердцевину и мелко нарезать или натереть на терке.
 3. Нашинковать капусту.
 4. Смешать в небольшой миске кукурузу, яблоко и капусту.
 5. Добавить сок лимона, приправить солью и перцем, перемешать.
 6. Выложить в салатницу и подавать.
- Приятного аппетита!



Легкий салат с курицей

🍴 на 100грамм – 77.7 ккал 🍴 Б/Ж/У – 10.45/2.35/3.78 🍴

Ингредиенты:

Помидор 1 шт

Огурец 1 шт

Куриная грудка 200 гр

Соевый соус 1 ст. ложка

Листья салата по вкусу

Чеснок 1 зубчик

Оливковое масло по вкусу

Соль, перец по вкусу

Приготовление:

Подготовим необходимые ингредиенты.

Грудку нарезаем небольшими кусочками, солим, выдавливаем чеснок и маринуем в соевом соусе в течение 20 минут.

Обжариваем курочку на сковороде на самом сильном огне с двух сторон до появления корочки.

Листья салата промываем и просушиваем. Можно их немного нарвать руками.

Огурец режем полукольцами и кладем к листьям салата.

Помидоры нарезаем произвольно и добавляем в салатницу.

По вкусу солим, перчим, добавляем оливковое масло, перемешиваем и сверху кладем кусочки курицы и подаем к столу.

Приятного аппетита!



Сытный, но легкий салатик!

👉 на 100грамм – 66.95 ккал 👉 Б/Ж/У – 9.51/1.23/3.96 👉

Ингредиенты:

Зеленые яблоки 2 шт.

Свежие огурцы 3-4 шт.

Отварная куриная грудка.

Маслины 5-8 шт (разрезать на пополам)

Черный молотый перец.

Приготовление:

Все смешиваем либо 1% простой йогурт и 3 ложки нежирной сметаны.

Приятного аппетита!



Салат с брокколи

👉 на 100грамм – 70.28 ккал 👉 Б/Ж/У – 0.9/0.84/16.26 👉

Ингредиенты:

430-450 г нарезанного брокколи

1 большое яблоко

1,5 стакана тертой моркови

250-300 винограда

1/2 стакана ореховой смеси (70 грамм)

1/4 стакана семечек подсолнечника (30 грамм)

Заправка:

2 ст. ложки масла

3 ст. ложки меда

3 ст. ложки сметаны

3 ст. ложки лимонного сока или яблочного уксуса

1/4 средней луковицы, натереть

1/2 ч. ложки соли

1/2 ч. ложки черного перца

170 г обычного греческого йогурта

Приготовление:

В большой миске смешайте соцветия брокколи, нарезанные яблоки, виноград и морковь.

Смешайте все ингредиенты для соуса и заправьте им салат, все тщательно перемешав. Посолите и поперчите по вкусу.

Приятного аппетита!



Фруктовый салат с овсяными хлопьями

👉 на 100грамм – 150.68 ккал 👉 Б/Ж/У – 2.83/3.3/28.21 👉

Ингредиенты:

- 4 ст.л. овсяных хлопьев
- 1 банан
- 2 мандарина
- 2 ст.л. меда
- 4 ст.л. сливок (10%)
- орехи
- ягоды

Приготовление:

1. Хлопья положить в миску, залить теплой кипяченой водой, оставить на 15 минут, затем воду слить. Мандарины очистить от кожуры и пленок, разделить на дольки.

2. Банан очистить и нарезать кружками толщиной примерно 1 см.

3. Подготовленные фрукты выложить в салатницу вместе с разбухшими хлопьями. Салат заправить медом, полить сливками, украсить измельченными орехами, добавить любимые ягоды

Приятного аппетита!



Зимний салат из квашеной капусты с болгарским перцем

🌞 на 100грамм – 37.44 ккал 🌞 Б/Ж/У – 1.73/1.49/5.39 🌞

Ингредиенты:

Квашеная капуста 400 г

Перец болгарский 1 штука

Лук репчатый 1 штука

Укроп 100 г

Соль по вкусу

Масло оливковое по вкусу

Приготовление:

1. Квашеную капусту нарезать (если она тонко нашинкована, то можно оставить, как есть) и сложить в миску.
2. Болгарский (сладкий) перец помыть, почистить и нарезать тонкой соломкой (чем тоньше, тем лучше), добавить его к капусте.
3. Взять 1 крупную луковицу, почистить ее и нарезать тонкими (прозрачными) полукольцами, добавить к луку укроп (зимой можно мороженный: у меня уже помытый и мелко нарезанный), чуть-чуть посолить и помять руками (для сока и аромата) и добавить к капусте.
4. Все тщательно перемешать, заправить маслом и еще раз перемешать и дать постоять 15–20 минут перед подачей на стол.
5. Вариации: можно уменьшить количество квашенной капусты и добавить лук-порей (зелень, порезанную на тонкие полосочки) и/или красный острый перец кольцами (тоже тоненько).

Приятного аппетита!



Овощной салат с сырными шариками

👉 на 100грамм – 109.42 ккал 👉 Б/Ж/У – 5.08/8.27/3.67 👉

Ингредиенты:

сыр брынза – 60 гр

фета (лайт) – 60 гр

1 долька чеснок

2-3 веточки укроп

2-3 веточки петрушки

помидоры – 150 гр (2 шт)

огурец – 100 гр (1 шт)

оливки – 50 гр

яйца перепелиные – 6 шт (заранее отварить)

Для заправки:

3 ч.л. лимонный сок

10 гр масла оливкового

соль и приправы (для овощных салатов) – по вкусу

чеснок – 1 долька

Приготовление:

Сыр натереть на мелкой терке, добавить измельченный чеснок и соединить с фетой. Зелень мелко нарубить, обкатать в ней сырные шарики.

Огурцы и помидоры нарезать достаточно крупно. Смешать помидоры, огурцы, сырные шарики, оливки, и перепелиные яйца (можно разрезать пополам).

Полить заправкой: взбить оливковое масло со щепоткой соли, лимонным соком, добавить выдавленный чеснок (по желанию) и приправить специями для овощных салатов.

Приятного аппетита!



Диетический салат "Ночь"

👉 на 100грамм – 126.73 ккал 👉 Б/Ж/У – 14.91/6.81/1.2 👉

Ингредиенты:

Яйца вареные 5 шт.

Грудка куриная вареная 200 г

Грибы отварные 200 г (у нас шампиньоны)

Нежирный сыр 100-150 г

Зелень для украшения

Йогурт натуральный 100 г

Приготовление:

Отделить белки от желтков. По отдельности натереть. Мясо и грибы мелко порезать. Сыр натереть на мелкой терке. Мясо заправить йогуртом. Выкладываем слоями снизу вверх: мясо, грибы, йогурт, белки, йогурт, сыр, йогурт, желтки, украсить зеленью.

Приятного аппетита!



Салат из помидоров с горчичной заправкой

👉 на 100грамм – 61.15 ккал 👉 Б/Ж/У – 2.74/4.77/3.48 👉

Ингредиенты:

помидоры – 3-4 шт.

помидоры черри – 5-6 шт.

сыр моцарелла – 70 гр.

листья базилика – 1 ст.л.

пара оливок или маслин для украшения

Для заправки:

уксус винный красный – 1,5 ч.л.

горчица дижонская – по вкусу

соль, перец – по вкусу

масло оливковое – 1 ст.л.

Приготовление:

Смешайте уксус, горчицу, соль и перец в большой миске и, взбивая, введите постепенно масло.

Добавьте нарезанные небольшими кусочками помидоры и моцареллу, базилик и хорошо перемешайте. Посолите и поперчите. Украшаем маслинами и оливками.

Приятного аппетита!



Салат с курицей и виноградом

👉 на 100грамм – 82.52 ккал 👉 Б/Ж/У – 12.85/2.26/2.93 👉

Ингредиенты:

Виноград розовый 100 г

Перец болгарский 1 шт

Грудка куриная 1 шт.

Соль, перец по вкусу

Салат 1 пучок

Сок лимонный 2 ст. л.

Уксус винный белый 2 ч. л.

Оливковое масло

Приготовление:

Салат порвите на небольшие кусочки и выложите на блюдо.

Виноград промойте, перец очистите и порежьте кубиком и добавьте к салатным листьям. Куриную грудку обжарьте до золотистости, затем разберите на волокна. Добавьте к салату.

Для соуса взбейте венчиком лимонный сок, уксус, оливковое масло, 1/2 чайной ложки соли и 1/4 чайной ложки перца.

Подавайте, дополнив приготовленной заправкой.

Приятного аппетита!



Салат "Нежный"

👉 на 100грамм – 76.09 ккал 👉 Б/Ж/У – 12.85/1.28/3.2 👉

Ингредиенты:

1 вареная куриная грудка

1 яблоко

1 огурец

1 помидор

Для заправки:

1 ч. л. сметаны

2 ст. л. йогурта

Приготовление:

1. Смешивайте сметану с йогуртом, нарежьте овощи и отварную куриную грудку соломкой.
2. Смешайте ингредиенты в миске и полейте заправкой.
3. Получается очень нежный, вкусный и диетический салат.

Приятного аппетита!



Салат по-королевски

👉 на 100грамм – 104.56 ккал 👉 Б/Ж/У – 6.3/5.28/7.57 👉

Ингредиенты:

Крабовые палочки – 7шт

Апельсин – 1шт

Яйца – 4шт

Чеснок – 1 зубчик

Кукуруза консервированная – 100г

Сметана нежирная – 100-150г

Приготовление:

1. Подготовить продукты. Крабовые палочки разморозить. Яйца сварить вкрутую.
2. Яйца очистить и нарезать мелкими кубиками, крабовые палочки поперек, на небольшие ломтики.
3. Зубчик чеснока очистить и мелко нарубить ножом.
4. Апельсин очистить от кожуры. Разобрать на дольки. Каждую дольку очистить от пленок, затем нарезать.
5. Соединить подготовленные продукты, добавить сметану и аккуратно перемешать.
6. Салат выложить в салатник и подать.

Вкусный салат готов!

Приятного аппетита!



Салат с капустой, огурцами и кукурузой

🍌 на 100грамм – 37.88 ккал 🍌 Б/Ж/У – 1.87/0.74/5.88 🍌

Ингредиенты:

Капуста ½ штуки

Кукуруза консервированная ½ банки

Огурцы 2 штуки

Сметана по вкусу

Приготовление:

1. Капусту нашинковать. Можно вместо молодой капусты взять пекинскую (у меня половина кочана примерно на 300 г).
2. Огурцы нарезать полукольцами.
3. Смешать капусту, огурцы, кукурузу (примерно 130 г) и заправить сметаной. Можно посыпать мелко порубленным укропом.

Приятного аппетита!



Салат с кальмарами

👉 на 100грамм – 115.28 ккал 👉 Б/Ж/У – 16.17/4.96/2.49 👉

Ингредиенты:

кальмары – 250–300 г

помидоры – 1–2 шт.

сыр нежирный – 100–200 г

чеснок – 1 зубчик

йогурт

Приготовление:

1. Кальмары очистить и отварить в подсоленной воде 1-2 минуты. Порезать соломкой.
2. Помидоры тоже порезать соломкой.
3. Чеснок выдавить через пресс. Сыр натереть на крупной терке.
4. Все перемешать и заправить йогуртом.

Приятного аппетита!



Салат для сушки тела

💎 на 100грамм – 81.37 ккал 💎 Б/Ж/У – 10.57/3.66/1.33 💎

Ингредиенты:

пекинская капуста 250гр,

стебель сельдерея 100гр,

сыр нежирный 40гр,

масло оливковое 4гр (1 ч.л.),

куриная грудка 200гр,

яйцо варенное в крутую -1шт

зеленый лук 5гр, укроп 2гр, петрушка 2гр

Приготовление:

Соединить все ингредиенты и заправить оливковым маслом.

Приятного аппетита!



Салат с авокадо и кальмарами

👉 на 100грамм – 79.33 ккал 👉 Б/Ж/У – 10.3/3.03/1.86 👉

Ингредиенты:

банка консервированных кальмаров (но лучше свежие отварные)

авокадо

огурец

перец сладкий (если крупный – половинка)

половина лимона

два яйца

натуральный йогурт

Приготовление:

Авокадо почистить и нарезать небольшими кусочками. Сразу полить лимонным соком.

Добавить порезанный огурец.

Добавить перец.

Добавить порезанные яйца.

Порезать и положить кальмары.

Посолить и добавить йогурт

Приятного аппетита!



Легкий салат с тунцом и перепелиными яйцами

👉 на 100грамм – 92.75 ккал 👉 Б/Ж/У – 8.52/5.67/1.86 👉

Ингредиенты:

- тунец в собственном соку 1 банка (около 180 гр мяса тунца, после сливания сока)
- салатный микс 120 гр
- перепелиный яйца 10 шт
- томаты черри 10 шт

Заправка:

- 3 ч.л оливкового масла
- 1 ч.л. соевого соуса

- 2 ст.л уксуса Бальзамико (красный бальзамический уксус)
- 1/2 ч.л. горчицы
- соль, перец по вкусу
- прованские травы 1/2 ч.л

Приготовление:

1) Сначала готовим заправку из оливкового масла, Бальзамико, соевого соуса, горчицы и приправ

2) Салатный микс заправляем соусом, добавляем к нему кусочки тунца (сок из банки надо слить!), перемешиваем.

3) Полученную смесь салата и тунца раскладываем по порционным тарелкам (у меня было 2 порции, но данное количество продуктов можно распределить и на три!)

4) Заранее отваренные перепелиные яйца (варить их нужно 7-9 минут) режем пополам, таким же образом нарезаем и черри.

5) На каждую тарелку выкладываем равное количество половинок черри и яиц.

Приятного аппетита!



Салат с тунцом и рисом

👉 на 100грамм – 115.33 ккал 👉 Б/Ж/У – 10.59/2.44/12.67 👉

Ингредиенты:

консервы тунца в собственном соку 1 банка

2-3 средних по размеру огурца

1-2 отварных куриных яйца

100 г отварного бурого риса

половина луковицы

несколько листиков салата

Приготовление:

Огурцы, лук и яйца мелко нарезать и смешать с консервированным тунцом и рисом. Салат с тунцом можно выложить на блюдо, предварительно украшенное листьями салата. В качестве заправки можно использовать соус собственного приготовления состоящий из столовой ложки оливкового масла, соевого соуса и нескольких капель уксуса или лимонного сока.

Приятного аппетита!



Салат для похудения с тунцом и свеклой

🍌 на 100грамм – 55.84 ккал 🍌 Б/Ж/У – 6.72/0.63/6.11 🍌

Ингредиенты:

Тунец (консервированный, в собственном соку) 100 г

Свекла (вареная) 250 г

Лимонный сок 1 ст. л.

Йогурт натуральный 80 г

Соль, перец по вкусу

Приготовление:

1. Соединяем ингредиенты. Немного солим, перчим и помещаем в блендер, где всё перемешиваем до максимально однородной консистенции.
2. Полученную массу раскладываем по маленьким тарелочкам
3. До подачи на стол оставляем в холодильнике.

Приятного аппетита!



Салат с курицей и грибами

 на 100грамм – 109.21 ккал  Б/Ж/У – 10.75/6.03/3.31 

Ингредиенты:

Картофель – 1-2 Штук

Грудка куриная – 1 Штука

Яйца – 4 Штуки

Шампиньоны – 500 Грамм

Лук – 1 Штука (по желанию)

Сметаны – 4 Ст. ложки

Горчица – 1 Чайная ложка

Перец черный молотый – 1 По вкусу

Соль – 1 По вкусу

Листья салата – 8 Штук (6 шт. для украшения, 2 шт. в сам салат)

Приготовление:

1. Куриную грудку сварить в подсоленной воде.
2. Сварить картофель в мундире и почистить.
3. Шампиньоны почистить, хорошо вымыть, нарезать пластинками и обжарить на масле.
4. Яйца сварить вкрутую.
5. Репчатый лук нарезать полукольцами и обжарить на масле до золотистого цвета. Для того, чтобы лук не подгорел необходимо его посолить.
6. Порезать курицу, яйца, листья салата и картофель.
7. Все хорошенько перемешать и заправить сметаной с горчицей.
8. Посолить и поперчить по вкусу.

Приятного аппетита!



Салат с брынзой и овощами

🌟 на 100грамм – 167.04 ккал 🌟 Б/Ж/У – 8.66/12.36/3.07 🌟

Ингредиенты:

Любые овощи 200 г

Нежирной брынзы или феты 150 г

Бальзамический уксус 1 ч.л

Оливковое масло 1 ч.л

Приготовление:

Любые свежие овощи порезать, смешать с нежирной брынзы или феты. Заправить бальзамическим уксусом и оливковым масла. Можно добавить отварное яйцо.

Приятного аппетита!



Легкий салат с сыром

👉 на 100грамм – 180.39 ккал 👉 Б/Ж/У – 6.66/17.19/4.68 👉

Ингредиенты:

Авокадо

Сыр Моцарелла

Помидор

Соль, чеснок

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.