

Быстросалаты «Успеть за 30 секунд»



Пройти бесплатный курс в мобильном приложении

<https://hudeem-online.ru/freediag>



Содержание

САЛАТ «ПРАЗДНИК КАЖДЫЙ ДЕНЬ»	4
САЛАТ «ВЕЧНЫЕ ЦЕННОСТИ».....	5
САЛАТ «СЫТНАЯ СЫТНОСТЬ».....	6
САЛАТ «СРЕДИЗЕМНОМОРСКИЙ»	7
САЛАТ «КАМЧАТСКОЕ УТРО».....	8
САЛАТ «КУБИКИ ДЛЯ ЖИВОТА».....	9
ВИДЕО-РЕЦЕПТЫ САЛАТОВ	10



Салат «Праздник каждый день»

40 Ккал/100 г

ИНГРЕДИЕНТЫ



- Мандарины 300 г
- Помидор 200 г
- Огурец 150 г
- Креветки в рассоле 100 г
- Редис 60 г
- Перепелиные яйца 6 шт.
- Лимонный сок 1 ст.л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Отварить перепелиные яйца и почистить их.
 2. Порезать помидор, огурец и редис произвольно.
 3. Выжать лимонный сок.
 4. Выжать сок из двух мандаринов.
 5. Почистить другие два мандарина и разломать на дольки.
 6. Креветки промыть.
 7. Яйца порезать (можно предварительно вынуть желток).
- Соединить все ингредиенты.



Салат «Вечные ценности»

30 Ккал/100 г

ИНГРЕДИЕНТЫ



- Куриное филе 200 г
 - Кабачок (1 шт.) 700 г
 - Перец сладкий красный 1 шт.
 - Салат зеленый 250 г
 - Помидор 1 шт.
 - Горчица в зернах 1 ч.л.
 - Масло оливковое 2 пшика
- Соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Куриное филе разрезать на слайсы около 1.5-2 см, посолить и поперчить. Обжарить слайсы на сковороде гриль с обеих сторон. Или на двустороннем гриле.
2. Кабачки нарезать тонкими кружочками. Добавить соль, перец и перемешать. Также их можно приправить соевым соусом (по желанию).
3. Перец очистить от семян, разрезать на кусочки.
4. После того, как обжарили куриное филе – приступим к овощам.
5. Листья салата разместить на тарелке, добавить оливковое масло (2 пшика) и горчицу в зернах. Перемешать листья.
6. Добавить кабачки и готовое филе курицы, его нужно нарезать на кусочки.
7. Добавить нарезанный помидор дольками.
8. Добавить перец, который нужно также нарезать полосками.
9. Салат можно подавать в таком виде, а можно перемешать перед подачей.



Салат «Сытная сытность»

70 Ккал/100 г

ИНГРЕДИЕНТЫ



- Картофель отварной 4 шт.
 - Шампиньоны маринованные 300 г
 - Фасоль белая консервированная 200 г
 - Говядина 150 г
 - Редис 70 г
 - Лук 1 шт.
 - Уксус 3 ст.л.
 - Масло подсолнечное 2 г
- Сухой чеснок 1 ч.л.
 - Перец, соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Шампиньоны нарезать.
2. Лук нашинковать тонкими полукольцами, залить уксусом.
3. Говядину приготовить любимым способом.
4. Редис нарезать.
5. Картофель отварить и нарезать (можно взять уже готовый бэби-картофель в вакууме).
6. В грибы добавить лук вместе с уксусом и оставить на 15 минут. Затем маринад слить.
7. Фасоль промыть.
8. Говядину нарезать брусочками.
9. Смешать все ингредиенты.



Салат «Средиземноморский»

50 Ккал/100 г

ИНГРЕДИЕНТЫ



- Тунец консервированный в собственном соку 180 г
 - Кукуруза консервированная молодая 150 г
 - Руккола или микрозелень 150 г
 - Помидоры черри 100 г
 - Горчица 1 ч.л.
 - Оливковое масло 2 г
- Соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Тунец отжать от лишней воды.
2. Пощипать зелень.
3. Соединить все ингредиенты. Добавить масло, горчицу и соль.



Салат «Камчатское утро»

50 Ккал/100 г

ИНГРЕДИЕНТЫ



- Крабовое мясо 200 г
 - Помидоры черри 10 шт.
 - Кукуруза молодая 100 г
 - Творог мягкий 0% 150 г
 - Яйцо куриное 2 шт.
 - Йогурт натуральный обезжиренный 1 ст. л.
- Петрушка 5 г
 - Укроп 5 г
 - Соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сварить яйца вкрутую, остудить, изъять желтки и отдать соседке. Нарезать белки кубиками.
2. Измельчить крабовое мясо.
3. Помидоры черри помыть, каждый разрезать на 4 части.
4. Зелень мелко нарубить.
5. Соединить все измельченные ингредиенты, добавить кукурузу, добавить творог, посолить, заправить йогуртом и перемешать.



Салат «Кубики для живота»

25 Ккал/100 г

ИНГРЕДИЕНТЫ



- Филе индейки 100 г
- Яичные белки 2 шт.
- Творог твердый (пластовой) 0% 50 г
- Каперсы маринованные 2 ст.л
- Листья салата - 10 шт.
- Укроп - 10 гр.
- [Наш майонез 2 ст.л.](#)
- Соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Филе индейки обжарить на двустороннем гриле или приготовить любым другим способом.
2. Остывшее мясо индейки нарезать кубиками.
3. Яйца отварить, белки покрошить кубиками.
4. Листья салата промыть и нарезать полосками. Укроп промыть и мелко порубить.
5. Все ингредиенты сложить в глубокую миску, покрошить творог, добавить каперсы (предварительно их промыть), добавить соль и майонез. Перемешать.

*Во время приготовления салата обязательно приговаривать: “Пусть все кубики идут на живот. Попа и бока - отворот-поворот!”



Видео-рецепты салатов



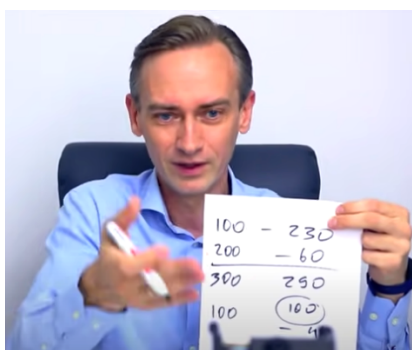
[Лучший салат для похудения](#)



[Оливье для похудения](#)



[Придатенная шуба](#)



[Салаты для похудения](#)



**Узнать подробности о программах Сергея Обложко
и записаться вы можете по ссылке:**

<https://hudeem-online.ru/programs/>

