

Витаминные рецепты



Пройти бесплатный курс в мобильном приложении

<https://hudeem-online.com/app>





ТАБЛИЦА ДЛЯ СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ

Витамин/ минерал	Суточная норма	Продукты
Витамин А	1000 мкг	половина средней морковки, треть стебля сельдерея, половина пакета замороженной брокколи
В2	1,8 мг	средний кусочек говяжьей печени (80 г), 7 ст.л сушеных грибов,, большая пачка творога
В3	20 мг	1 филе куриной грудки, кусок крольчатины (размером с ладонь), упаковка опят (200 г)
В4	500 мг	10 перепелиных яиц, 2 стейка индейки, 2 ст.л яичного порошка
В5	5 мг	маленькая банка горошка, 4 яйца, полкило кеты
В6	2 мг	большой стейк тунца, 2 стакана риса, 2 куриных грудки
В9	400 мкг	2 банки фасоли, 5 стаканов листовой зелени, пакет замороженной брокколи
В12	2-3 мкг	1 куриная печень, маленький кусочек скумбрии или селедки
С	70 мг	четверть большого перца, маленькая горсть черной смородины, 1 киви
Д	10 мкг	кусочек кеты с ладонь, горсть лисичек, крупный кусок окуня
Е	10 мг	2 стакана пшеничных отрубей, стакан облепихи, 4 тушки кальмара
К	120 мкг	половина пучка петрушки, "горсть" шпината, половина пучка базилика
Н	50 мкг	3 яйца, 25 ст.л овсянки, 3 крупных филе куриной грудки
Кальций	1000 мг	большая упаковка обезжиренного творога, пакет молока, банка судака в томатном соусе
Калий	2500 мг	1,5 стакана нута, 5 стаканов листовой зелени, 15 крупных шампиньонов
Магний	400 мг	банка морской капусты, стакан гречки, 6 чашек шпината
Фосфор	1000 мг	стакан фасоли, 1 небольшая селедка, 1 крупный стейк тунца
Железо	14 мг	горсть сморчков, ⅓ стакана чечевицы, кусочек говяжьей печени
Йод	150 мкг	2,5 ст.л морской капусты, половина тушки кальмара, небольшой кусочек трески
Цинк	12 мг	8 ст.л пшеничных отрубей, большой кусок говядины, полтора стакана фасоли
Селен	55 мкг	10 ст л пшеничных отрубей, небольшой кусок горбуши, 3 ст.л обезжиренного творога



Сельдь с помидорами “Вместо солнца”

ВИТАМИН D (СЕЛЬДЬ СЛАБОСОЛЕНАЯ - 17 МКГ/100 Г)

60 Ккал/100 г

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- Филе сельди 1 шт.
- Красный лук 1 шт.
- Помидоры черри 250 г
- Красный сладкий перец 0,5 шт.
- Бальзамический уксус 1-1,5 ст.л.
- Лимонный сок 1 ст.л.
- Эритрит 2 ч.л.
- Кориандр свежий нарезанный 2 ст.л
- Черный перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сначала разделяем селедку и нарезаем на кусочки нужного размера.
2. Затем нарезаем лук на ломтики, помидоры на четвертинки, перец на полоски. Также нарезаем и кориандр. Перемешиваем.
3. В отдельной тарелке бальзамический уксус, лимонный сок, эритрит и молотый черный перец. Добавляем несколько пшиков масла.
4. Заливаем соусом нарезанные овощи и прижимая ложкой перемешиваем.
5. Заливаем селедку.
6. Даем закуске настояться 30 минут!



Морковь по-корейски “Здоровье”

ВИТАМИН А (МОРКОВЬ - 835 МКГ/100 Г)

30 Ккал/100 г

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- Морковь 1 кг
- Чеснок 1 зуб.
- Лук 1 шт.
- Соль 1 ч. л.
- Перец черный молотый 0.5 ч. л.
- Перец красный молотый 0.5 ч. л.
- Уксус 1 ст. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Морковь помыть и очистить.
2. Теперь ее нужно мелко нарезать или натереть на специальной терке.
3. Лук мелко нарезать.
4. Лук обжарить на сковороде с парой пшиков масла.
5. Довести его до готовности и добавить красный перец.
6. Все перемешать и снять с огня.
7. Морковь посолить и поперчить, добавить уксус и обжаренный лук.
8. Хорошо перемешать.
9. Последним к моркови отправить чеснок. Снова все хорошо перемешать. Дать настояться в холодильнике пару часов.



Десерт с облепихой “Красота”

ВИТАМИН Е (ОБЛЕПИХА - 5 МГ/100 Г, ОТРУБИ - 10,4 МГ/100 Г)

80 Ккал/100 г

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- Овсяные хлопья долгой варки 50 г
- Отруби пшеничные 50 г
- Йогурт обезжиренный 300 г
- Сахзам 2 ст.л.
- Творог 0% 300 г
- Облепиха 100 г (можно замороженную)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Творог смешать с йогуртом.
2. Добавить сахзам и отруби.
3. Выкладываем слоями: творожная смесь, тонкий слой овсяных хлопьев, облепиха, повторить несколько раз. Облепиху можно предварительно подморозить. За ночь она разморозится в холодильнике до конца и даст больше сока.
4. Оставить на ночь в холодильнике.





Котлеты рыбные “Ясный ум и прекрасная память”

90 Ккал/100 г



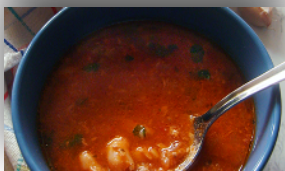
Гарнир “Подвижность”

40 Ккал/100 г



Салат с кальмарами и сладким перцем “Бодрость”

50 Ккал/100 г



Похлебка “Хорошее настроение”

60 Ккал/100 г

Эти и другие рецепты витаминных блюд для похудения вы можете найти в нашей базе рецептов!

[Получить доступ к базе рецептов:](#)

более 500 рецептов по метаболическому принципу. Регулярные обновления!



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

<http://hudeem-online.com/program>

