

Топ сытных блюд



Пройти бесплатный курс в мобильном приложении

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



Баклажаны с творогом в духовке “Туда-сюда потанцуем!”

30 Ккал/100 г

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- Творог обезжиренный 200 г
- Баклажан 300 г
- Помидор 300 г
- Чеснок 10 г
- Петрушка 40 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Баклажан нарезать очень тонкими ломтиками вдоль самой длинной стороны.
2. Обжарить на сухой сковороде примерно 1-2 минуты с первой стороны и 30 секунд с другой.
3. Выдавить чеснок. Мелко нарезать петрушку.
4. Смешать чеснок с творогом и петрушкой.



Болтуня из яичных белков и картофеля “Сытый Арни”

40 Ккал/100 г

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- Белки куриные 7 шт.
- Картофель молодой 2 шт.
- Лук 1 шт.
- Соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук и картофель очистить, мелко нарезать.
2. Выложить в сковороду с 2 пшиками растительного масла. Жарить 8 минут.
3. Белки взбить с помощью блендера с перцем и солью.
4. Лук с картофелем сдвинуть на одну половину сковороды, на другую – вылить смесь и жарить, помешивая, 3 минуты.
5. Накрыть яичницей картофель при подаче.



Азу из говядины “На лугу пасутся ко...”

75 Ккал/100 г

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- Говядина нежирная 400 г
 - Огурец маринованный 3 шт.
 - Морковь 1 шт.
 - Помидор 1 шт.
 - Лук 1 шт.
 - Чеснок 3 зуб.
 - Соль 5 г
 - Петрушка 5 г
- Перец 2 г
 - Лавровый лист 2 шт.
 - Орегано 2 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Говядину нарезать небольшими ломтиками, обжарить на разогретой сковороде.
2. Огурец и лук смолоть в чаше блендера, добавить к мясу.
3. Морковь и помидор нарезать кубиками, добавить к мясу, тушить в течение 15-ти минут.
4. Добавить соль, измельченный чеснок, специи, накрыть крышкой и дать настояться в течение 10 минут.
5. При подаче посыпать рубленой петрушкой.





Американский картофельный салат “Happy Birthday, Mr.President”

60 Ккал/100 г



Белковый пирог с фасолью и куриным фаршем “Финал конкурса красоты”

95 Ккал/100 г



Борщ на курином филе с фасолью “Самый сытный борщ”

35 Ккал/100 г

Эти и другие рецепты 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>

