

Правильные рецепты для метаболической тарелки



Пройти бесплатный курс в мобильном приложении

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



Омлет «Метаболический»

50 Ккал/100 г

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- Яйца (белок) 3 шт.
- Соль щепотка
- Грибы 100 г
- Творог обезжиренный 50 г
- Лук зеленый для украшения
- Лук репчатый (маленькая

луковица) ½ шт

- Кукуруза молодая 100 г
- Любимые специи для грибов

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яичные белки подсолить и взбить до густой устойчивой пены.
2. Выложить в формочку (или на пергамент), как безе, оставив в середине углубление.
3. Отправить в разогретую до 150 градусов духовку на 4 минуты.
4. Грибы и репчатый лук мелко порезать, потушить на антипригарной сковороде с любимыми специями.
5. Перемешать с творогом и кукурузой. Выложить начинку в белковую тарталетку.
6. Запекать еще 4 минуты. При подаче посыпать “яичное облако” зеленым луком.



Оладьи с индейкой «Сытный завтрак»

65 Ккал/100 г

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- Индейка филе 500 г
- Цуккини 450 г
- Мука цельнозерновая 40 г
- Яйцо 1 шт.
- Соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Цуккини натереть на терке, посолить и дать постоять минут 10.
2. Индейку нарезать кусочками.
3. Индейку и кабачок превратить фарш в комбайне.
4. Добавить муку, яйцо и специи.
5. Обжарить оладушки с двух сторон.
6. Дополнять завтрак овощным салатом.



Рулетики «Winter-роллы»

50 Ккал/100 г

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- Цуккини 2 шт.
- Филе куриное 400 г
- Помидор 2 шт.
- Лук репчатый 1 шт.
- Творог обезжиренный зерновой 50 г
- Казеин 5 г

- Укроп по вкусу
- Соль по вкусу
- Приправа “Прованские травы” по вкусу
- Куркума по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе смолоть в чаше блендера.
2. Лук нарезать мелкими кубиками.
3. Лук обжарить на антипригарной сковороде.
4. Добавить куриный фарш и тушить до готовности.
5. Добавить в готовый фарш соль, специи и мелко нарубленную зелень.
6. Помидоры измельчить в чаше блендера.
7. Влить томатную пасту в фарш и хорошо перемешать.
8. Цуккини нарезать тонкими слайсами с помощью ножа для овощей.
9. Уложить слайсы с небольшим нахлестом друг на друга, уложить начинку и свернуть в рулет.
10. Творог смешать с казеином и хорошо размять вилкой.
11. Выложить получившиеся рулетики в форму для запекания, посыпать творогом с казеином и поставить в духовку на 15 минут при 200 градусах.



Вторые завтраки:



Сырники “Стройный настрой”

55 Ккал/100 г



Белковый яблочный пирог “И мяса не надо”

90 Ккал/100 г



Шарлотка “Худеем по метаболическому принципу”

60 Ккал/100 г

Обеды:



Бургер для похудения

100 Ккал/бургер



Азиатский крем-суп с ширатаки “Стройный дракон”

30 Ккал/100 г



Салат с треской “Североморский”

60 Ккал/100 г

Ужины:



Салат “Метаболический”

60 Ккал/100 г



Рагу “Вдохновляющее”

50 Ккал/100 г



Паста “Стройная Болоньеза”

60 Ккал/100 г

Метаболические точки:



Салат азиатский “Сладких снов”

30 Ккал/100 г



Рулет-омлет «Можно»

30 Ккал/100 г



Блинчики шоколадные “От заката до рассвета”

75 Ккал/100 г



Эти и другие рецепты правильного рациона 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>

