

Окрошка от Обложко



Пройти бесплатный курс в мобильном приложении

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



Окрошка с отрицательной калорийностью

20 Ккал/100 г

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- Индейка (грудка) 200 г
- Огурцы 3 шт.
- Картофель молодой 200 г
- Яичные белки 3 шт.
- Зелень пучок
- Редис 150 г
- Творог обезжиренный 100 г
- Минералка 1 литр

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Отварить картофель и яйца (желтки изъять). Индейку приготовить любым удобным способом (можно тоже отварить).
2. Нарезать овощи, мясо и белки. Заправить творогом и перемешать.
3. Подавать с минералкой (вкуснее, если также добавлять немного горчицы или хрена).



Окрошка на кефире «От Сергея Обложко»

40 Ккал/100 г

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- Огурец 200 г
 - Молодой картофель 200 г.
 - Редис 2-3 шт
 - Зелень 1 пучок.
 - Отваренные белки 3 яиц.
 - Куриная грудка 150 гр.
 - Соль, перец по вкусу.
- Кефир нольпроцентный 2 ст.
 - Для сытности можно добавить казеин 50 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Отварную куриную грудку нарезать небольшими кубиками и положить в глубокую миску.
2. Добавить измельченный огурец, редис, картофель и порезанную зелень по вкусу. Белки 2 яиц порезать и добавить в общую массу.
3. Соль по вкусу .
4. Заправить охлажденным нулевым кефиром. При необходимости добавить казеин в расчете 1 ч.л. на 100 мл.



Окрошка с кальмарами «Новый вкус»

25 Ккал/100 г

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- Огурцы 2 шт.
 - Картофель молодой отварной 3 шт.
 - Яичные белки 3 шт.
 - Помидоры черри 7 шт.
 - Петрушка ½ пучка
 - Укроп ½ пучка
-
- Кальмар 200 г
 - Лимон ½ шт.
 - Соль, перец по вкусу
 - Йогурт обезжиренный 150 г
 - Вода минеральная 1 литр

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

5. Нарезьте огурцы, картофель и яйца кубиками, а помидоры — четвертинками.
6. Измельчите петрушку и укроп. Опустите мясо кальмара в кипящую воду примерно на 30 секунд, остудите и нарежьте кубиками.
7. Смешайте все ингредиенты, добавьте лимонный сок, специи, йогурт и минеральную воду и хорошо перемешайте.





Окрошка классическая “Разгружайся, крошка”

40 Ккал/100 г



Окрошка с пребиотиками «Для микробиома»

35 Ккал/100 г



Легкая крабовая окрошка “На скорую руку”

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>

