

Какая халва помогает худеть?



Пройти бесплатный курс в мобильном приложении

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



Халва “Да, это халва для похудения!”

200 Ккал/100 г

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- Протеин подсолнечный 5 ст.л
- Вода 4 ст.л
- Подсластитель по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В воду положить подсластитель, хорошо размешать до полного растворения. Можно использовать теплую воду.
2. В протеиновый порошок постепенно вливать воду и перемешивать.
3. Должно получиться “тесто”, которое легко лепится как мягкий пластилин и не разваливается. Слепить брусок желаемой формы.
4. Халву можно употреблять так. А можно подсушить в духовке 30 минут при 150 градусах. Запеченная халва сохраняет свою форму и прекрасно режется ножом! Хранить такую халву МОЖНО (но обязательно в чистой сухой емкости с крышкой).



Халва “К чаю”

90 Ккал/100 г

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- Мука кокосовая 1/2 ст.л
- Творог обезжиренный твердый 3 ст.л.
- Протеин подсолнечный 2,5-3 ч.л
- Белок 1 яйца
- Вода 50 мл
- Псиллиум 1 ч.л
- Подсластитель по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Смешиваем все ингредиенты - лучше сначала все жидкие + псиллиум + творог (его можно пробить блендером).
2. Даем псиллиуму немного набухнуть.
3. Добавляем все сухие ингредиенты.
4. Замешиваем тесто (должно получиться тесто, как для плотных сырников) и выкладываем в подходящие формочки для запекания.
5. Духовку разогреваем до 180 градусов. 10 - 15 минут даем халве схватиться, затем остужаем, вынимаем аккуратно из формы, перекладываем на бумагу для запекания и подсушиваем нашу халву еще 20 минут при 130 градусах.



Латте “По-восточному”

40 Ккал/100 г

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Псиллиум 1/2 ч.л
- Творог обезжиренный 80 г
- Вода 150 мл
- Эспрессо 30 мл
- Протеин подсолнечный 2 ч.л
- Какао клетчатка 1 ч.л
- Подсластитель по вкусу



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Все ингредиенты, кроме кофе, выкладываем (и выливаем) в капучинатор с функцией подогрева.
2. Если такого нет, можно использовать погружной, но тогда творог и воду предварительно подогреваем.
3. Смешиваем латте, переливаем в кружку и выливаем сверху эспрессо.





Пастила с халвой “Айя София”

70 Ккал/1 брускетта



Блинчики протеиновые “Восток тело тонкое”

100 Ккал/100 г



Паста шоколадная “Халва лечебная”

80 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>

