

Arina S.

HEALTHY FOOD

ГАЙД С ПОЛЕЗНЫМИ И ВКУСНЫМИ
АЛЬТЕРНАТИВАМИ

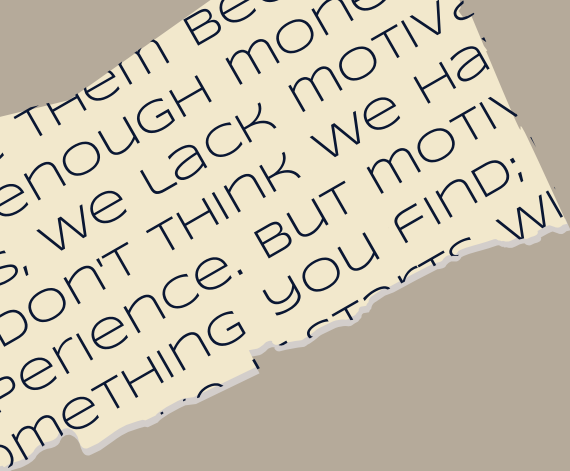
КБЖУ УКАЗАНЫ ДЛЯ КАЖДОЙ ПОРЦИИ



I'M DREAMING OF A

Замены фастфуда и сладостей

ARINAWENDIGO



1. ПОЛЕЗНЫЙ БУРГЕР С ИНДЕЙКОЙ

Ингредиенты:

- Цельнозерновая булочка – 1 шт.
- Филе индейки (котлета) – 100 г
- Лист салата – 1 шт.
- Помидор – 2 ломтика
- Огурец – 2 ломтика
- Творожный сыр – 1 ст. л.

Приготовление:

- 1.Подготовить котлету из индейки: обжарить или запечь.
- 2.Собрать бургер: на булочку выложить творожный сыр, салат, индейку, помидор и огурец.

КБЖУ (на порцию): 320 ккал / 25 г белков / 12 г жиров / 28 г углеводов



...then be...
...enough money...
...s, we lack motivation...
...don't think we have...
...experience. But motivation...
...something you find;...
...starts with...



2. ПИЦЦА НА ЛАВАШЕ

Ингредиенты:

- Лаваш тонкий – 1 шт.
- Куриное филе (вареное) – 100 г
- Помидор – 1 шт.
- Болгарский перец – 50 г
- Тёртый сыр – 20 г
- Томатная паста – 1 ст. л.

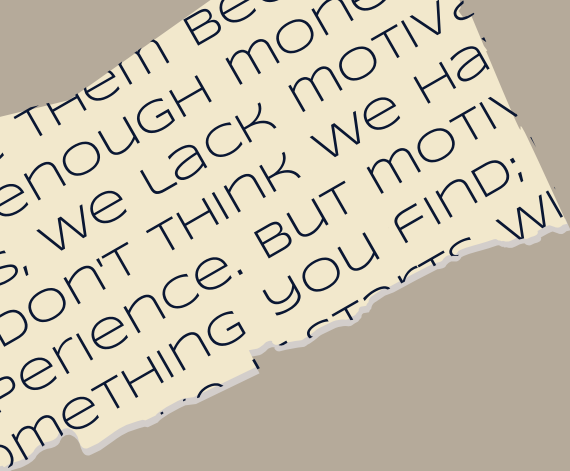
Приготовление:

1. Намазать лаваш томатной пастой.
2. Добавить нарезанные помидоры, перец и курицу.
3. Посыпать сыром и запечь в духовке 10 минут при 180°C.

КБЖУ (на порцию): 280 ккал / 30 г белков / 8 г жиров / 25 г углеводов



...and...
...and...
...ng...
...me...
...mer...
...n...
...tensio...
...derwe...
...which...
...me...
...big-c...
...s-plac...
...or all...
...ating...
...might...
...watch...
...lay...
...blackth...
...somethi...
...me of...
...n Rai...
...al w...
...altho...
...out to...



3. ДОМАШНЯЯ ШАУРМА С КУРИЦЕЙ

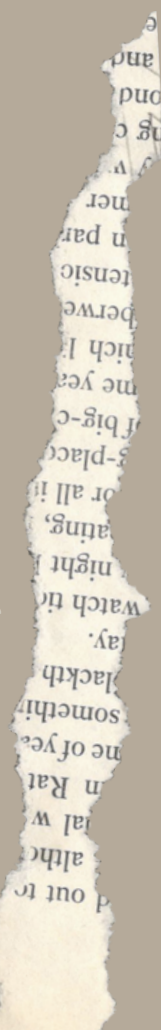
Ингредиенты:

- Лаваш – 1 шт.
- Куриное филе (запеченное) – 120 г
- Огурец – 50 г
- Помидор – 50 г
- Лист салата – 1 шт.
- Греческий йогурт – 2 ст. л. (для соуса)

Приготовление:

1. Нарезать курицу и овощи соломкой.
2. Намазать лаваш йогуртом, выложить ингредиенты и завернуть.
3. Подрумянить на сухой сковороде.

КБЖУ (на порцию): 340 ккал / 28 г белков / 10 г жиров / 30 г углеводов



...then be
enough money
s, we lack motiva
don't think we ha
experience. But moti
something you find;
...starts wi



4. ТВОРОЖНЫЕ СЫРНИКИ С ЯГОДАМИ

Ингредиенты:

- Творог (5%) – 150 г
- Яйцо – 1 шт.
- Овсяная мука – 2 ст. л.
- Мед – 1 ч. л.
- Ягоды (малина, клубника) – 50 г

Приготовление:

1. Смешать творог, яйцо и муку.
2. Сформировать сырники и обжарить на сухой сковороде.
3. Подать с ягодами и медом.

КБЖУ (на порцию): 230 ккал / 20 г белков / 7 г жиров / 18 г углеводов



and
ond
ng c
ng
mer
n par
tensio
betwe
which I
me yea
big-c
s-plac
or all i
ating,
might
watch to
lay.
blackth
somethi
me of yea
n Rai
al w
altho
d out to

...then be
...enough money
...s, we lack motivation
...don't think we have
...experience. But motivation
...something you find; it
...starts with



5. КУРИНЫЕ НАГГЕТСЫ В ДУХОВКЕ

Ингредиенты:

- Куриное филе – 150 г
- Яйцо – 1 шт.
- Панировочные сухари (цельнозерновые) – 2 ст. л.
- Специи по вкусу

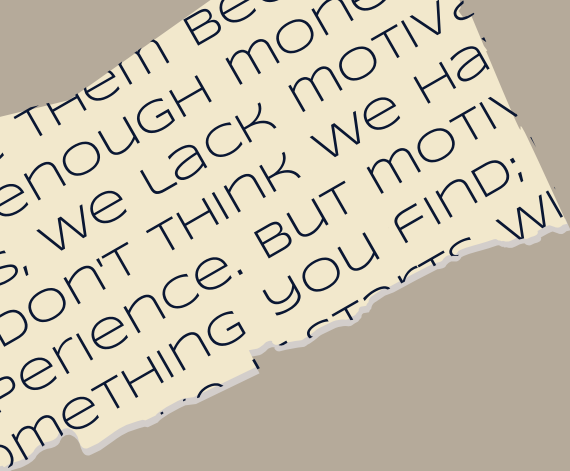
Приготовление:

1. Нарезать филе на кусочки.
2. Обмакнуть в яйцо и сухари.
3. Запечь 15 минут при 200°C.

КБЖУ (на порцию): 270 ккал / 30 г белков / 8 г жиров / 12 г углеводов



...and
...ond
...ng c
...n par
...mer
...tensio
...berwe
...which I
...me yea
...big-c
...s-plac
...or all i
...ating,
...might
...watch th
...lay.
...blackth
...somethi
...me of yea
...n Rai
...al w
...altho
...d out to



6. ПОЛЕЗНЫЕ БЛИНЧИКИ С ТВОРОГОМ И БАНАНОМ

Ингредиенты:

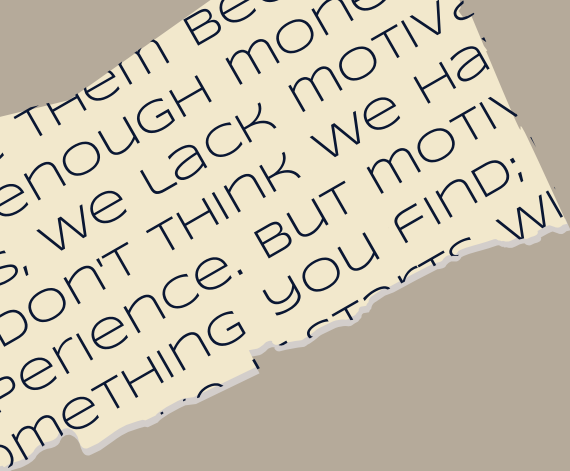
- Овсяная мука – 3 ст. л.
- Яйцо – 1 шт.
- Молоко (1,5%) – 50 мл
- Творог – 100 г
- Банан – 1/2 шт.

Приготовление:

- 1.Замесить тесто из овсяной муки, молока и яйца.
- 2.Испечь тонкие блинчики.
- 3.Выложить творог с нарезанным бананом.

КБЖУ (на порцию): 300 ккал / 20 г белков / 10 г жиров / 30 г углеводов





7. ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С ОРЕХАМИ И МЕДОМ

Ингредиенты:

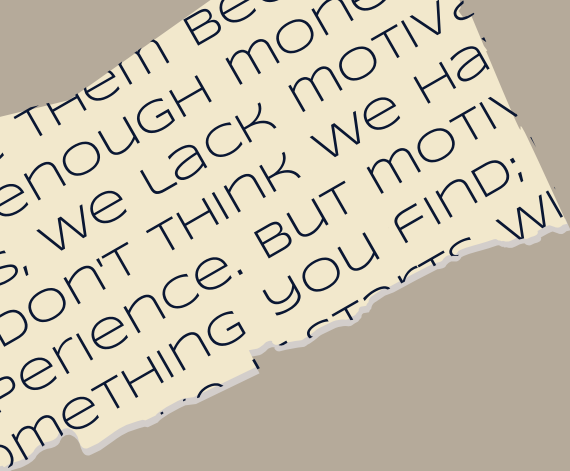
- Овсяные хлопья – 50 г
- Яйцо – 1 шт.
- Мед – 1 ч. л.
- Орехи (миндаль, грецкие) – 10 г

Приготовление:

- 1.Смешать овсянку, яйцо и мед.
- 2.Добавить измельченные орехи.
- 3.Выпекать 15 минут при 180°С.

КБЖУ (на порцию): 240 ккал / 8 г белков / 10 г жиров / 25 г углеводов





8. ПОЛЕЗНЫЙ БРАУНИ С КАКАО И БАНАНОМ

Ингредиенты:

- Банан – 1 шт.
- Яйцо – 1 шт.
- Какао-порошок – 1 ст. л.
- Овсяная мука – 2 ст. л.

Приготовление:

- 1.Измельчить банан в пюре.
- 2.Добавить яйцо, какао и муку, перемешать.
- 3.Выпекать 20 минут при 180°С.

КБЖУ (на порцию): 190 ккал / 6 г белков / 7 г жиров / 22 г углеводов



...then be...
...enough money...
...s, we lack motivation...
...don't think we have...
...experience. But motivation...
...something you find;...
...starts with...



9. ДОМАШНИЙ РОЛЛ С ИНДЕЙКОЙ И АВОКАДО

Ингредиенты:

- Лист лаваша – 1 шт.
- Индейка (отварная) – 100 г
- Авокадо – 50 г
- Огурец – 30 г
- Творожный сыр – 1 ст. л.

Приготовление:

1. Намазать лаваш творожным сыром.
2. Выложить индейку, авокадо и огурец.
3. Свернуть и разрезать.

КБЖУ (на порцию): 280 ккал / 26 г белков / 12 г жиров / 22 г углеводов



...and...
...ond...
...ng c...
...me...
...mer...
...n par...
...tensio...
...berwe...
...which I...
...me yea...
...f big-c...
...s-plac...
...or all i...
...ating...
...might...
...watch th...
...lay...
...blackth...
...somethi...
...me of yea...
...n Rai...
...al w...
...altho...
...d out to...

...then be
...enough money
...s, we lack motiva
...don't think we ha
...erience. But moti
...omething you find;
...starts wi



10. ХУМУС С МОРКОВНЫМИ ПАЛОЧКАМИ

Ингредиенты:

- Нут (вареный) – 100 г
- Тахини – 1 ч. л.
- Лимонный сок – 1 ч. л.
- Оливковое масло – 1 ч. л.
- Морковь – 100 г

Приготовление:

1. Измельчить нут с тахини, лимонным соком и маслом до однородности.
2. Нарезать морковь палочками.
3. Подать хумус с морковью.

КБЖУ (на порцию): 200 ккал / 10 г белков / 8 г жиров / 22 г углеводов



...and
...ond
...ng c
...mer
...n par
...tensio
...berwe
...which I
...me yea
...f big-c
...s-plac
...or all i
...ating,
...might
...watch th
...ay.
...blackth
...somethi
...me of yea
...n Rai
...al w
...altho
...out to

...then be
...enough mo
...s, we lack motiva
...don't think we ha
...erience. But moti
...omething you find; w



11. ЗАПЕЧЁННЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ

Ингредиенты:

- Филе индейки (фарш) — 150 г
- Лук — 30 г
- Томатная паста — 1 ст. л.
- Яичный белок — 1 шт.
- Специи: соль, перец, орегано

Приготовление:

1. Смешать фарш с луком, белком и специями, сформировать фрикадельки.
 2. Выложить в форму, полить томатной пастой с небольшим количеством воды.
 3. Запекать 20 минут при 180°C.
- КБЖУ (на порцию): 230 ккал / 30 г белков / 8 г жиров / 10 г углеводов



...and
...ond
...ng c
...ng
...mer
...n par
...tensio
...berwe
...ich I
...me yea
...f big-c
...s-plac
...or all i
...ating,
...might
...watch th
...ay.
...blackth
...somethi
...me of yea
...n Rai
...al w
...altho
...out to

...then be
...enough mo
...s, we lack motiva
...don't think we ha
...erience. But moti
...omething you find;
...starts wi



12. ТЁПЛЫЙ САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ И АВОКАДО

Ингредиенты:

- Креветки (очищенные) — 150 г
- Авокадо — 50 г
- Листья салата — 50 г
- Огурец — 50 г
- Лимонный сок — 1 ч. л.

Приготовление:

1. Обжарить креветки на сухой сковороде 3–5 минут.
 2. Нарезать авокадо и огурцы кубиками.
 3. Смешать с салатом и креветками, сбрызнуть лимонным соком.
- КБЖУ (на порцию): 260 ккал / 28 г белков / 12 г жиров / 8 г углеводов



...and
...ond
...ng c
...a
...mer
...n par
...tensio
...berwe
...rich I
...me yea
...f big-c
...s-plac
...or all i
...ating,
...might
...watch ti
...lay.
...blackth
...somethi
...me of yea
...n Rai
...al w
...altho
...d out to

...then be
...enough money
...s, we lack motivation
...don't think we have
...experience. But motivation
...something you find;
...starts with



13. ОМЛЕТ С ЛОСОСЕМ И ШПИНАТОМ

Ингредиенты:

- Яйца — 2 шт.
- Лосось слабосолёный — 50 г
- Шпинат — 50 г
- Оливковое масло — 1 ч. л.

Приготовление:

- 1.Обжарить шпинат на оливковом масле.
- 2.Влить взбитые яйца, добавить нарезанный лосось.
- 3.Готовить под крышкой до загустения.

КБЖУ (на порцию): 290 ккал / 22 г белков / 20 г жиров / 3 г углеводов



...and
...ond
...ng c
...mer
...n par
...tensio
...derwe
...which I
...me yea
...f big-c
...s-plac
...or all i
...ating,
...might
...watch to
...ay.
...blackth
...somethi
...me of yea
...n Rai
...al w
...altho
...d out to

...then be
...enough money
...s, we lack motiva
...don't think we ha
...erience. But moti
...omething you find;
...starts wi



14. ГРЕЧКА С ГРИБАМИ И ИНДЕЙКОЙ

Ингредиенты:

- Гречка — 60 г (сухая)
- Филе индейки — 100 г
- Шампиньоны — 100 г
- Лук — 30 г

Приготовление:

- 1.Отварить гречку.
- 2.Обжарить нарезанную индейку с луком и грибами.
- 3.Смешать с гречкой, добавить специи.

КБЖУ (на порцию): 320 ккал / 28 г белков / 10 г жиров / 30 г углеводов



...and
...ond
...ng c
...n par
...mer
...tensio
...berwe
...which I
...me yea
...f big-c
...s-plac
...or all i
...ating,
...might
...watch to
...ay.
...blackth
...somethi
...me of yea
...n Rai
...al w
...altho
...out to

...then be
...enough money
...s, we lack motiva
...don't think we ha
...erience. But moti
...omething you find;
...starts wi



15. ЗАПЕЧЁННЫЙ ЛОСОСЬ С БРОККОЛИ

Ингредиенты:

- Лосось — 150 г
- Брокколи — 100 г
- Лимон — 2 ломтика
- Оливковое масло — 1 ч. л.

Приготовление:

- 1.Выложить лосось и брокколи на противень.
- 2.Полить маслом и лимонным соком.
- 3.Запекать 20 минут при 180°С.

КБЖУ (на порцию): 320 ккал / 28 г белков / 18 г жиров / 6 г углеводов



...and
...ond
...ng c
...mer
...n par
...tensio
...berwe
...rich I
...me yea
...f big-c
...s-plac
...or all i
...ating,
...might
...watch to
...ay.
...blackth
...somethi
...me of yea
...n Rat
...al w
...altho
...d out to

...then be
...enough mo
...s, we lack motiva
...don't think we ha
...erience. But moti
...omething you find;
...starts wi



16. ОВСЯНОБЛИН С ТВОРОГОМ И ЯГОДАМИ

Ингредиенты:

- Овсяные хлопья — 2 ст. л.
- Яйцо — 1 шт.
- Молоко — 30 мл
- Творог — 100 г
- Ягоды — 50 г

Приготовление:

- 1.Смешать овсянку, яйцо и молоко, испечь блинчик на сковороде.
- 2.Выложить творог и ягоды сверху.

КБЖУ (на порцию): 280 ккал / 20 г белков / 8 г жиров / 30 г углеводов



...and
...ond
...ng c
...n par
...mer
...tensio
...berwe
...ich I
...me yea
...big-c
...s-plac
...or all i
...ating,
...might
...watch to
...ay.
...blackth
...somethi
...me of yea
...n Rai
...al w
...altho
...out to

...then be
...enough money
...s, we lack motiva
...don't think we ha
...erience. But moti
...omething you find;
...starts wi



17. КАБАЧКОВЫЕ ОЛАДЬИ С ТВОРОЖНЫМ СОУСОМ

Ингредиенты:

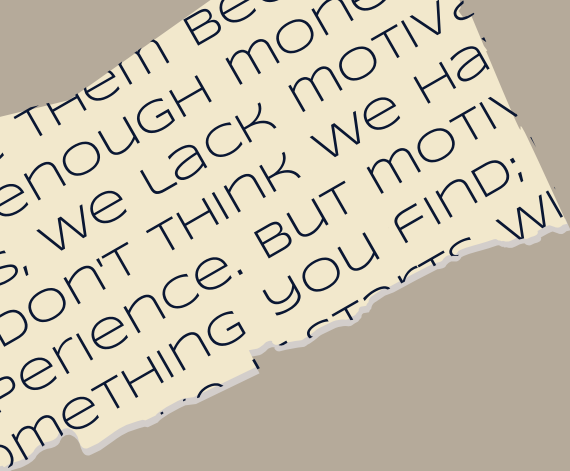
- Кабачок — 150 г
- Яйцо — 1 шт.
- Овсяная мука — 1 ст. л.
- Творожный сыр — 1 ст. л.
- Чеснок — 1 зубчик

Приготовление:

1. Натереть кабачок, отжать жидкость, добавить яйцо и муку.
 2. Обжарить на сухой сковороде.
 3. Подать с соусом из творожного сыра и чеснока.
- КБЖУ (на порцию): 200 ккал / 10 г белков / 6 г жиров / 20 г углеводов



...and
...ond
...ng c
...ng
...mer
...n par
...tensio
...derwe
...ich I
...me yea
...f big-c
...s-plac
...or all i
...ating,
...might
...watch t
...ay.
...blackth
...somethi
...me of yea
...n Rai
...al w
...altho
...out to



18. ПРОТЕИНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ С БАНАНОМ

Ингредиенты:

- Протеиновый порошок — 1 порция
- Молоко (1,5%) — 200 мл
- Банан — 1/2 шт.

Приготовление:

1. Взбить все ингредиенты в блендере.

КБЖУ (на порцию): 220 ккал / 20 г белков / 5 г жиров / 25 г углеводов



...then be
...enough mo
...s, we lack motiva
...don't think we ha
...erience. But moti
...omething you find;
...starts wi



19. ТЫКВЕННЫЙ СУП-ПЮРЕ С КУРИЦЕЙ

Ингредиенты:

- Тыква — 150 г
- Куриное филе — 100 г
- Лук — 30 г
- Оливковое масло — 1 ч. л.

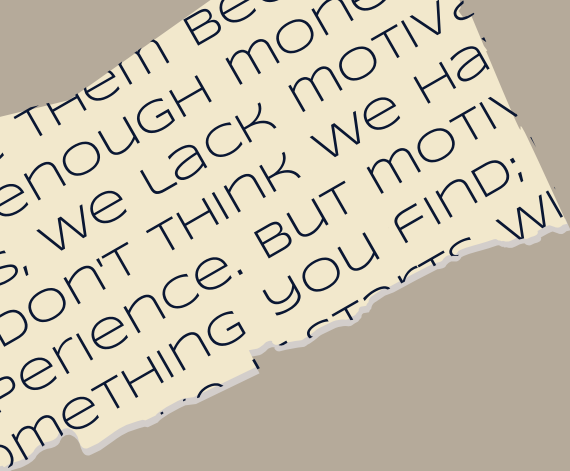
Приготовление:

- 1.Отварить тыкву и курицу, обжарить лук.
- 2.Смешать все в блендере до однородности.

КБЖУ (на порцию): 240 ккал / 25 г белков / 8 г жиров / 15 г углеводов



...and
...ond
...ng c
...V
...mer
...n par
...tensio
...derwe
...rich I
...me yea
...f big-c
...s-plac
...or all i
...ating,
...might
...watch to
...lay.
...blackth
...somethi
...me of yea
...n Rai
...al w
...altho
...out to



20. ЗАПЕЧЁННЫЕ ЯБЛОКИ С ОРЕХАМИ

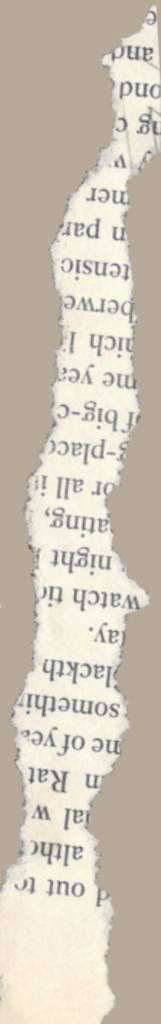
Ингредиенты:

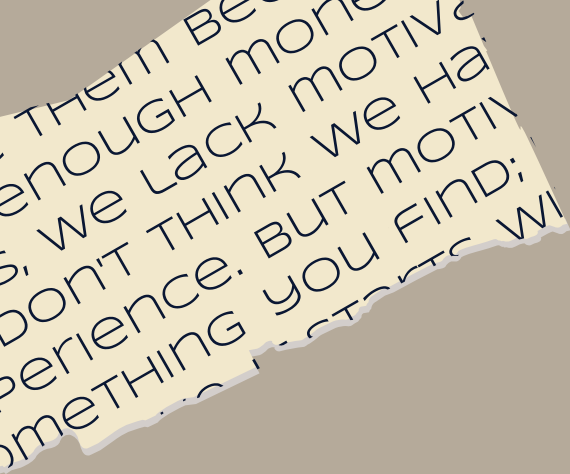
- Яблоко — 1 шт.
- Грецкие орехи — 10 г
- Мед — 1 ч. л.
- Корица — по вкусу

Приготовление:

- 1.Удалить сердцевину у яблока, добавить орехи и мед.
- 2.Запечь 15 минут при 180°С.

КБЖУ (на порцию): 180 ккал / 3 г белков / 6 г жиров / 28 г углеводов





21. САЛАТ С ТОФУ И ОВОЩАМИ

Ингредиенты:

- Тофу — 100 г
- Огурец — 50 г
- Помидор — 50 г
- Листья салата — 50 г
- Оливковое масло — 1 ч. л.

Приготовление:

- 1.Нарезать тофу и овощи кубиками.
- 2.Смешать с листьями салата и заправить маслом.

КБЖУ (на порцию): 220 ккал / 18 г белков / 10 г жиров / 8 г углеводов



...then be...
...enough mo...
...s, we lack motiva...
...don't think we ha...
...erience. But moti...
...omething you find;...
...starts wi...



22. ТВОРОЖНЫЙ КРЕМ С КАКАО

Ингредиенты:

- Творог (5%) — 150 г
- Какао — 1 ч. л.
- Мед — 1 ч. л.

Приготовление:

1. Смешать творог с какао и медом до кремовой текстуры.

КБЖУ (на порцию): 180 ккал / 15 г белков / 5 г жиров / 15 г углеводов



...and...
...ond...
...ng c...
...V...
...mer...
...n par...
...tensio...
...berwe...
...ich I...
...me yea...
...f big-c...
...s-plac...
...or all i...
...ating...
...might...
...watch t...
...ay...
...blackth...
...somethi...
...me of yea...
...n Rai...
...al w...
...altho...
...out to...

...them be...
...enough money...
...s, we lack motivation...
...don't think we have...
...experience. But motivation...
...something you find;...
...starts with...



23. КУРИЦА В ЙОГУРТОВОМ СОУСЕ С ЗЕЛЕНЬЮ

Ингредиенты:

- Куриное филе — 150 г
- Греческий йогурт — 50 г
- Чеснок — 1 зубчик
- Зелень — по вкусу

Приготовление:

- Замариновать курицу в йогурте с чесноком и зеленью.
- Запечь 20 минут при 200°C.

КБЖУ (на порцию): 250 ккал / 30 г белков / 8 г жиров / 6 г углеводов



sheknows



...and...
...ond...
...ng c...
...V...
...mer...
...n par...
...tensio...
...derwe...
...ich I...
...me yea...
...f big-c...
...s-plac...
...or all i...
...ating...
...might...
...watch t...
...ay...
...blackth...
...somethi...
...me of yea...
...n Rai...
...al w...
...altho...
...out to...

...then be
enough money
s, we lack motiva
don't think we ha
experience. But moti
something you find;
...starts wi



24. ТЕПЛЫЙ САЛАТ С ИНДЕЙКОЙ И КИНОА

Ингредиенты:

- Индейка — 100 г
- Киноа — 50 г
- Огурец и помидор — по 50 г

Приготовление:

- Отварить киноа, обжарить индейку.
- Смешать с овощами и добавить лимонный сок.

КБЖУ (на порцию): 270 ккал / 28 г белков / 9 г жиров / 20 г углеводов



and
and
ng c
ng
mer
in par
tensio
berwe
which I
me yea
f big-c
s-plac
or all i
ating,
might
watch to
ay.
blackth
somethi
me of yea
n Rai
al w
altho
d out to

25. БЛИН



- Цельнозерновая мука — 2 ст. л.
- Яйцо — 1 шт.
- Молоко — 50 мл
- Творог — 100 г

- Испечь блинчики из муки, молока и яйца.
- Наполнить творогом.

КБЖУ (на порцию): 240 ккал / 20 г
белков / 7 г жиров / 25 г углеводов



Попробуй мой мини-продукт:

- Индивидуальный рацион питания и план тренировок для твоего образа жизни и целей всего за 499 руб.
- Легко, вкусно и без лишнего стресса!
- Записывайся сейчас и начни преобразование!

Мелл

