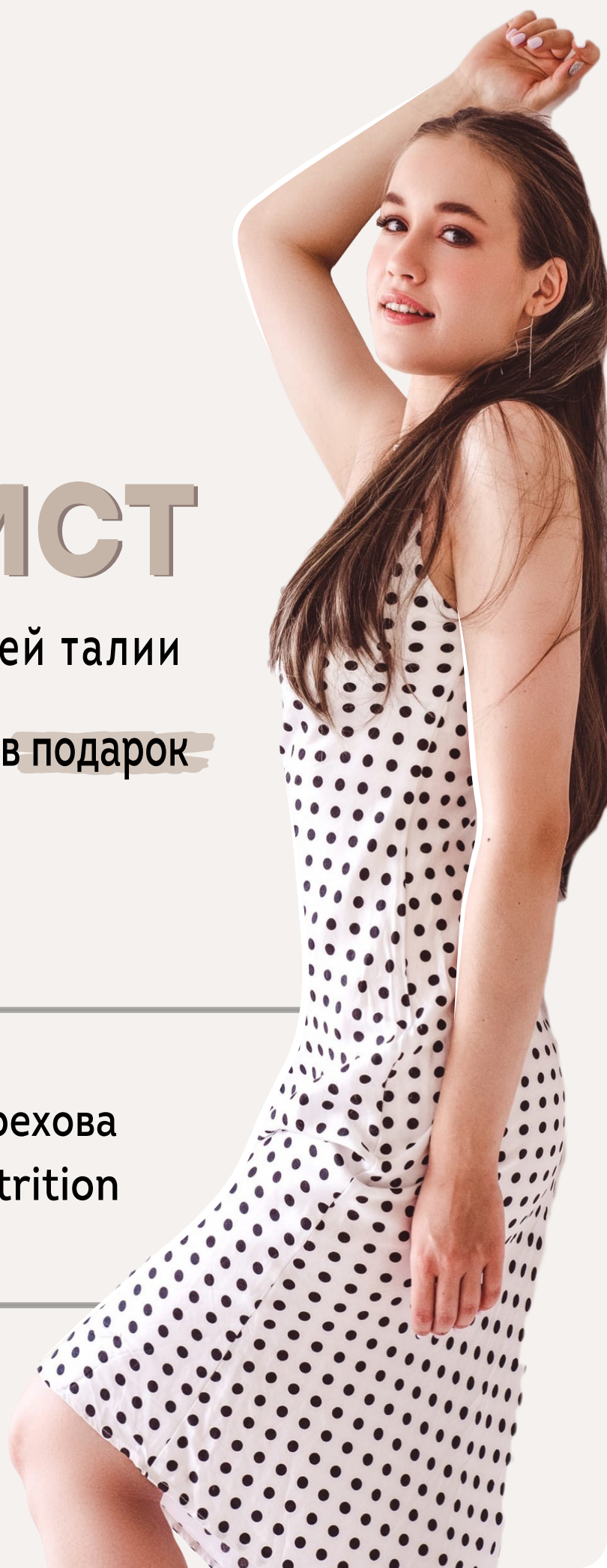


ЧЕК-ЛИСТ

для стройности твоей талии
+ рецепты ПП десертов в подарок



Екатерина Орехова
📷 [ekate_nutrition](#)



Обо мне ✨

Меня зовут **Орехова Екатерина**

По специальности я интегративный нутрициолог с практикой в диетологии

Со мной стройнеют **ВКУСНО И БЕЗ СТРЕССА**

Помогла снизить вес **БОЛЕЕ 20 ДЕВУШКАМ**

Общий итог снижения веса **НА -50 КГ**

Знаю, как похудеть и при этом кушать **СЛАДКОЕ**,
и чтобы вес не возвращался обратно



Привет!

Этот **чек-лист** поможет тебе кушать десерты и не считать съеденные калории.

Кстати, все эти десерты допустимы и для мамочек находящихся на грудном вскармливании.

Но перед тем, как смотреть рецепты, я сначала расскажу, из-за чего у тебя может быть сильная тяга к сладкому и поделюсь, когда можно есть сладкое без вреда для фигуры.

Если ты хочешь **одну шоколадку** в день, то это **нормально**.
Но если тебе постоянно хочется сладкое, а особенно перед сном,
тогда читай дальше.

Причины

Первая причина почему ты хочешь сладкое, это то, что ты не наедаешься в течении дня, не питаешься сбалансированно, от этого как раз и происходят вечерние срывы и в основном с простыми углеводами- сладким.

Вторая причина - ты мало ешь белка. Белок содержится не только в курице и яйцах. Большое содержание белка находится в кисломолочных продуктах, бобовых, в морепродуктах. Просто следи за тем, чтобы в каждом приеме пищи у тебя был белок.

И заведи себе такую **привычку**, что сладкое можно кушать на снижении веса, но в специальные часы - до 13.00 и одну порцию в день.

А теперь я предлагаю пройти тест насколько ты сладкоежка.
Всего 6 вопросов, поехали!

Вопрос 1.

Я очень люблю сладкое
Да - 1 балл нет - 0 баллов



Вопрос 2.

Я часто ем сладости по вечерам
Да - 1 балл нет - 0 баллов

Вопрос 3.

Я не могу пройти мимо булочной/кондитерской
Да - 2 балла нет - 0 баллов

Вопрос 4.

Я замечаю, что после сладкого у меня появляются высыпания на коже/лице
Да - 1 балл нет - 0 баллов

Вопрос 5.

Вместо горького шоколада я беру молочный
Да - 2 балла нет - 0 баллов

Вопрос 6.

Я могу продержаться день без сладостей
Да - 0 баллов нет - 2 балла

РЕЗУЛЬТАТ.

Более 5 баллов - ты сладкоежка
Более 7 баллов - ты 100% любишь сладкое и не можешь жить без него

Поэтому, забирай скорее сборник ПП десертов и кушай на здоровье!



ПП-чизкейк

творога **300 г**
йогурта **100 мл**
яйца **2 шт**
переспевшего банана **200 г**
арахисовой пасты **75 г**
какао **15 г**

Взбей все ингредиенты в блендере до однородности. Выложи массу в форму и выпекай час при 160 градусах. Оставь чизкейк остывать в духовке.



Овсяно-банановые панкейки

яйца **2 шт**

банан **1 шт**

овсяных хлопьев **50 г**

разрыхлителя **0,5 ч.л.**

специи

горсть орехов

кокосовое масло

Измельчи орехи с овсянкой в блендере. Добавь яйца, специи, крупно нарезанный банан и разрыхлитель, и снова измельчи до однородности. Выливай оладьи на смазанную кокосовым маслом сковородку ложкой и жарь с двух сторон до румяности.



Кокосовая панна-котта

кокосового молока **250 мл**
стакана апельсинового сока **1,5**
подсластитель
кукурузного крахмала **1 ст.л.**
агар-агара **1,5 ч.л.**

Смешай треть апельсинового сока с кокосовым молоком, крахмалом, подсластителем и третью агар-агара. Доведи до кипения и провари минуту, помешивая. Влей массу в формочки и отправь в холодильник до застывания. Смешай оставшийся апельсиновый сок с агар-агаром, прокипяти, залей вторым слоем десерта и снова дай ему застыть.



Шоколадно-творожный мусс

творога **100 г**
финика **3-4 шт**
йогурта **150 мл**
какао **1 ч.л.**
специи
орехов **2 ч.л.**

Измельчи орехи в кофемолке. Сложи все ингредиенты в блендер и взбей до однородности. Отправь мусс на 20 минут в холодильник и подавай.



Банановый тирамису

творога **200 г**

яйцо **1 шт**

банан **1 шт**

разрыхлителя **0,5 ч.л.**

рисовой муки **2 ст.л.**

кефира **2 ст.л.**

какао **1 ч.л.**

кофе **1 стакан**

сахарозаменителя **2 ч.л.**

Измельчи банан в блендере с яйцом, кефиром и сахзамом. Добавь муку, разрыхлитель и какао, и снова взбей. Выложи массу в небольшую форму и отправь на 15 минут в духовку или на 3 минуты в микроволновку на максимальной мощности.

Полностью охлади и нарежь бисквит. Смешай творог с подсластителем и парой ложек заваренного кофе до мягкой однородной консистенции. Выложи часть крема в форму. Сверху выложи смоченные в кофе кусочки бисквита, и продолжай чередовать слои. Оставь десерт на час в холодильнике.



Чиа-пудинг

семян чиа **1 ст.л.**

овсяных хлопьев **1 ст.л.**

1 стакан кефира или йогурта

специи

подсластитель

фрукты или ягоды

Залей семена чиа и измельченные овсяные хлопья кефиром на пару часов или на ночь. Добавь специи, подсластитель и нарезанные фрукты, и подавай пудинг.



Банановое желе

кефира **300 г**
банана **2 шт**
орехов **1 ст.л.**
желатина **10 г**
воды **100 мл**

Залей желатин водой, дай ему набухнуть и нагрей до растворения. Измельчи банан и кефир в блендере, смешай с желатином и разлей смесь по стаканам. Оставь на час в холодильнике и посыпь рублеными орехами.



Домашние ПП конфеты

инжира **50 г**
кураги **50 г**
изюма **50 г**
чернослива **50 г**
орехов **50 г**
меда **2 ст.л.**
кунжута **2 ст.л.**

Залей все сухофрукты водой минут на 15. Орехи подсуши на сковороде или в духовке. Отправь все ингредиенты в блендер и измельчи до однородности. Сформируй аккуратные конфеты.





Вы можете записаться на **бесплатную консультацию** ко мне и наконец-то решить свою проблему. **Избавиться от лишнего веса** и **улучшить качество своего здоровья**. При этом улучшая качество питания своей семьи и своих детей.

Формат: консультация бесплатная, проходит в формате онлайн в телеграмм чате со мной. Я присылаю вам анкету, после вашего заполнения мы обсуждаем все вопросы и находим решение.

Уточнить информацию об условиях и ценах можно в директ  **@ekate_nutrition** или найти меня в телеграмм по нику  **@ekate_nutrition**