

гайд от Никиты Игошева

@zhzhgis



ПРИБОРЫ

для вкусного и простого похудения

Чтобы вам проще было готовить,
я подготовил список приборов
и приспособлений для вкусного похудения!

НЕ РЕКЛАМА!

ПРИМЕРЫ, это только личный опыт

Выбирать нужно исходя из своих
предпочтений!

АНТИПРИГАРНАЯ СКОВОРОДА



Если у вас сковороды на которых можно приготовить так, чтобы не пригорело ТОЛЬКО с маслом, лучше обновить сковороду.

Достаточно одну 26-28 см, причем, они достаточно бюджетные на маркетплейсах, какую-то конкретную не буду рекомендовать, потому что ссылки могут быстро терять актуальность, но я в свое время брал и Tefal, и ту, которую приложил картинкой, в районе 2 тысяч рублей стоила.

ИЗМЕЛЬЧИТЕЛЬ



Заменяет и блендер, и мясорубку. Можно сделать фарш, например, из курицы и говядины, измельчить овощи, фрукты, взбить с творогом, замешать тесто, в общем, я пользуюсь на постоянной основе и это дешево.

ЭЛЕКТРОГРИЛЬ ИЛИ АЭРОГРИЛЬ



Готовит без масла и вкусно!

Нюанс - лучше брать мощность хорошую, ближе к 2000Вт, чтобы получалось не вареное, а именно зажаристое! Я себе брал COSORI, мне понравился.

По электрогрилю тоже самое, у нас был Tefal по слабже. У того, который на картинке есть насадка для готовки вафель, что также разнообразит вашу готовку!

ПРИМЕР ВИДЕО ОБ ЭТИХ ПРИБОРАХ

ВЫПЕКАНИЕ

Силиконовые формы и тефлоновые
коврики для духовки



Пеку много и часто, быстро замешиваешь тесто из творога яиц и муки, опционально добавляешь, что угодно и закидываешь в духовку. Быстро, вкусно и без заморочек, на силиконовых ковриках все быстро.

СПРЕЙ ДЛЯ МАСЛА И СОУСНИКИ



Конечно, я тоже немного пользуюсь маслом, когда хочу и для этого очень помогает спрей!

Бутылка для соусов, также может быть удобна в использовании!

КАК ИХ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ►

ВЕТЧИННИЦА

ВЕТЧИННИЦА

ИЗ НЕРЖАВЕЮЩЕЙ СТАЛИ

- ✓ 3 ПАКЕТА НИТРИТНОЙ СОЛИ ПО 20г
- ✓ 3 ПАКЕТА ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ
- ✓ КНИЖКА С РЕЦЕПТАМИ



ПРЕИМУЩЕСТВА



БУЖЕНИНА



РУЛЕТЫ



КОЛБАСЫ



ВЕТЧИНА

Легко мыть

Не ржавеет

Не впитывает запахи

Можно регулировать объем

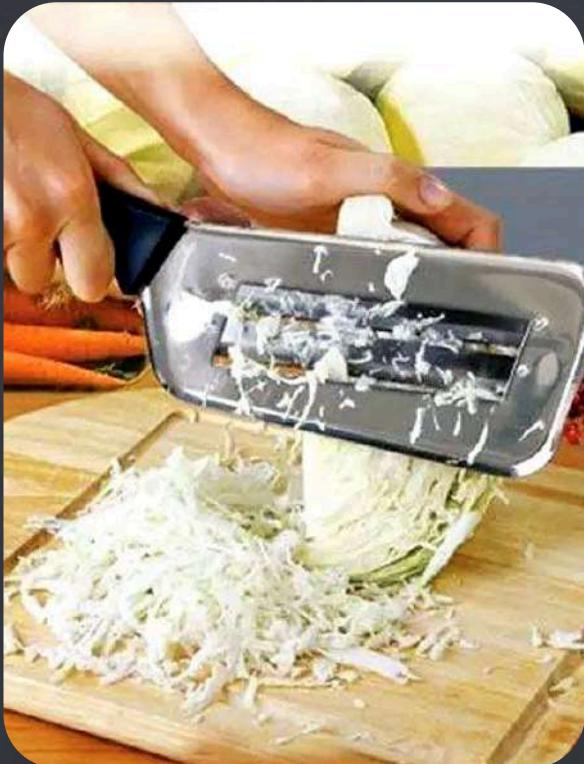
Простой в использовании



Можно использовать для приготовления домашней нежирной колбасы, но я не часто ей пользовался.

СУТЬ В ЭТОМ РОЛИКЕ ➤

НОЖ ДЛЯ КАПУСТЫ



Удобно шинковать капусту, а тушёная капуста на похудении - это масть хэв, много еды, а калорий мало!

ФОРМЫ ДЛЯ МОРОЖЕНОГО



Удобно, можно просто йогурт с протеином смешать, залить в формы, потом под горячую воду на несколько сек и достаем мороженое

ХИНКАЛЬНИЦА



Прикольная вещь для формирования хинкал, правда надо чтобы тесто обычное было, ну знаете, где муку добавляют, не жалея 😊

Я попробовал с творожным тестом сделать, получилось, но было не просто.

ПРИМЕР НА ВИДЕО ►

ФОРМА ДЛЯ ПОНЧИКОВ



Еще удобная форма для пончиков, делал из творожного теста пончики в ней.

ПРИМЕР НА ВИДЕО ►

**БУДУ РАД ОБЩЕНИЮ
В МОИХ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ**

