ТОНКАЯ ШТУЧКА

Рецепты для лёгкой жизни
и изящной фигуры

ТОНЯ
САЛЬНИКОВА
@TONYA.PP

«Сбалансированные
Завтраки, питательные обеды,
а ещё - мечта - десерты
из 3-5 ингредиентов без вреда
для талии. Что может быть
лучше в этой жизни?»

«Люблю поржать и пожрать – но только так, чтобы можно было носить юбку, как у школьницы, и не стесняться своих ног! Для этого и изобрели ПП!»

– ТОНЯ ПП –

ТОНКАЯ ШТУЧКА

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ
КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА
2020

НЕ ВЕРЮ, ЧТО ЭТО ПРОИСХОДИТ!
ПРЯМО СЕЙЧАС ВЫ ДЕРЖИТЕ В РУКАХ КНИГУ, НАД КОТОРОЙ МЫ ТАК ДОЛГО И ТРЕПЕТНО РАБОТАЛИ ВСЕЙ КОМАНДОЙ.

Книга писалась в сырой осенней Москве, под жарким солнцем Таиланда, в сказочном рождественском Берлине... Все это время я не могла остановиться, выбирая только лучшее: самые полезные рецепты, самые острые вопросы и простые ответы.
О чем эта книга? О правильном питании.
Вы поморщились? Это невкусно? Забудьте о скучных обедах и отказах от ужина. Мои рецепты понравятся всей семье. Каждый день я доказываю, что еда может быть здоровой и вкусной одновременно.
Далее вы найдете множество самых разных и неизменно полезных идей. Все они одобрены не только моей семьей, но и 1 миллионом подписчиков.
Хотите похудеть? Я вам помогу. Не можете жить без бутербродов? Не надо от них отказываться, просто следуйте моим рекомендациям. Вместе мы полюбим овощи, научимся готовить идеальные сырники и сладости, которые не повредят фигуре.

Тоня ♥

БЛАГОДАРНОСТИ

В первую очередь хочу поблагодарить моего **МУЖА АЛЕКСЕЯ** за мощную поддержку во всем, что бы я ни делала. За любовь, ценные советы и, конечно, за то, что пробовал каждое блюдо и давал ему честную оценку.

Спасибо моему маленькому **СЫНУ МАКСИМУ.** Он стал главной причиной моего перехода на правильное питание.

Благодарю моего **ОТЦА,** который всегда был на моей стороне, гордился всеми моими решениями и окрылил меня своей верой.

Спасибо **МАМЕ** за жизнь! Жаль, что она не может увидеть эту книгу.

Бесконечно благодарю **МОИХ СЕСТЕР ЛАРИСУ И ВИКУ** за то, что по первому зову приходили на помощь как с книгой, так и по жизни, заботились обо мне с самого детства и учили готовить.

И, конечно, огромное спасибо всей **КОМАНДЕ «КОМСОМОЛЬСКОЙ ПРАВДЫ».** Спасибо за веру в меня и такую невероятную возможность - стать настоящим автором КНИГИ!

СОДЕРЖАНИЕ

Словарик зожника 12
Продуктовая корзина 16
Как рассчитать суточную калорийность 22

ОВСЯНКА, ТОЛЬКО ВКУСНО

Запеченная овсянка 29
Ленивая овсянка с кокосовым молоком 30
Овсяно-кокосовые панкейки 33
Веганский кекс на яблоках 34
Овсяноблин с бананом и арахисовой пастой 37
Домашняя гранола 38

БУТЕРБРОДЫ НЕ С КОЛБАСОЙ. А С ЧЕМ?

Брускетта с томатами и фетой 45
Брускетта с гуакамоле 46
Ролл с креветочным муссом и икрой 49
Горячие бутерброды с тунцом 50
Паштет с тыквой и розмарином 53
Свекольный паштет 54

ЛЮБИТЕЛЯМ ТВОРОГА

ПП - это дорого? 58
Глазированные сырки 61
Апельсиновые сырники 62
Творожное суфле 65
Лучшая творожная запеканка 66
Творожно-кофейный десерт 69

НЕСКУЧНЫЕ ОБЕДЫ

Тыквенно-сырный суп 75
Треска в сметане 76
Семга с брокколи и сыром 79
Домашние кебабы 80

ПП-наггетсы 83
Пицца с курицей и грибами 84
Шаурма с курицей 87

ПОЛЮБИТЕ ОВОЩИ

Салат нисуаз 93
Салат из запеченных перцев с фетой 94
Салат с бурратой 97
Рулет с капустой и яйцом 98
Веер из баклажана 101
Баклажаны, запеченные с грибами в сметане 102
Кабачковые оладьи 105

ХОЧЕТСЯ МУЧНОГО

Что на что заменить? 108
ПП-кутабы с сыром и зеленью 113
Яблочные оладьи 114
Цельнозерновые заварные блины 117
Морковный «ПП-Старбакс» 118
ПП-медовик 121
ПП-шарлотка 122
Цитрусовый пирог 125
Нежный ягодный рулет 126
Банановый кекс 129
Ягодные маффины 130

Не могу без сладостей

Что такое белый сахар? 136
Чем заменить сахар? 138
Кокосовое печенье 141
«ПП-Раффаэлло» 142
«ПП-Сникерс» 145
Банановый фадж 146
ПП-халва 149
Яблочный мармелад 150
Почему важно пить воду 154
Как не срываться 156

СЛОВАРИК ЗОЖНИКА

Тема здорового образа жизни становится все популярнее, и это не может не радовать. Звезды и блогеры наперебой говорят о нем, магазины предлагают новые продукты, журналы публикуют полезные рецепты, а с ними приходят новые термины. В таком многообразии легко потеряться.

Без паники, Вас выручит этот словарик

Веган

Человек, который употребляет в пищу только растительные продукты.

Вегетарианец

Человек, который употребляет в пищу растительные и молочные продукты. Не употребляет мясо, рыбу, морепродукты.

Глютен

Особый вид растительного белка (клейковина). Содержится в пшенице, ржи, ячмене. Непереносимость глютена называется целиакией. Сейчас популярно мнение о том, что у каждого человека есть чувствительность к глютену (не путать с непереносимостью). Долгое время она может не проявляться внешне, но при этом вредить кишечнику. Именно поэтому так популярны продукты с пометкой gluten free («без глютена»).

ЗОЖ

Здоровый образ жизни.

Киноа

Одна из самых полезных круп. Содержит большое количество витаминов, минералов, качественный растительный белок. В ней нет глютена.

Лактоза

Это углевод (сахар), который содержится в молоке млекопитающих. Непереносимость лактозы вызвана нехваткой фермента лактазы в организме человека. Чаще всего лактаза перестает вырабатываться в достаточном количестве именно во взрослом возрасте. Сейчас на полках магазинов можно найти безлактозное и низколактозное молоко.

Матча (маття)

Традиционно этим словом называют японский чай из растертых в порошок листов, которые выращивают и собирают особым образом. По количеству антиоксидантов 1 чашка чая матча приравнивается к 10-30 чашкам обычного зеленого чая.

Нерафинированный

Продукт, не очищенный от примесей и сохраняющий полезные природные свойства.

Органик

Продукты, выращенные без применения пестицидов, без нитратов и антибиотиков. Такое производство не несет вреда окружающей среде.

ПП

Правильное питание.

Семена чиа

Высокопитательные семена. Содержат антиоксиданты, витамины, минералы, полиненасыщенные жирные кислоты и клетчатку.

Сухое обезжиренное молоко (используется в выпечке).

Суперфуд

Высокопитательные продукты, содержащие большое количество витаминов, минералов и других полезных веществ. Даже небольшое количество суперфудов улучшает пищеварение, способствует очищению и оздоровлению организма.

ИЗ

Цельнозерновая мука. Она содержит все части зерна, включая оболочку.

ПРОДУКТОВАЯ КОРЗИНА

Итак, вы пришли в магазин. А перед этим перешли на ПП.
Перешли, пришли, а что купить - не нашли.
Используйте мою шпаргалку. Это, конечно же, примерный список. Главные критерии выбора продуктов - натуральные, нерафинированные и с хорошим составом.

Бакалея

Крупы (гречка, бурый рис, киноа, бобовые и т. д.)

Овсяные хлопья (долгой варки)

Макароны цельнозерновые или из твердых сортов пшеницы

Мука цельнозерновая (любая)

Сахар нерафинированный (тростниковый, кокосовый) / натуральный сахарозаменитель

Соль морская (а лучше - розовая гималайская), специи

Хлеб / хлебцы цельнозерновые без дрожжей

Сладости

(для тех, кому тяжело, иначе сорветесь)

Зефир / пастила / мармелад с хорошим составом

Горький шоколад от 70%

батончики из орехов и сухофруктов без сахара и синтетических подсластителей

Мед, натуральные сиропы и пекмезы (сироп топинамбура, кленовый сироп и другие)

Джем без сахара (есть на виноградном соке) / детское фруктовое пюре

Цельнозерновое печенье без сахара (например, детское)

Мороженое или сорбет без сахара

Молочные продукты

Кефир / ряженка / творог / йогурт без добавок и т. д. 2-5%

Сыр (рикотта, адыгейский, твердый нежирный)

Сливочное масло 82,5% / сметана 10-15% (по желанию)

КонсерВы

(без сахара и прочих лишних добавок, только соль - смотрите состав)

Тунец в собственном соку

Оливки, каперсы

Кукуруза / горошек / нут / фасоль без сахара

Соусы натуральные (песто, соевый, томатный, бальзамик).

Напитки

Чай, натуральный кофе

Травяные сборы

Растительное «молоко» с хорошим составом (кедровое, кокосовое и т. д.)

Вода

Масло нерафинированное

Оливковое, кокосовое, льняное и т. д.

Яйца

ОВощи

Если не сезон, то шоковой заморозки, фрукты, ягоды, зелень, проростки

Сухофрукты

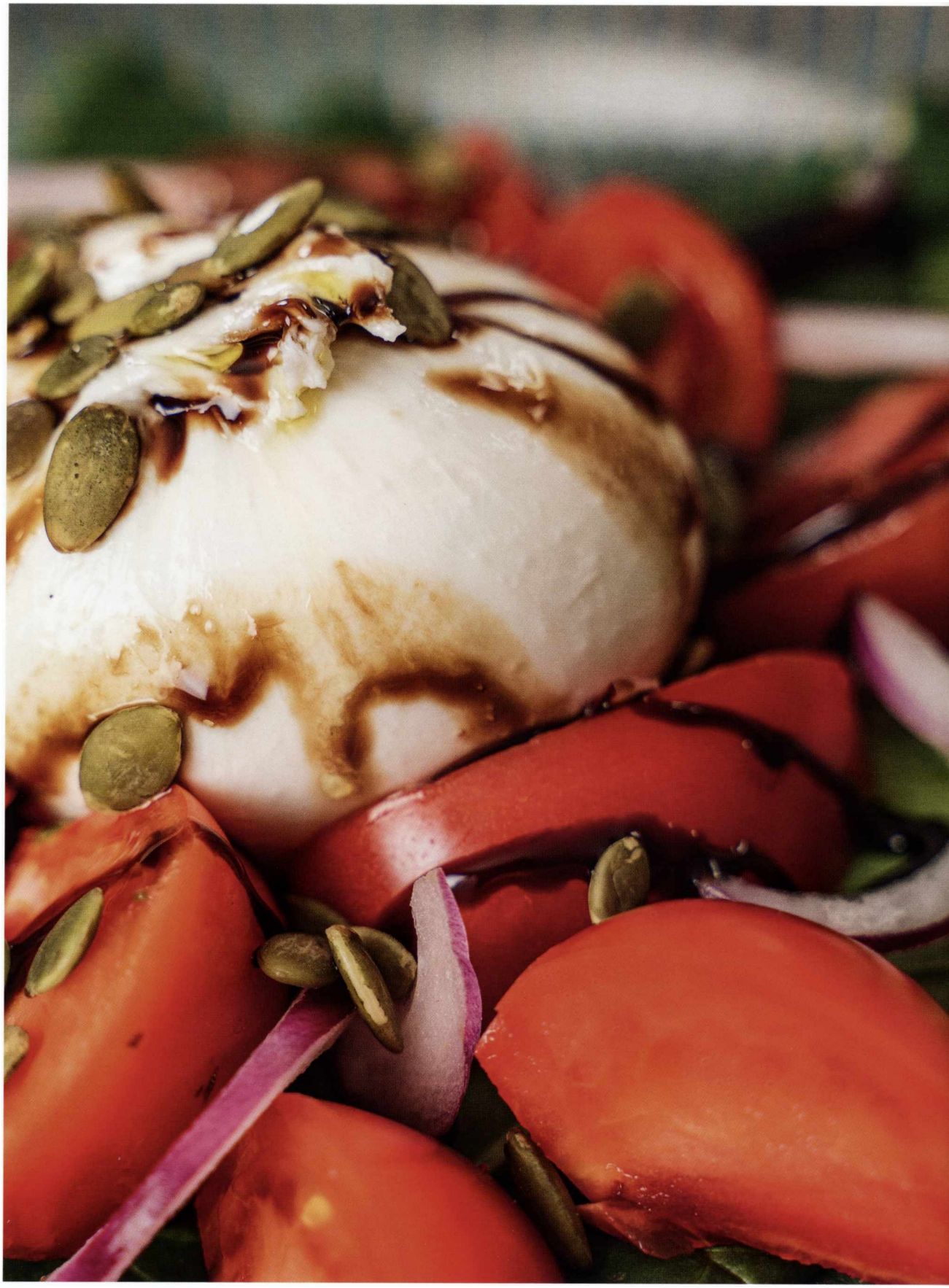
Орехи

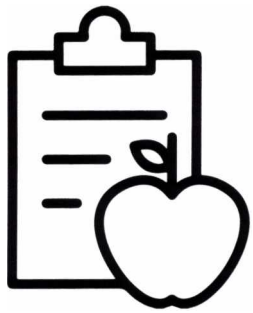
Семена

Урбечи(ореховые пасты)

Мясо / рыба / морепродукты

— ТОНЯ ПП —





КАК РАССЧИТАТЬ СУТОЧНУЮ КАЛОРИЙНОСТЬ

КБЖУ- это калории, белки, жиры, углеводы. Оптимальное соотношение этих показателей означает сбалансированное питание.

ВАЖНО: при похудении нельзя понижать калорийность более, чем на 20%, иначе это будет слишком большим стрессом для организма. В этом случае он включит режим голодовки, то есть замедлит метаболизм. Лучше двигаться к цели медленно, но верно.

На данный момент самой актуальной формулой подсчета калорий считается формула Миффлина-Сан Жеора.

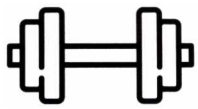
Женщинам:

9,99 х вес (кг) + 6,25 х рост (см) - 4,92 х возраст - 161

Мужчинам:

9,99 х вес (кг) + 6,25 х рост (см) - 4,92 х возраст + 5

ПОЛУЧЕННОЕ ЧИСЛО НЕОБХОДИМО УМНОЖИТЬ НА КОЭФФИЦИЕНТ АКТИВНОСТИ:



Минимальная активность х 1,2

Легкие упражнения 1 -3 раза в неделю х 1,3

Тренировки 4-5 раз в неделю х 1,4

Интенсивные тренировки 4-5 раз в неделю х 1,5

Ежедневные тренировки х 1,6

Ежедневные интенсивные тренировки или тренировки 2 раза в день х 1,7

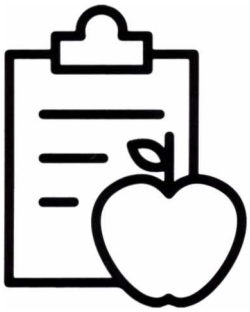
Тяжелая физическая работа или интенсивные тренировки 2 раза в день х 1,9

НАПРИМЕР, женщина (35 лет, рост 172, вес 75) плавает в бассейне 2 раза в неделю и хочет похудеть. Так как она хочет сбросить вес, а не набрать его, то калорийность поддержания умножим на 0,8 (тем самым отняв 20%).

Считаем:

(9,99 х 75 + 6,25 х 172-4,92 Х 35- 161) Х 1,3 х 0,8 = (749,25 + 1075 - 172,2 - 161) х 1,3 х 0,8=1491 х 1,3 х 0,8 = 1551 ккал

ВНИМАНИЕ: при любом расчете опускать калорийность ниже 1200 ккал опасно для здоровья.



ТЕПЕРЬ НУЖНО ВЫЯСНИТЬ, СКОЛЬКО ИЗ ЭТИХ 1551 ККАЛ БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

Для расчета БЖУ делим суточную калорийность на проценты суточного рациона, рекомендованного диетологами:
Белки - 30%
Жиры - 30%
Углеводы - 40%

Получается:
Белки в калориях составят
1551 ккал х 0,3 = 465 ккал
Жиры 1551 ккал х 0,3 = 465 ккал
Углеводы 1551 ккал х 0,4 = 621 ккал

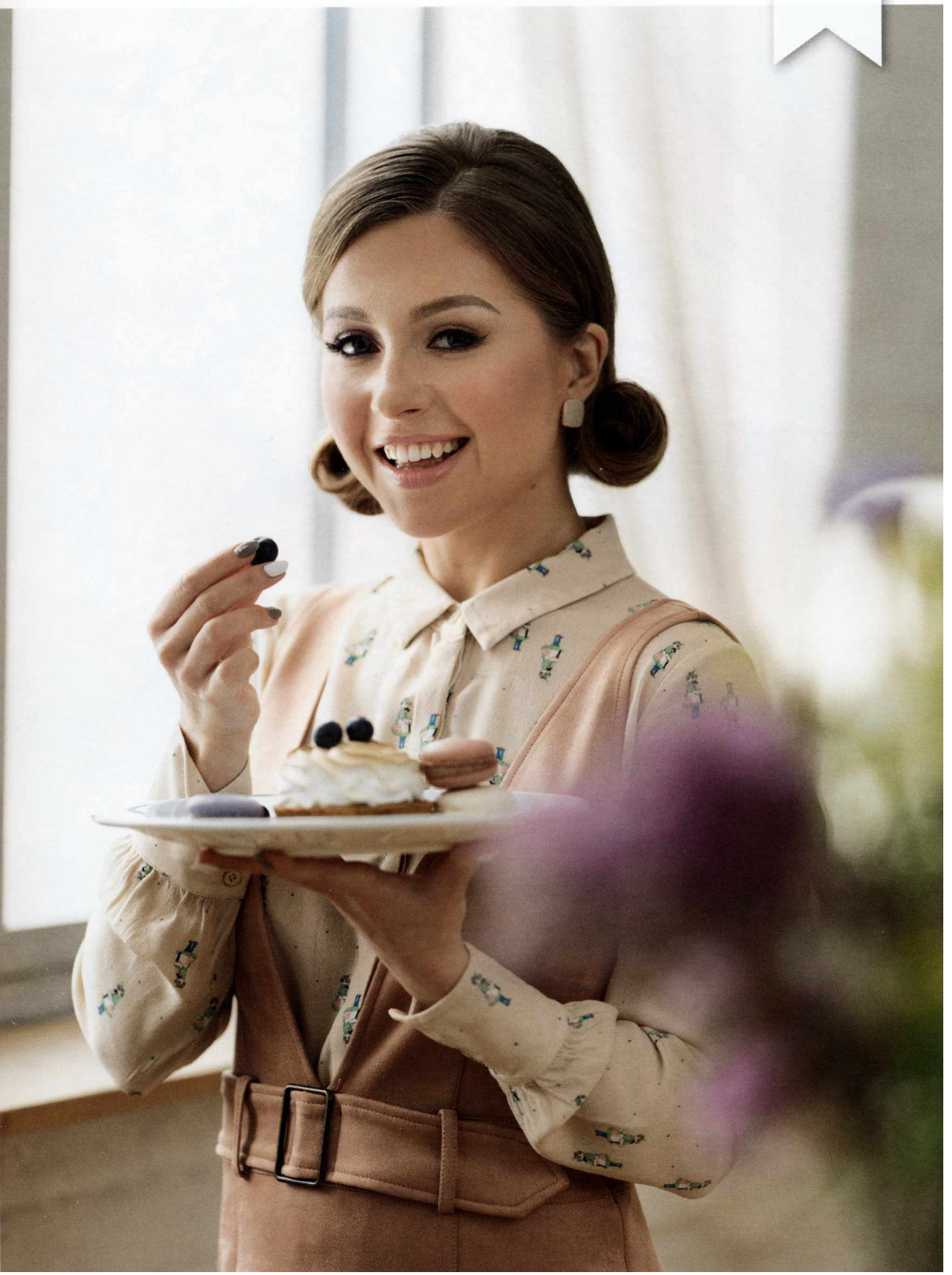
Чтобы узнать БЖУ не в калориях, а в граммах, нужно знать, сколько энергии нам дает 1 г белка, 1 г жира и 1 г углевода.
Белки 1 г = 4 ккал
Жиры 1 г = 9 ккал
Углеводы 1 г = 4 ккал

Последний этап: делим полученные значения БЖУ в калориях на энергию одного грамма:
Белки 465 ккал / 4 ккал = 116 г
Жиры 465 ккал / 9 ккал = 52 г
Углеводы 621 ккал / 4 ккал - 155 г

ТАКИМ ОБРАЗОМ, У ЖЕНЩИНЫ ИЗ НАШЕГО ПРИМЕРА БУДЕТ:
Ккал =1551 Белки = 116 г Жиры = 52 г Углеводы = 155 г

Внимание при любом расчете количество жиров (особенно в женском рационе) не следует опускать ниже 50 г.

Внимание после похудения на 5 кг нужно заново рассчитать показатели КБЖУ.



тонкая штучка

Овсянка, только Вкусно

ГОТОВИМ: 60 МИНУТ

КБЖУ на 100 Г: 127-3-4-19

На 4-6 порций

Запеченая овсянка

Прекрасная альтернатива простой и довольно скучной овсянке - запеченная овсяная каша. Она похожа на тортик!

1. Смешать хлопья с солью, разрыхлителем, корицей.
2. Сливочное масло растопить. Смешать яйцо с молоком, ванилью и маслом.
3. Банан нарезать кружочками и выложить на дно формы.
4. Яблоки нарезать дольками и выложить $^{2}/_{3}$ долек на дно формы.
5. Клубнику нарезать и выложить половину на дно формы. Сверху выложить сухие ингредиенты.
6. Залить молочной смесью и прижать ложкой, чтобы хлопья пропитались. Украсить яблоком и клубникой.
7. Выпекать при 190 градусах около 40 минут. Можно приготовить с вечера и оставить в выключенной духовке до утра.

Молоко - 400 мл
Овсяные хлопья - 200 г
Клубника - 120 г
Яблоко - 3 шт.
Банан - 2 шт.
Яйца - 1 шт.
Сироп топинамбура - 3 ст. л.
Сливочное масло - 2 ст. л.
Корица молотая - 1 ч. л.
Разрыхлитель - 1 ч. л.
Соль - 1/4 ч. л.
Ванильный экстракт - пара капель

ГОТОВИМ: 10 МИНУТ

КБЖУ на 100 Г: 239-6-16-18

На 1 порцию

Ленивая овсянка с кокосовым молоком

Чтобы утро было добрым, нужно, чтобы овсянка была не только полезной, но и красивой. А еще мы вовсе не будем ее варить!

Кокосовое молоко - 100 мл
Овсяные хлопья - 50 г
Кедровые орехи - 1 ст. л.
Кокосовая стружка - 1 ст. л.
Кунжут - 1 ч. л.
Семена льна - 1 ч. л.
Клубника и голубика - горсть

1. С вечера смешать все ингредиенты, кроме ягод и кокосовой стружки. Убрать на ночь в холодильник.
2. Утром вскипятить чайник. Помешивая, разбавить кашу до желаемой консистенции.
3. Украсить ягодами и кокосовой стружкой.

ГОТОВИМ: 30 минут

КБЖУ на 100 Г: 265-12-17-16

На 1 порцию

Овсяно-кокосовые панкейки

Панкейки, они же оладьи, без муки и масла - сытный и безумно вкусный перекус. Кстати, это любимый завтрак моего сына. Нечего ждать, готовьте скорее!

Кефир - 100 г
Овсяные хлопья - 60 г
Кокосовая стружка - 40 г
Яйца - 2 шт.
Тростниковый сахар - 1 ст. л.
Сода - 1/4 ч. л.
Мед или натуральные сиропы для подачи

1. Яйца взбить с содой и подсластителем. Добавить остальные ингредиенты и замесить тесто.
2. Антипригарную сковороду хорошо прогреть, убавить огонь почти до минимума.
3. Готовить панкейки без масла и без крышки, выпекая по 2-3 минуты с каждой стороны.
4. Полить натуральным сиропом или медом.

Готовим : 60 минут

КБЖУ на 100 г: 262-6-6-46

Размер формы: 20x10x6 см

На 4 порции

Веганский кекс на яблоках

Такие рецепты я называю «полное ПП»: без муки, без сахара, без масла. Этот суперкекс подходит веганам и тем, кто постится.

1. Сухофрукты помыть и залить теплой водой.
2. Овсяные хлопья перемолоть в кофемолке.
3. Очищенные яблоки (сырые) пюрировать погружным блендером. Отмерить 200 г пюре.
4. Сухофрукты обсушить, нарезать.
5. Овсяную муку смешать с разрыхлителем, яблочным пюре и сухофруктами.
6. Еще раз измельчить все блендером. В пюре перетирать не нужно, оставить небольшие кусочки орехов и сухофруктов.
7. Выпекать при 170 градусах около 40-50 минут, готовность проверять зубочисткой. Дать остыть.

Овсяные хлопья - 200 г
Яблоки - 2-3 шт.
Изюм - 150 г
Курага - 150 г
Грецкие орехи - 50 г
Разрыхлитель - 2 ч. л.

Готовим : 15 минут

КБЖУ на 100 г: 207-9-8-25

На 1 порцию

Овсяноблин с бананом и арахисовой пастой

Овсяноблин был первым блюдом, которое я попробовала, перейдя на ПП. Просто удивительно, насколько это вкусно и сытно!

Овсяные хлопья - 4 ст. л.
Яйца - 2 шт.
Молоко - 2 ст. л.
Тростниковый сахар - 2 ч. л.
Арахисовая паста - 2 ч. л.
Банан - 1/2 шт.

1. Смешать все ингредиенты в блендере.
2. Выпекать на разогретой антипригарной сковороде. Сначала готовить под крышкой, затем перевернуть и допечь без крышки.
3. Смазать одну половинку блина арахисовой пастой, выложить кружочки банана, накрыть второй половиной.

Готовим: 2 часа

КБЖУ на 100 г: 416-11-27-35

На 10 порций

Домашняя гранола

Покупаете готовые завтраки в магазине? Распрощайтесь с ними навсегда, нет ничего вкуснее домашней гранолы.

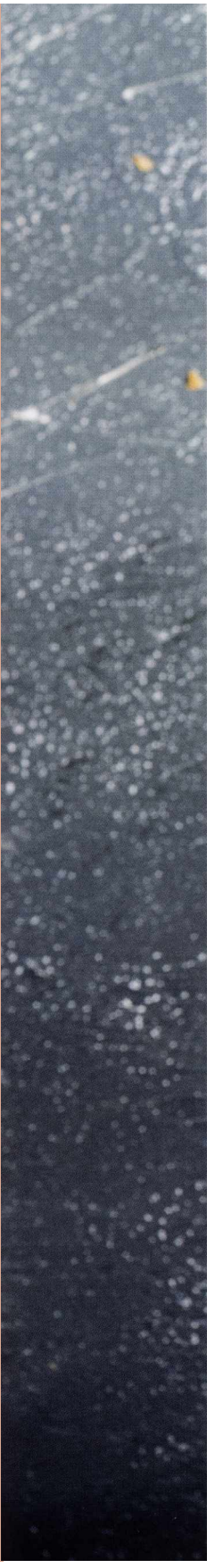
Овсяные хлопья долгой варки - 400 г
Яблочное пюре - 250 г
Кокосовая стружка - 100 г
Черный изюм - 1 стакан
Грецкие орехи - 1 стакан
Фундук - 1/2 стакана
Семена подсолнечника - 1/2 стакана
Семена тыквы - 1/2 стакана
Сироп топинамбура - 3 ст. л.
Кокосовое масло - 10 г
Корица молотая - 1 ч. л.
Мускатный орех молотый - 1/4 ч. л.
Имбирь сухой МОЛОТЫЙ - 1/4 ч. л.
Соль - 1/4 ч. л.
Ванильный экстракт - 3 капли

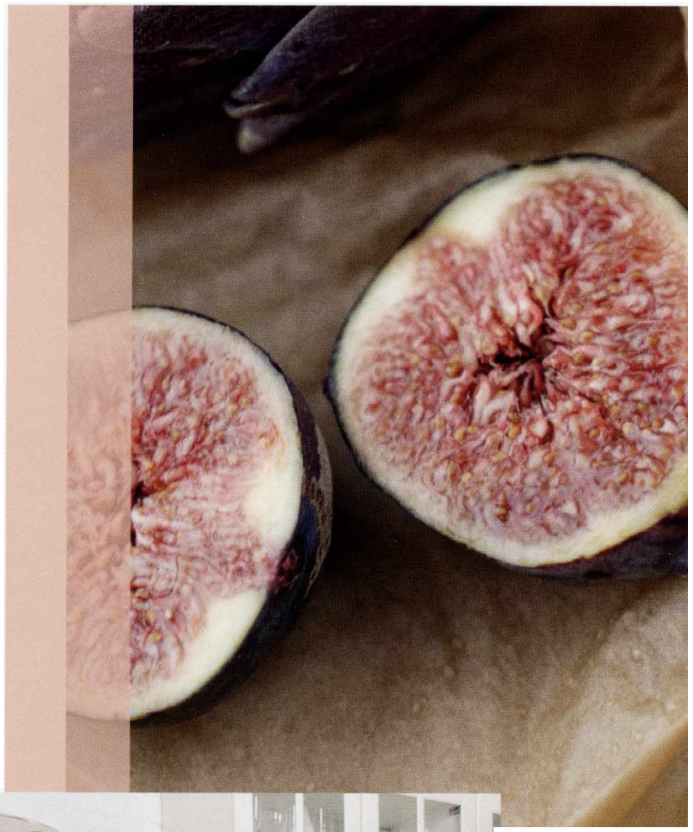
1. Смешать сироп топинамбура, кокосовое масло, яблочное пюре, специи и соль. Влить в овсяные хлопья, хорошо перемешать.
2. Выложить смесь на силиконовый коврик и поместить в разогретую до 150 градусов духовку. Готовить около 1 часа в режиме конвекции, помешивая каждые 10-15 минут.
3. Орехи и сухофрукты помыть, обдать кипятком, нарезать.
4. За 5-10 минут до окончания выпечки добавить орехи и сухофрукты в овсяную смесь.
5. В готовую гранолу добавить кокосовую стружку. До полного остывания перемешать ее еще пару раз.
6. Хранить в стеклянной банке. Подавать с йогуртом / молоком / мягким творогом.

Из такой гранолы можно приготовить батончики-мюсли или печенье. В качестве связующего компонента добавьте банановое пюре и подсушите в духовке.

тонкая штучка

Бутерброды не с колбасой А с чем?





«Горячие бутерброды взорвали мой директ! Вот такие простые, ооооочень вкусные блюда всем нравятся. Их сегодня одобрил мой папа».

- ТОНЯ

ГОТОВИМ: 30 минут

КБЖУ на 100 Г: 125-7-6-11

На 3 порции

Брускетта с томатами и фетой

Минутки удовольствия за завтраком: хрустящий хлеб, сладковатый томатный соус из сочных помидоров, яйцо и кусочки солоноватой феты.

1. Отварить яйца. Чтобы желток остался немного влажным, потребуется около 5 минут. Сразу же после варки положить яйца в холодную воду.
2. На помидорах сделать надрез и залить кипятком, оставить.
3. Фету нарезать кубиками.
4. С помидоров снять шкурку. Нарезать мелко и вместе с соком выложить на сковороду. Тушить на сильном огне, пока не выпарится сок, а масса не загустеет.
5. Хлеб подсушить в тостере или на сухой сковороде.
6. Зубчик чеснока разрезать пополам и хорошо натереть им хлеб. Затем выложить на хлеб томатную пасту.
7. Яйца нарезать, выложить на хлеб. Следом выложить фету и украсить зеленью.

Хлеб пшеничный цельнозерновой - 6 ломтиков
Помидоры
некрупные - 6 шт.
Сыр фета - примерно 50 г
Яйца - 3 шт.
Чеснок - 1 зубчик
Зелень для украшения

ГОТОВИМ: 20 минут

КБЖУ на 100 г: 235-7-18-11

На 3-4 порции

Брускетта с гуакамоле

Ваш завтрак может не уступать завтракам в модных кафе. Оставайтесь дома, приготовить эту брускетту не составит никакого труда.

Зерновой хлеб - 160 г
Слабосоленая семга - 120 г
Укроп - по желанию

Для гуакамоле

Авокадо - 2 шт.
Оливковое масло - 3 ст. л.
Сметана 10% - 2 ст. л.
Сок лайма
или лимона - 1 ч. л.
Соль -1/4 ч. л.
Черный перец молотый - щепотка

1. Авокадо очистить. Сразу же полить соком лайма или лимона, чтобы мякоть не стала темнеть.
2. Измельчить авокадо в блендере, чтобы получилось пюре. Посолить и поперчить.
3. Добавить сметану и оливковое масло. Перемешать до однородной консистенции.
4. Хлеб подсушить. Семгу нарезать. Выложить на хлеб гуакамоле, затем семгу и зелень.

ГОТОВИМ: 20 минут

КБЖУ на 100 г: 153-13-11-1

На 3 порции

Ролл с креветочным муссом и икрой

Праздник? Я готовлю эти рулетики. Будни? Все равно выбираю их! Кстати, покупая лаваш, посмотрите внимательно, вдруг вам попадется цельнозерновой. Он раз в десять лучше и вкуснее обычного.

Креветки отварные - 150 г
Сливочный сыр - 150 г
Икра красная - 3 ст. л.
Лаваш бездрожжевой - 1 лист
Оливковое масло - 1 ст. л.
Соль, перец, сушеный чеснок - по вкусу

1. Смешать креветки со сливочным сыром, оливковым маслом, солью, специями. Измельчить блендером.
2. Равномерно распределить смесь по листу лаваша, выложить икру.
3. Свернуть лаваш в рулет, нарезать острым ножом.

В начинку можно добавить свежий огурец.

Готовим: 20 минут

КБЖУ на 100 г: 173-14-8-10

На 2 порции

Горячие бутерброды с тунцом

Хрустящая корочка и питательная начинка из тунца, сыра и яйца - безумно вкусный и простой в приготовлении завтрак.

1. Яйцо и сыр натереть на крупной терке. Лук мелко нарезать.
3. Тунца размять вилкой.
4. Соединить все ингредиенты для ПП-майонеза. Смешать с яйцом, сыром, луком и тунцом.
5. Намазать пасту на два ломтика хлеба и накрыть двумя оставшимися.
6. Обжарить на сковороде, в духовке или в мультипекаре с насадкой-гриль.

Хлеб зерновой - 4 ломтика
Тунец консервированный в собственном соку - 100 г
Сыр твердый - 50 г
ПП-майонез или сметана - 60 г
Лук - 30 г
Яйца, сваренные вкрутую - 1 шт.

Для ПП-майонеза
Йогурт - 125 г
Оливковое масло - 1 ст. л.
Чеснок - 1/2 зубчика
Соль ч. л.
Куркума молотая - 1/4 ч. л.
Горчица неострая - 1/4 ч. л.
Перец черный молотый - 2 щепотки

Готовим: 40 минут

КБЖУ на 100 г 159-10-12-4

На 10 порций

Паштет с тыквой и розмарином

Никогда раньше не пробовали паштет с тыквой? Решайтесь прямо сейчас. Тыква дарит закуске сладковатую ноту и особый аромат. Выиграет и консистенция, так паштет станет еще более нежным.

1. Нарезать тыкву и лук. Выложить на противень и запекать в духовке около 20 минут при 190 градусах. Предпочтительно использовать режим конвекции.
2. Печень приготовить на пару, время приготовления - около 15 минут. Затем переложить в чашу блендера. Добавить тыкву и лук.
3. Следом добавить оливковое масло, розмарин, соль, перец, измельчить блендером.
4. Добавить сливочное масло комнатной температуры, перемешать. Убрать в холодильник. Подавать на поджаренном хлебе.

Печень куриная - 450 г
Тыква - 200 г
Лук репчатый - 200 г
Сливочное масло - 50 г
Оливковое масло - 40 мл
Розмарин сухой молотый - 2 щепотки
Соль - 1/2 ч. л.
Перец черный молотый - щепотка

ГОТОВИМ: 80 минут

КБЖУ на 100 г 144-6-11-6

На 5 порций

Свекольный паштет

Никогда бы не подумала, что блюдо из свеклы станет моим фаворитом. Свекла - это же так скучно, так обычно...

Свекла - 100 г
Брынза - 80 г
Яйца, сваренные вкрутую - 1/2 шт.
Чеснок - 1 зубчик
Оливковое масло - 1 ст. л.
Перец черный молотый - щепотка
Соль - по вкусу
Хлеб и каперсы для подачи

1. Свеклу завернуть в фольгу и запекать в духовке при 200 градусах около 1 часа.
3. Готовую свеклу и яйцо нарезать крупными кубиками.
4. Положить все ингредиенты в блендер и взбить до однородности. Посолить и поперчить по вкусу.
6. Переложить в стеклянную тару и убрать в холодильник на несколько часов. За это время паштет загустеет.
7. При подаче намазать на поджаренный на сухой сковороде хлеб, по желанию украсить каперсами.

тонкая штучка

Любителям творога

ПП - ЭТО ДОРОГО?

Сейчас модно говорить, что ПП - это бюджетно и ничуть не дорого, но давайте посмотрим правде в глаза.

Сколько стоят экопродукты?
Конечно, гораздо дороже, чем выращенные с применением химикатов, так как необработанные продукты растут медленнее, их меньше, себестоимость производства дороже и т. д.

ВОЗ рекомендует употреблять в пищу не менее 500 г овощей и фруктов ежедневно. Учитывая то, что овощи должны быть разными, это тоже отдельная статья расходов. Немаленькая. Но без них никак - это не только натуральные витамины, но и необходимая клетчатка, она помогает наладить «погоду» в нашем кишечнике. А здоровый кишечник = сильный иммунитет и хорошее настроение (как ни странно).

Нерафинированные продукты почему-то стоят дороже рафинированных. Например, бурый рис (а дикий - тем более) стоит в разы дороже простого белого. В белом рисе ничего страшного нет, но в нем и хорошего ничего нет (все витамины в оболочке зерна). Также цельнозерновая мука стоит дороже обычной и т. д.

Достаточное количество белка в рационе. Белок очень важен, и у многих он в дефиците, а углеводы в переизбытке. Ваша котлета из столовки содержит больше хлеба, чем мяса. Или классический «мамин» супчик: куча картошки, бульона, чуточку морковки и всего 3 фрикадельки.

Качественный рацион стоит дороже, но это выбор в пользу здоровья. Меня удивляют люди, которые каждый день пьют латте из модной кофейни или покупают торт за 1000 руб., но при этом упаковка голубики для них - роскошь.

«Дорогие мои девочки, девушки, женщины! Мы с вами такая банда-команда, несем в этот мир позитив, красоту и ПП-блинчики!»

– ТОНЯ ПП –

ГОТОВИМ: 90 минут

КБЖУ на 100 г: 267-13-15-21

На 3 порции

Глазированные сырки

Сырки - это привет из детства и просто восхитительный десерт, которому не было равных. А сейчас лакомство только кажется полезным - до тех пор, пока не прочтешь состав на упаковке. Неужели отказаться совсем? Вот мой совет: готовьте сырки сами, это очень легко.

1. Для глазури растопить на водяной бане шоколад и кокосовое масло.
2. При помощи кулинарной кисти смазать глазурью силиконовые формочки для кексов. Смазанные формочки убрать в морозилку.
4. Когда глазурь немного схватится, достать формочки из морозилки, нанести еще один слой шоколада. Снова убрать в морозилку, повторить несколько раз. Оставить немного шоколада для верхнего слоя.
5. При помощи погружного блендера смешать творог с медом, ванилью и сухим молоком.
6. Выложить немного творожной массы в формочки. Следом выложить начинку и еще один слой творожной массы. Залить оставшейся шоколадной глазурью.
7. Убрать в морозилку, чтобы творожная масса и глазурь успели схватиться. Затем хранить в холодильнике.

Творог 5% - 300 г
Шоколад 85% - 60 г
Сухое обезжиренное молоко - 30 г
Кокосовое масло - 30 г
Мед - 1 ст. л.
Ванильный экстракт - 2 капли
Начинка на выбор: джем без сахара, ягоды, арахисовая паста и т. д.

ГОТОВИМ: 30 минут

КБЖУ на 100 г: 131-14-6-5

На 3 порции

Апельсиновые сырники

Признаться, я очень люблю сырники - упругие, нежные и пухлые. А этот апельсиновый аромат так и кружит голову. Отличное начало дня и суперидея для воскресного завтрака.

Творог 2-5% (пастообразный) - 360 г
Мука рисовая цельнозерновая - 4 ст. л.
Яичные желтки - 2 шт.
Апельсин - 1 шт.
Тростниковый сахар - 2 ч. л.
Ванильный экстракт - 2 капли

1. С помощью терки снять с апельсина цедру. При этом важно не задеть белую часть корки, иначе будет горчить.
3. В миске смешать все ингредиенты. Муку добавлять, пока не начнут кататься шарики.
4. Скатать шарики и приплюснуть их, придавая форму шайбы.
5. Выложить сырники на доску. Хорошо разогреть антипригарную сковороду, ее поверхность можно смазать кокосовым маслом.
7. Обжарить с одной стороны до золотистого цвета без крышки (около 5 минут). Перевернуть, убавить огонь до минимума, накрыть крышкой и жарить до готовности (это займет около 10 минут).
8. Подавать со сметаной, йогуртом или джемом без сахара.

ГОТОВИМ: 30 минут

КБЖУ на 100 п 160-14-5-13

На 3-4 порции

Творожное суфле

Суфле - это как сырники, только в сто раз нежнее и воздушнее. А как его любят дети - не передать словами!

Творог 5% - 400 г
Яйца - 2 шт.
Сухофрукты - 50 г
Манная крупа из твердых сортов пшеницы - 2 ст. л.
Тростниковый сахар - 1 ст. л.

1. Яйца взбить с сахаром.
2. Добавить творог, манную крупу и сухофрукты. Перемешать.
3. Выложить в силиконовые формочки для кексов. Готовить на пару около 20 минут.

ГОТОВИМ: 1 час

КБЖУ на 100 г 174-14-5-18

Диаметр формы: 12 см

На 6 порций

Лучшая творожная запеканка

Отличный десерт и питательный завтрак. Исключительная нежность и сладость сухофруктов. Сказка? Почти! Приготовьте эту запеканку прямо сейчас и будьте готовы к тому, что у вас попросят добавки.

1. Сухофрукты помыть и замочить в горячем чае.
2. Творог взбить блендером с яйцами, солью, сахаром, ванилью.
3. Добавить муку и манку, перемешать.
4. Сухофрукты нарезать и добавить в тесто. Выложить творожную смесь в форму для запекания.
5. Выпекать около 50 минут при 170 градусах в режиме конвекции. Оставить запеканку в форме еще на 5-10 минут. Подавать сразу.

Творог 5-9% - 540 г
Сухофрукты (изюм, курага, вяленая клюква) - 50 г
Мука рисовая цельнозерновая - 30 г
Крупа манная из твердых сортов пшеницы - 30 г
Тростниковый сахар - 3 ст. л.
Яйца - 3 шт.
Соль - щепотка
Ванильный экстракт - пара капель

Масло для смазывания формы (сливочное или кокосовое)
Сметана для подачи

Чем жирнее творог, тем вкуснее!

ГОТОВИМ: 10 МИНУТ

КБЖУ на 100 Г: 70-20-2-6

На 1 порцию

Творожно-кофейный десерт

Фантастически ароматный кофейный десерт сразу же стал моим любимчиком. И никаких хлопот, ведь приготовить его может даже ребенок. Минимум калорий, максимум удовольствия.

1. Творог заранее достать из холодильника и дать ему согреться до комнатной температуры.
2. Смешать творог с медом.
3. Горячий кофе соединить с желатином. Тщательно размешать, чтобы не было комочков.
4. Добавить кофе в творог. Вылить смесь в креманку.
5. Убрать в холодильник на несколько часов или на ночь. При подаче посыпать тертым шоколадом.

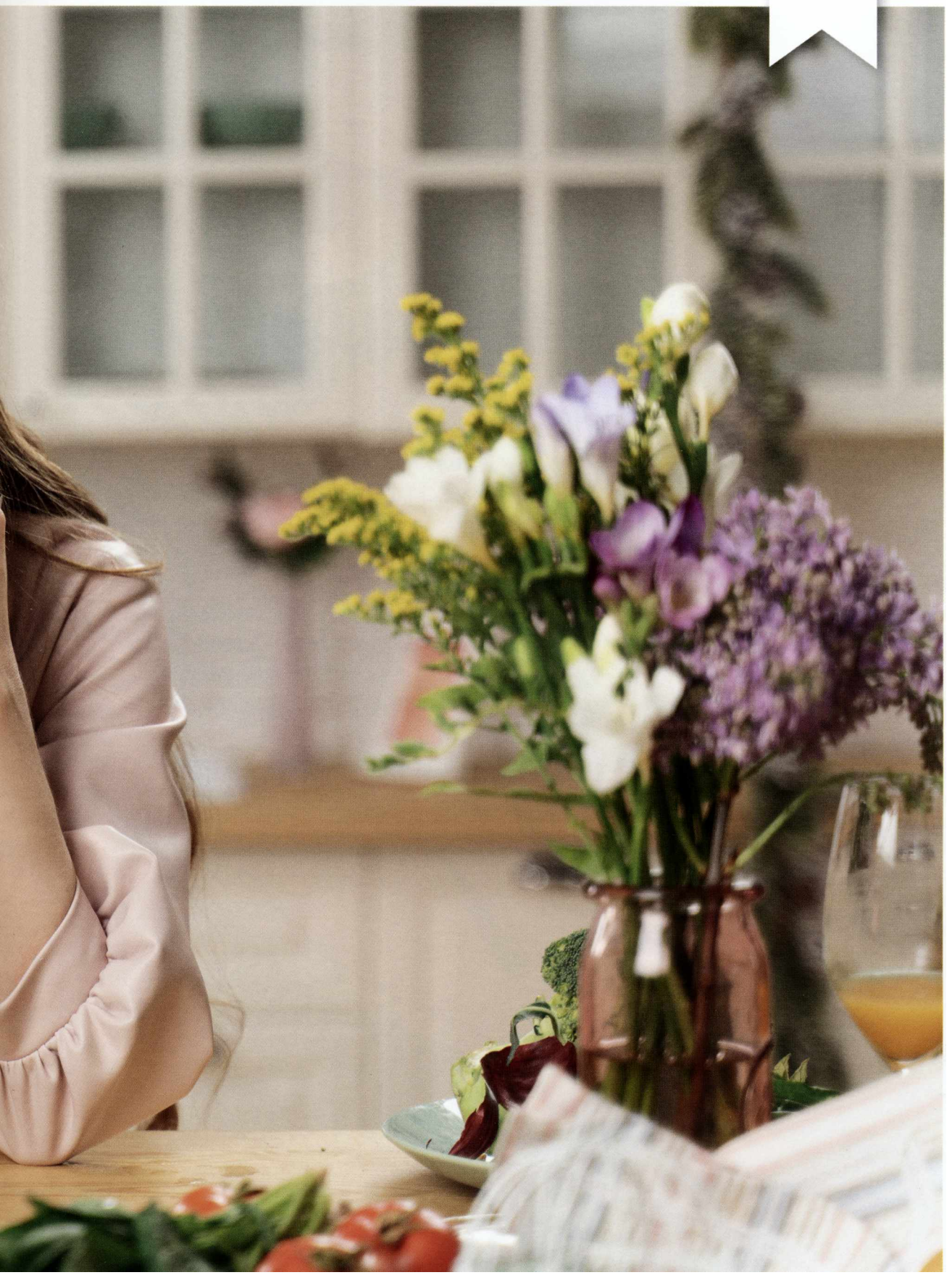
Творог мягкий - 180 г
Свежесваренный эспрессо - 70 мл
Желатин порошковый - 5 г
Мед - 1 ст. л.

тонкая штучка

Нескучные обеды

«А еще, кто не знал, еда очень влияет на наше настроение - чем больше зелени и овощей мы едим, тем лучше «погода» в нашем кишечнике, тем приятнее мы себя чувствуем».

— ТОНЯ ПП —



ГОТОВИМ: 45 минут

КБЖУ на 100 г: 50-2-2-6

На 3 порции

Тыквенно-сырный суп

Попробовав раз, вам захочется готовить этот суп снова и снова. Даже если кажется, что тыква - точно не ваш продукт. Поверьте, это только кажется.

1. Овощи очистить и некрупно нарезать.
2. Положить овощи в кастрюлю, залить водой или бульоном, чтобы жидкость только покрывала овощи. Варить около 30 минут.
3. Погружным блендером измельчить суп в пюре. Вернуть суп на огонь, дать закипеть и добавить сыр. Готовить, помешивая, пока сыр не растворится.

Тыква - 400 г
Картофель - 200 г
Сыр сливочный - 200 г
Лук - 1 шт.
Бульон или вода -1,5л
Соль и специи - по вкусу
Сыр с голубой плесенью, поджаренный хлеб, зелень для подачи

ГОТОВИМ: 50 минут

КБЖУ на 100 г: 75-11-3-2

На 3 порции

Треска в сметане

У вас сложные отношения с рыбой? Давайте посмотрим, что можно сделать. Перед вами единственное рыбное блюдо, которое одобряет мой сын. А это о многом говорит.

1. Филе трески нарезать, выложить в форму для запекания.
2. Лук нарезать полукольцами, помидоры - кольцами. Добавить к рыбе.
3. Следом добавить укроп, сметану, соль и перец. Перемешать и дать постоять 15 минут.
4. Выпекать в духовке около 20 минут при 180 градусах.
5. Добавить тертый сыр и вернуть в духовку еще на 5-7 минут.

Филе трески - 500 г
Помидоры - 2-3 шт.
Сыр твердый - 40 г
Сметана 10% - 5 ст. л.
Лук - 1/2 шт.
Укроп - 2 веточки
Соль - по вкусу
Перец черный молотый - по вкусу

ГОТОВИМ: 80 минут

КБЖУ на 100 г 118-13-6-2

На 6 порций

Семга с брокколи и сыром

Не пугайтесь сливок в этом рецепте, даже если активно худеете. Они не добавят большого количества калорий, а вот вкус будет исключительно нежным.

Семга - 800 г
Брокколи - 450 г
Сливки 10% - 200 мл
Сыр твердый - 100 г
Лук - 1 шт.
Яйца - 1 шт.
Мускатный орех молотый - щепотка
Майоран сушеный - щепотка
Соль и перец - по вкусу

1. Брокколи опустить в кипящую, чуть подсоленную воду на 2-3 минуты.
2. Рыбу вымыть, обсушить бумажным полотенцем. Нарезать на кубики.
3. Брокколи измельчить в блендере вместе с яйцом. Добавить сливки, майоран, соль и перец. Еще раз взбить.
4. Лук очистить и нарезать полукольцами. Сыр натереть на терке.
5. Выложить на дно формы лук и рыбу. Посолить, поперчить и посыпать мускатным орехом.
6. Залить смесью с брокколи и посыпать тертым сыром.
7. Запекать в разогретой духовке при 160 градусах около 50 минут.

Здесь вы можете использовать любую красную рыбу.

ГОТОВИМ: 40 минут

КБЖУ на 100 г: 94-10-5-3

На 4 порции

Домашние кебабы

Кебабы лучше всего сделать из баранины. Но если вы не готовы к такому жирному мясу, то попробуйте облегченную версию.

1. Болгарские перцы запечь в духовке при 210 градусах. Запекать перцы следует целиком до черных подпалин, на это потребуется около 20 минут.
2. Дать перцам остыть, снять кожицу, мякоть мелко нарезать.
3. Зелень и чеснок измельчить. Смешать с фаршем, добавить перцы. Посолить и поперчить.
5. Сформировать кебабы, нанизать на деревянные палочки.
6. Запекать в духовке на режиме «гриль» около 15 минут.
7. Подавать с лавашом и салатом из свежих овощей. Также кебабы отлично сочетаются с булгуром.

Фарш из бедра индейки - 500 г
Перец болгарский - 2 шт.
Чеснок - 2 зубчика
Петрушка, кинза, тархун, базилик, мята - по вкусу
Соль и перец - по вкусу
Лаваш и свежие овощи для подачи

ГОТОВИМ: 40 минут

КБЖУ на 100 г: 178-22-7-6

На 4 порции

ПП-наггетсы

Чтобы питаться правильно, не обязательно отказываться от любимой еды. Она тут как тут, только еще лучше и вкуснее.

1. Куриное филе нарезать небольшими кусочками, положить в миску.
2. Добавить к курице кукурузную муку, соль и специи. Полить оливковым маслом и перемешать.
3. Выпекать в разогретой духовке 20-25 минут при 200 градусах. Подавать с ПП-кетчупом.
4. Для ПП-кетчупа соединить в миске все ингредиенты. Перемешивая, подливать воду до желаемой консистенции.

Куриное филе - 350 г
Мука кукурузная - 30 г
Оливковое масло - 2 ст. л.
Сушеный чеснок - 1 ч. л.
Паприка молотая - 1 ч. л.
Перец черный молотый - 2 щепотки
Соль - 1/2 ч. л.

Для ПП-кетчупа

Томатная паста - 2 ст. л.
Уксус 9% - 1 ч. л.
Чеснок - 1/4 ч. л.
Соль - 1/8 ч. л.
Перец черный молотый - щепотка
Перец чили молотый - щепотка

ГОТОВИМ: 60 МИНУТ

КБЖУ на 100 г: 172-11-9-10

На 4 порции

Пицца с курицей и грибами

Сытная, ароматная *и* невредная пицца покорит ваше сердце в один миг.

1. Муку смешать с разрыхлителем и солью.
2. Добавить яйцо, размятый творог и оливковое масло. Замесить тесто.
3. Собрать тесто в шар, накрыть полотенцем и оставить на 20 минут.
4. Шампиньоны очистить, нарезать и обжарить на сковороде, чтобы выпарилась большая часть жидкости. Слегка посолить.
5. Курицу нарезать. Обжарить на сильном огне, не доводя до готовности. Достаточно подрумянить со всех сторон.
6. Добавить к курице пропущенный через пресс чеснок, соль и перец.
7. Сыр натереть на крупной терке. Помидоры нарезать кружками. Йогурт смешать с томатной пастой.
8. Тесто раскатать в пласт толщиной 1/2 см.
10. Смазать тесто йогуртовой смесью, посыпать итальянскими травами, посолить.
11. Выложить на тесто курицу, грибы и помидоры. Посыпать сыром и запекать 15-20 минут при 220 градусах.

Для теста

Мука цельнозерновая - 160 г
Творог 2-5% - 120 г
Яйца - 1 шт.
Разрыхлитель - 1 ч. л.
Оливковое масло - 1 ст. л.
Соль - 1/4 ч. л.

Для начинки

Куриное филе - 250 г
Сыр твердый - 130 г
Шампиньоны - 100 г
Помидор - 2 шт.
Чеснок - 2 зубчика
Йогурт густой - 3 ст. л.
Томатная паста - 1 ст. л.
Смесь сушеных итальянских трав - по вкусу
Соль, перец - по вкусу

Готовим : 30 минут

КБЖУ на 100 г: 128-11-7-6

На 5 порций

Шаурма с курицей

Дети категорически отказываются есть овощи? Вот отличное решение, компромисс, который придется по вкусу каждому. Такую шаурму можно приготовить на обед, а еще ее удобно брать с собой.

Филе куриных бедер -700 г
Аджика неострая - 500 г
Тонкий лаваш - 4 листа
Пекинская капуста - 150 г
Помидоры - 150 г
Огурцы - 150 г

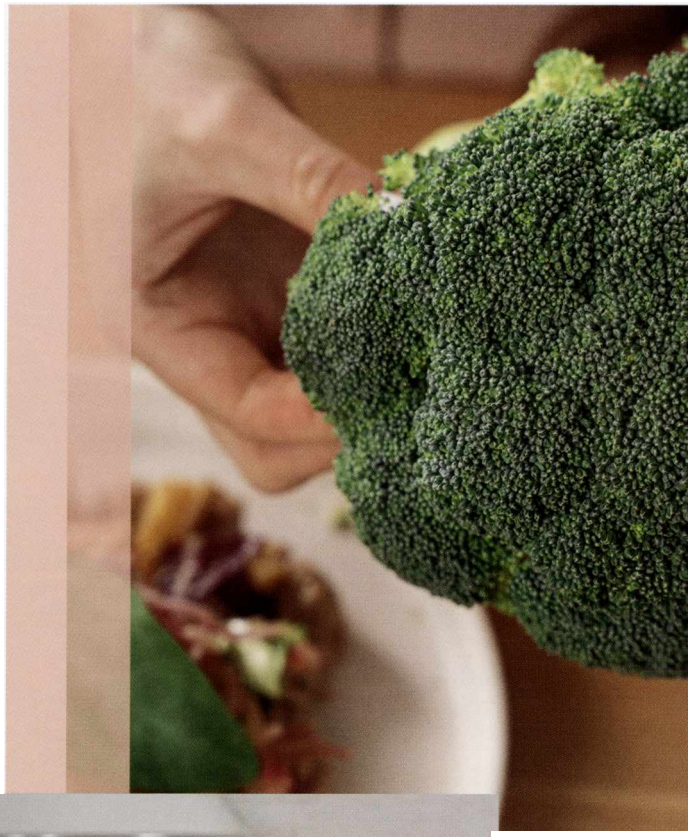
Для соуса

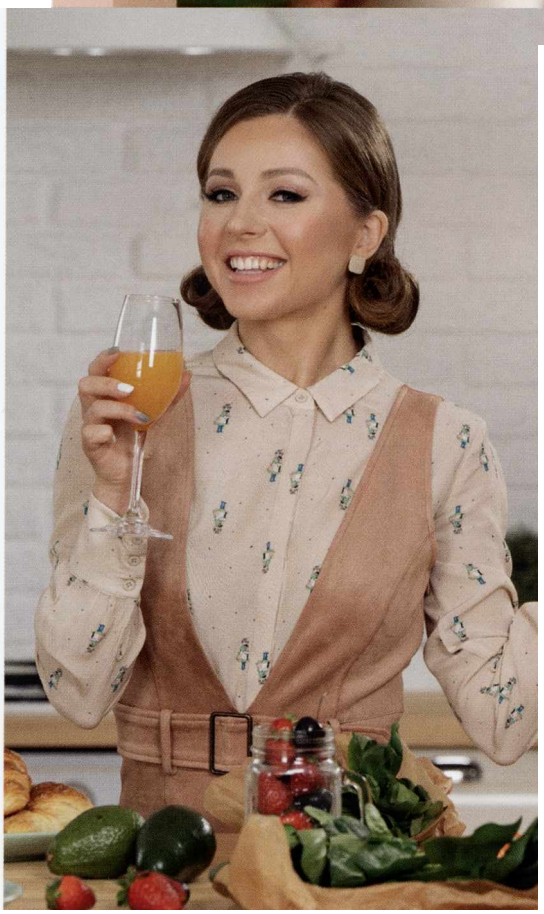
Йогурт густой - 250 г
Чеснок - 1 зубчик
Оливковое масло - 2 ст. л.
Куркума молотая - 1/2 ч. л.
Горчица неострая - 1/2 ч. л.
Соль - 1/2 ч. л.
Перец черный молотый - 2 щепотки

1. Филе замариновать в аджике, оставить в холодильнике на ночь.
2. На раскаленной сковороде быстро обжарить курицу со всех сторон. Убавить огонь, долить воды, накрыть крышкой и томить около 8 минут. Готовую курицу нарезать.
3. Соединить ингредиенты для соуса.
4. Нашинковать листья пекинской капусты. Помидоры мелко нарезать. Огурцы нарезать соломкой.
6. Листы лаваша разрезать на четыре части. Собрать шаурму: положить на лаваш немного курицы и овощей, полить соусом. Сначала подогнуть края, потом свернуть лаваш в рулет.
8. Подрумянить шаурму на сковороде без масла, чтобы лаваш стал хрустящим. Сразу же подавать.

тонкая штучка

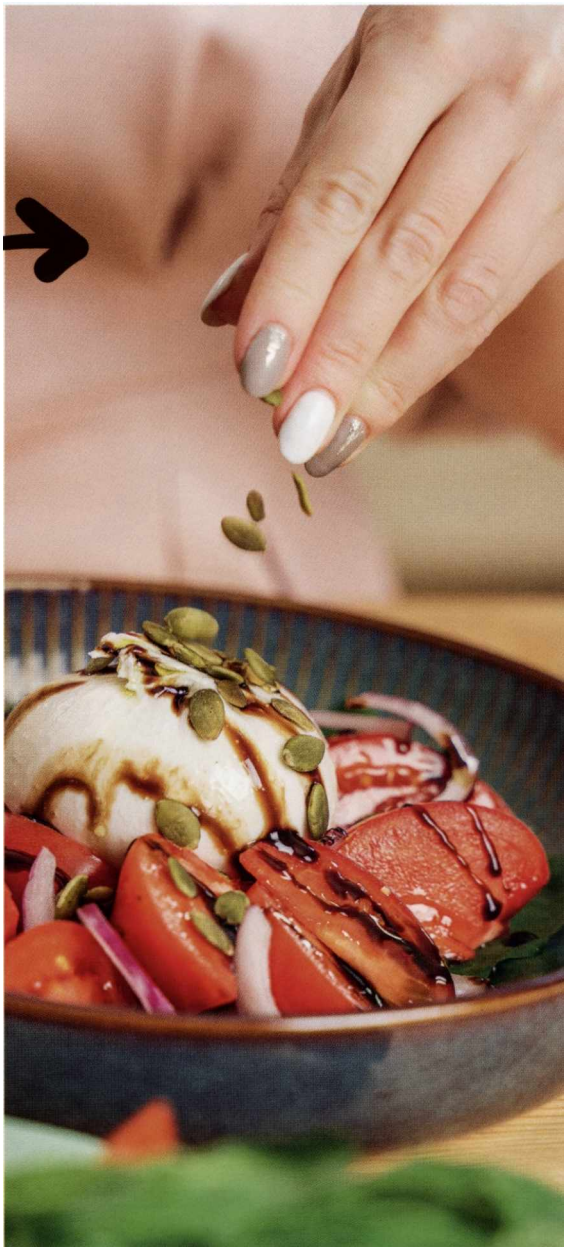
Полюбите оВощи

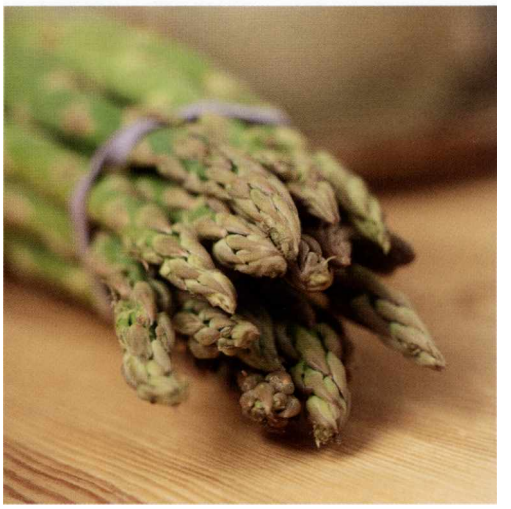




«Обычно мои рецепты тестируются но муже перед публикацией. А этот попробовал еще и тренер. Так что это двойной мужской лайк, вашим точно понравится!»

- ТОНЯ





Если вы готовите из свежего тунца, нарежьте его на кусочки и замаринуйте на 2 часа. Для маринада смешайте в миске все указанные ингредиенты и добавьте к рыбе. Это необязательно, но так вкуснее.

ГОТОВИМ: 40 минут

КБЖУ на 100 г 112-11-7-2

На 2 порции

Салат нисуаз

Говорят, что все гениальное просто. Совсем как этот салат. Можно помечтать о Франции, добавить красок и нисколько не навредить фигуре.

1. Замороженную фасоль опустить в кипящую воду на 2-3 минуты. Откинуть на дуршлаг, переложить в миску с холодной водой и оставить на 10 минут. Затем вновь откинуть на дуршлаг и дать воде стечь.
3. Яйца отварить вкрутую. Нарезать помидоры и лук. Листовой салат порвать руками в миску.
5. Для заправки смешать оливковое масло с уксусом, горчицей и солью.
6. Тунца обжарить на раскаленной сковороде по 1 -2 минуты с каждой стороны.
7. Влить половину заправки в листовой салат, перемешать и разложить по тарелкам.
8. Сверху выложить фасоль, помидоры, яйца, оливки.
9. В центр каждой тарелки положить тунца, посыпать луком и украсить анчоусами. Полить оставшейся заправкой и подавать.

Тунец (свежий или консервированный в собственном соку) - 130 г
Фасоль стручковая - 80 г
Яйца перепелиные - 6 шт.
Оливки - 30 г
Анчоусы - 2 шт.
Помидоры - 1 шт.
Салат листовой - 1/2 пучка
Лук зеленый - 1/8 пучка
Оливковое масло - 2 ст. л.
Уксус винный - 1 ст. л.
Горчица дижонская - 1 ч. л.
Соль, перец - по вкусу

Для маринада

Соевый соус - по вкусу
Оливковое масло - по вкусу
Кунжутное масло - по вкусу
Мед - по вкусу
Сок лимона - по вкусу

ГОТОВИМ: 20 минут

КБЖУ на 100 г: 107-3-8-5

На 2 порции

Салат из запеченных перцев с фетой

Этот рецепт очень полюбился в блоге, а ведь я всего лишь показала его в сторис. После шквала восхищенных отзывов я не могла не включить его в эту книгу.

1. Перцы запечь в духовке целиком. Запекать на решетке под грилем около 30 минут. Снять с перцев кожицу, удалить сердцевину вместе с семенами, мякоть нарезать длинными полосками.
2. Помидоры разрезать пополам, сыр нарезать кубиками.
3. Смешать куркуму и паприку. Половину кубиков сыра обвалять в паприке и куркуме, вторую половину - в прованских травах.
4. Смешать соль, черный перец, листочки с одной веточки тимьяна, бальзамический уксус и оливковое масло. Поделить заправку пополам, в одну из частей добавить измельченный чеснок.
5. В заправку с чесноком обмакнуть перец, во вторую половину заправки - половинки помидоров.
6. Выложить на дно пиалы перец, помидоры, сыр. Украсить оставшимся тимьяном.

Красный сладкий перец - 1 шт.
Желтый сладкий перец - 1 шт.
Помидоры черри - 250 г
Сыр фета - 100 г
Оливковое масло - 4 ст. л.
Бальзамический уксус - 2 ст. л.
Сухие прованские травы - 2 ст. л.
Тимьян - 2 веточки
Чеснок - 1 зубчик
Куркума молотая - $1^1/_2$ ч. *л.*
Паприка молотая - 1 ч. л.
Соль, перец - по вкусу

ГОТОВИМ: 15 минут

КБЖУ на 100 г: 141-7-10-5

На 1 порцию

с бурратой

Если вы еще ни разу не пробовали буррату, я вам даже немного завидую. На мой взгляд, это самый вкусный сыр, так что вас ждет потрясающее открытие. А еще обязательно используйте для этого салата самые сладкие помидоры, какие только сможете найти.

Сыр буррата - 1 шарик
Помидоры
узбекские - 2 шт.
Красный ялтинский
лук - 1/8 шт.
Базилик свежий - 3 веточки
Оливковое масло - 1 ст. л.
Бальзамический
соус - 1 ст. л.
Соль, перец - по вкусу
Семена тыквы -1 -2 ст. л.

1. Помидоры и лук нарезать.
2. Выложить на тарелку базилик, затем помидоры, лук и шарик бурраты. Полить маслом и бальзамическим соусом. Посолить и поперчить. Добавить тыквенные семечки.
3. При подаче первым делом разрезать буррату пополам.

Готовим: 40 минут

КБЖУ на 100 г: 111-8-6-6

На 3 порции

Рулет с капустой и яйцом

Помните бабушкины пирожки с капустой и яйцом? Мой рулет не менее вкусный, но низкокалорийный, а еще так быстро готовится.

Пекинская капуста - 400 г
Лаваш тонкий бездрожжевой - 1 лист
Творог мягкий 5% - 170 г
Яйца - 3 шт.
Яичные желтки - 1 шт.
Сыр сулугуни - 100 г
Хмели-сунели, соль, перец - по вкусу

1. Капусту мелко нашинковать и обжарить на сковороде с добавлением небольшого количества топленого масла.
2. Яйца отварить вкрутую. Сыр натереть на терке.
4. Соединить капусту, яйца и сыр, присолить.
5. Лаваш сложить вдвое и смазать творогом. Посолить и поперчить, добавить хмели-сунели.
6. Выложить на лаваш капустную массу, свернуть в рулет. Смазать яичным желтком и запекать при 200 градусах 20-25 минут.

Кстати, лаваш бывает из ржаной или цельнозерновой муки. Попробуйте в следующий раз.

ГОТОВИМ: 60 МИНУТ

КБЖУ на 100 Г: 67-4-4-4

На 1 порцию

Веер баклажана

А сейчас максимум внимания, делюсь рецептом моего самого любимого блюда из баклажанов (а баклажаны я ем часто!). Громко сказано? Сначала нужно попробовать.

Баклажан - 1 шт.
Помидоры - 2 шт.
Сыр - 50 г
Сметана - 50 г
Чеснок -1 зубчик
Соль, специи, зелень - по вкусу

1. Баклажан нарезать вдоль, не прорезая до конца. Посолить, потереть пластинки друг о друга и оставить на 15 минут.
3. Смыть соль, промокнуть баклажаны бумажными полотенцами.
4. На помидорах сделать крестообразный надрез и опустить ненадолго в кипяток. Затем снять с помидоров шкурку, мякоть нарезать кружочками.
6. Сыр нарезать тонкими пластинками. Чеснок очистить, измельчить.
8. Положить в «баклажанные кармашки» по ломтику помидора и сыра, посыпать специями и чесноком. Смазать сметаной и запекать в духовке 30-40 мин при 180 градусах.

Готовим: 40 минут

КБЖУ на 100 г: 111-8-6-6

На 3 порции

Баклажаны запеченые с грибами в сметане

Не рецепт, а сплошное удовольствие. Обожаю его и думаю, что вам тоже придется по вкусу. Ингредиенты самые простые, а все вместе - просто бомба!

Баклажаны - 600 г
Шампиньоны - 400 г
Сметана 15% - 250 г
Лук - 1 шт.
Соль, перец - по вкусу

1. Баклажаны нарезать кубиками и положить в большую миску. Хорошо посолить, перемешать и оставить на 20-30 минут.
2. Лук мелко нарезать и обжарить на сковороде с добавлением небольшого количества топленого масла до прозрачности.
3. Баклажаны тщательно промыть и добавить к луку. Готовить вместе около 6 минут.
4. Шампиньоны нарезать, добавить в сковороду. Посолить, поперчить и жарить еще около 6 минут.
5. Переложить содержимое сковороды в форму для запекания. Залить сметаной и перемешать. Запекать в разогретой духовке 25 минут при 180 градусах.

ГОТОВИМ: 35 минут

КБЖУ на 100 г: 96-4-4-11

На 3 порции

Кабачковые оладьи

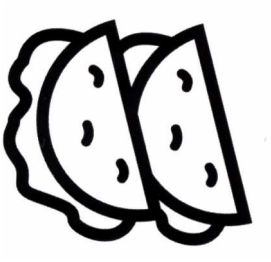
Готова спорить, что это лучшие пропорции в мире. Много овощей, сыр и пикантный чеснок - отличная компания, правда?

Кабачки - 350 г
Морковь - 80 г
Сыр твердый - 50 г
Мука рисовая цельнозерновая - 50 г
Яйца - 1 шт.
Укроп - 3 г
Чеснок - 3 г
Соль, перец - по вкусу
Сметана для подачи

1. Кабачок очистить от кожицы, натереть на крупной терке. Слегка отжать, если необходимо.
2. Сыр натереть на крупной терке. На мелкой терке натереть очищенную морковь и чеснок.
3. Смешать овощи с сыром. Добавить соль, перец, яйцо и муку. Еще раз хорошо перемешать.
4. Выпекать на антипригарной сковороде. Подавать со сметаной и веточкой укропа.

тонкая штучка

Хочется мучного



ЧТО НА ЧТО ЗАМЕНИТЬ?

Если вы не можете найти какие-либо ингредиенты, у вас аллергия или просто хочется подобрать что-то новое, обратитесь к этой шпаргалке.

Агар-агар - желатин

Арахисовая паста - любая другая ореховая паста, сливочное масло

Банан - манго, клубника (в выпечке)

Какао - кэроб

Кефир - питьевой йогурт

Кокосовое масло - сливочное масло, какао-масло

Кокосовый сахар - тростниковый сах
ар (обязательно нерафинированный)

Молоко - миндальное молоко,
кокосовое и другое растительное

Рикотта - творожный сыр

Семена чиа - лен

Сироп топинамбура - мед, кленовый сироп

Сливки - кокосовые сливки

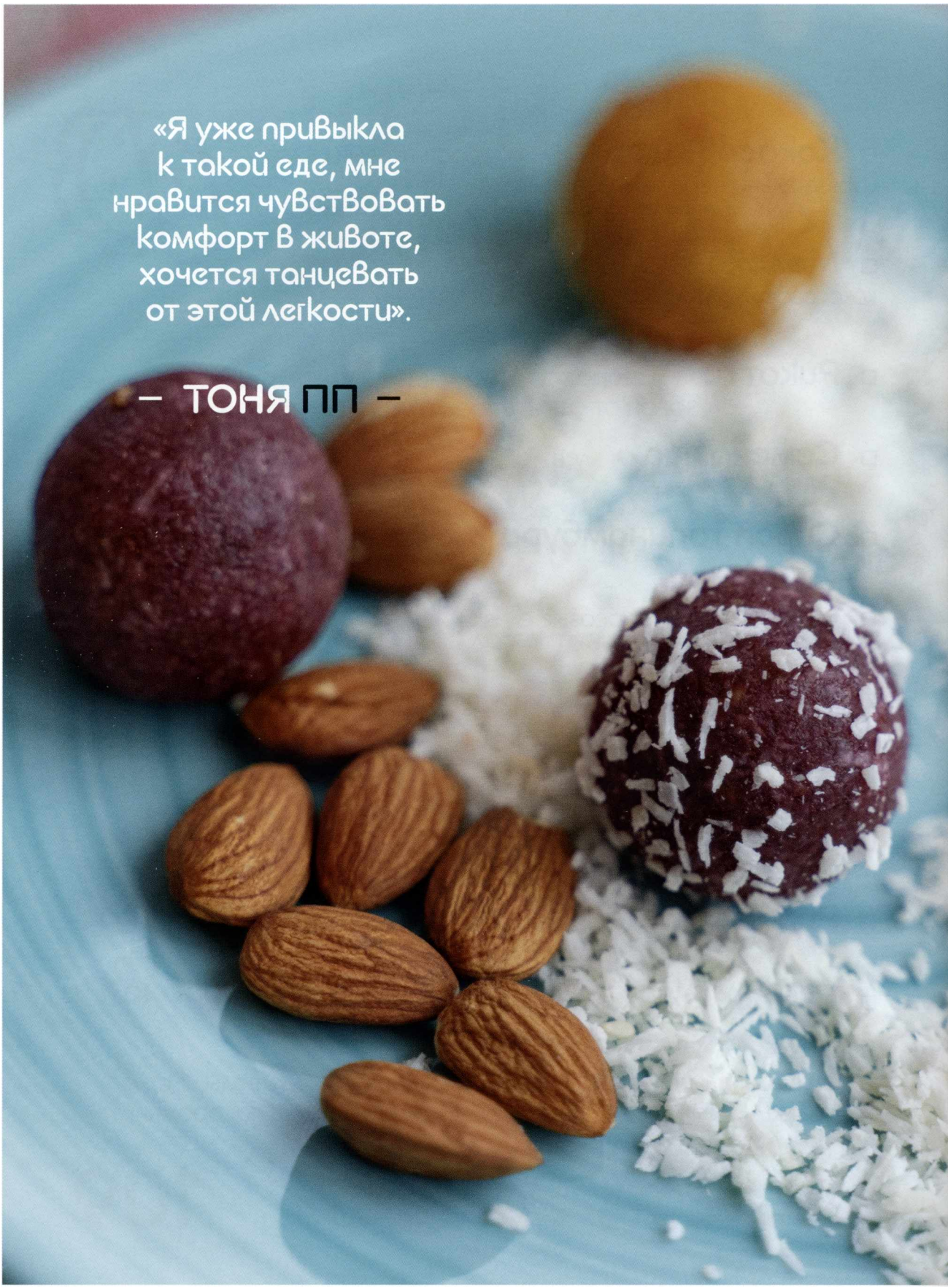
Сметана - греческий йогурт, для веганов - замоченн
ый,а потом взбитый с водой кешью

Сухое молоко - протеин, детская смесь, рисовая
мука (если это не основной ингредиент в десерте)

Рисовая мука - пшеничная мука, кукурузная мука

Тыква - морковь, батат

Яйцо - половина банана, 1 ст. л. льна + 1 ст. л. воды, 1 ст. л. семя
н чиа + 1 ст. л. воды (замочить), псиллиум (шелуха подорожника)



«Я уже привыкла к такой еде, мне нравится чувствовать комфорт в животе, хочется танцевать от этой легкости».

– ТОНЯ ПП –

ГОТОВИМ: 40 минут

КБЖУ на 100 г: 250-10-10-31

На 2 порции

ПП-кутабы с сыром и зеленью

Румяные лепешки с аппетитной сырной начинкой. Так просто и так вкусно. Секрет успеха - много зелени.

1. Муку смешать с солью, добавить теплую воду и оливковое масло.
2. Замесить тесто (оно не должно липнуть к рукам). Обернуть его пленкой и убрать в холодильник на 30 минут.
3. Сыр натереть на крупной терке, укроп мелко нарезать. Добавить соль и специи, перемешать.
4. Тесто разделить на четыре равные части, скатать шарики. Каждый шарик тонко раскатать, придавая форму круга.
5. Отступить от края круга 1 см и положить начинку на нижнюю часть круга. Накрыть свободной частью пласта. Скрепить края и обжарить на сковороде с обеих сторон.

Мука пшеничная цельнозерновая - 200 г
Сыр сулугуни - 150 г
Вода - 125 мл
Оливковое масло - 1 ст. л.
Укроп - 2 веточки
Соль, специи - по вкусу

Готовим: 25 минут

КБЖУ на 100 г: 119-4-5-21

На 2 порции

Яблочные оладьи

Что за чудесный аромат стоит на кухне, пока вы готовите эти оладьи!
А еще заметьте - такое лакомство можно готовить и без масла, главное, чтобы сковорода была качественная и хорошо разогретая.

Яблоки - 224 г
Ряженка 2,5% - 105 г
Мука кукурузная цельнозерновая - 60 г
Яйца - 1 шт.
Тростниковый сахар - 2 ч. л.
Корица молотая - 1/2 ч. л.
Сода - 1/2 ч. л.
Соль - щепотка
Мед, пекмез или кленовый сироп для подачи

1. Яблоки натереть на крупной терке, предварительно снимать кожуру не нужно.
2. К яблокам добавить остальные ингредиенты, перемешать.
3. Разогреть антипригарную сковороду. Ложкой выложить тесто на сковороду.
6. Жарить под крышкой на небольшом огне, 4 минуты с одной стороны и еще 3 минуты - с другой.

ГОТОВИМ: 30 минут

КБЖУ на 100 г: 146-5-5-18

На 4 порции

Цельнозерновые заварные блины

Цельнозерновая мука капризная, блины с ней часто получаются грубыми, ломаются.. . Спокойствие, ловите формулу идеальных блинчиков от @tonya.pp.

Кефир - 200 г
Кипяток - 125 мл
Яйца - 2 шт.
Мука рисовая цельнозерновая - 4 ст. л.
Мука пшеничная цельнозерновая - 4 ст. л.
Тростниковый сахар - 1 ст. л.
Кокосовое масло - 1 ст. л.
Сода - 1/3 ч. л.
Ванильный экстракт - 2 капли
Соль - щепотка

1. Яйца взбить с кефиром. Добавить соль, сахар, ваниль.
2. В яичную смесь просеять муку, перемешать, чтобы не было комочков.
3. В стакан кипятка добавить соду, перемешать. Влить кипяток в тесто.
4. Добавить масло, подождать 3 минуты.
5. Хорошо разогреть антипригарную сковороду. Убавить огонь до среднего и выпекать блины как обычно.

ГОТОВИМ: 60 МИНУТ

КБЖУ на 100 Г: 125-6-4-17

На 4 порции

Морковный «ПП-Старбакс»

Если вам, как и мне, полюбился десерт из известного кафе, попробуйте этот рецепт. Здесь нет муки и минимум калорий. А морковь совсем не чувствуется. Зато как сочно!

1. Отделить белки от желтков, белки убрать в холодильник.
2. Желтки смешать с сахаром, корицей, разрыхлителем и цедрой лимона. Добавить отруби.
4. Морковь натереть на мелкой терке, добавить в тесто.
5. Изюм помыть, нарезать (если крупный) и тоже добавить в тесто.
6. Белки взбить в густую пену, смешать с основной массой.
7. Выложить в форму и выпекать при 180 градусах около 45 минут.
8. Йогурт смешать с медом. Готовый остывший корж разрезать пополам, смазать медовым йогуртом.

Морковь - 250 г
Яйца - 3 шт.
Овсяные отруби - 4 ст. л.
Тростниковый сахар - 1 ст. л.
Корица молотая - 1 ч. л.
Разрыхлитель - 1 ч. л.
Черный изюм - горсть
Цедра 1 лимона

Для прослойки
Йогурт густой 1,8% - 200 г
Мед - 10 г

ГОТОВИМ: 90 минут

КБЖУ на 100 г: 320-12-16-31

На форму 20x19x5 см

На 4 порции

ПП-медоВик

1. Для коржей обжарить сухое молоко на сковороде до карамельного цвета. Дать остыть, измельчить в кофемолке.
2. Также измельчить отруби. Смешать все сухие ингредиенты, кроме соли.
3. Белки отделить от желтков.
4. Желтки смешать с медом. Добавить кефир, перемешать. Добавить к жидкой смеси сухую, перемешать.
5. Белки взбить со щепоткой соли до образования пиков. Ввести белки в основную смесь.
6. Тесто разделить на две части. Сначала выпекать первую половину. Выложить тесто в форму и готовить в разогретой до 180 градусов духовке около 15 минут. Дать коржу остыть, вынуть из духовки. Повторить с оставшимся тестом.
7. Каждый корж разрезать пополам. Сложить коржи стопкой, острым ножом обрезать края. Обрезки коржей использовать для посыпки.
8. Для крема смешать желтки с медом. Постепенно добавить крахмал. Следом, помешивая, добавить 100 мл молока. Оставшееся молоко (200 мл) прогреть, но не кипятить. Добавить в подогретое молоко крахмальную смесь и варить, пока крем не загустеет. Оставить остывать.
9. Смазать коржи кремом. Обрезки коржей измельчить и посыпать ими торт.
10. Обжарить на сухой сковороде 30 г сухого молока, остудить, измельчить в кофемолке. Посыпать торт, убрать в холодильник на ночь.

Для коржей

Кефир - 180 г
Сухое обезжиренное молоко - 50 г
Мед - 40 г
Отруби овсяные - 40 г
Отруби пшеничные - 15 г
Яйца - 4 шт.
Кукурузный крахмал - 1 ст. л.
Разрыхлитель - 2 ч. л.
Соль - щепотка

Для крема

Молоко - 300 мл
Мед - 80 г
Яичные желтки - 3 шт.
Кукурузный крахмал - 1 ч. л.

Для посыпки

Сухое обезжиренное молоко - 30 г
Обрезки коржей

ГОТОВИМ: 60 МИНУТ

КБЖУ на 100 Г: 119-4-3-18

На 4 порции

ПП-шарлотка

В прошлом году мы собрали небывалый урожай яблок, и что я с ними только ни готовила: пироги, запеканки, пастилу, пюре и джем... А они все не заканчивались. Тогда я начала тестировать рецепты ПП-шарлотки, и этот оказался лучшим из всех.

Кефир - 260 г
Мука рисовая цельнозерновая - 40 г
Овсяные хлопья молотые - 30 г
Яйца - 4 шт.
Яблоки - 2 шт.
Тростниковый сахар - 4 ст. л.
Ванильный экстракт - 2 капли
Разрыхлитель - 1/2 ч. л.
Корица молотая - по вкусу
Соль - щепотка

1. Отделить белки от желтков, белки убрать в холодильник.
2. К желткам добавить сахар, взбить. Следом добавить кефир, муку, разрыхлитель и ваниль.
3. Одно яблоко нарезать кубиками, второе - дольками.
4. Белки взбить до образования пиков. Аккуратно ввести белки в тесто.
5. В круглую силиконовую форму налить часть теста, выложить яблоки, нарезанные кубиками. Затем вылить в форму оставшееся тесто, украсить дольками яблок, присыпать корицей. Выпекать около 40 минут при 180 градусах.

ГОТОВИМ: 90 минут

КБЖУ на 100 г: 225-4-12-24

На 6 порций

Цитрусовый пирог

Сладкий цитрусовый аромат отлично поднимает настроение холодными осенними вечерами, украшает рождественский стол и будто весеннее солнце согревает дом. В общем, не так важен сезон, просто пеките и наслаждайтесь вкусом.

Мука пшеничная цельнозерновая - 150 г
Сливочное масло - 150 г
Тростниковый сахар - 150 г
Яйца - 5 шт.
Орехи - 40 г
Вишня сушеная или изюм сушеный - 40 г
Мандарины - 6 шт.
Апельсины - 2 шт.
Разрыхлитель - 2 ч. л.

1. Снять цедру с одного апельсина. Растереть цедру с 1 ч. л. сахара. Из апельсина выжать сок, залить им вишню.
3. Размягченное сливочное масло взбить с сахаром. По одному добавить яйца, каждый раз тщательно взбивая.
4. Добавить муку и разрыхлитель, перемешать. Добавить дольки мандаринов, вишню с соком, цедру, измельченные орехи.
5. Второй апельсин очистить и нарезать кружками толщиной 5 мм.
6. Форму для выпечки смазать маслом, присыпать мукой.
7. На дно и по бокам выложить нарезанные апельсины. Залить в форму тесто.
8. Выпекать при 180 градусах около 45 минут. Готовность проверить деревянной палочкой, она должна выходить из теста сухой.
9. Остывший пирог перевернуть на тарелку, украсить дольками мандарина, клюквой, веточкой розмарина.

ГОТОВИМ: 20 минут

КБЖУ на 100 г 245-7-17-17

На 6 порций

Нежный ягодный рулет

Любовь с первого кусочка! Кто сказал, что правильное питание исключает бисквиты? Не верьте, вас ждет чудесный рулет с легким творожным кремом.

1. Белки отделить от желтков.
2. К желткам добавить крахмал и сироп.
3. Белки взбить до пиков, аккуратно ввести в желтковую смесь.
4. Распределить смесь по силиконовому коврику, чтобы получился прямоугольник. Выпекать 15-20 минут при 180 градусах.
5. Взбить миксером маскарпоне, творог и сироп. На остывший корж нанести крем, посыпать ягодами.
6. Свернуть в рулет и нарезать.

Яйца - 3 шт.
Кукурузный крахмал - 2 ст. л.
Сироп топинамбура - 1 ст. л.

Для крема

Сыр маскарпоне - 250 г
Мягкий творог 5% - 120 г
Ягоды - 70 г
Сироп топинамбура - 2 ст. л.

ГОТОВИМ: 50 минут

КБЖУ на 100 г: 320-12-16-31

На 4-6 порций

Банановый кекс

Безумно вкусный, невозможно воздушный и как будто совсем не ПП-шный банановый кекс. Обязательно попробуйте, это один из моих самых любимых рецептов.

1. Белки отделить от желтков.
2. Сливочное масло растопить и смешать со всеми ингредиентами кроме белков.
3. Белки взбить до образования пиков и ввести в тесто.
4. Выпекать при 180 градусах около 40 минут.

Кефир - 100 г
Овсяные хлопья молотые - 60 г
Сухое обезжиренное молоко - 60 г
Мука кукурузная цельнозерновая - 40 г
Сливочное масло - 25 г
Миндаль молотый - 20 г
Яйца - 2 шт.
Банан - 1 шт.
Тростниковый сахар - 4 ст. л.
Сода - 1/3 ч.л.

ГОТОВИМ: 45 минут

КБЖУ на 100 г: 187-7-3-34

На 4 порции

Ягодные маффины

Идеальное дополнение к утреннему кофе. Эти кексы вас точно не разочаруют: нравятся и малышам, и мужьям, и гостям.

Ряженка 2,5% - 150 г
Мука пшеничная цельнозерновая - 100 г
Ягоды - 100 г
Мука рисовая цельнозерновая - 50 г
Яйца - 2 шт.
Банан - 1 шт.
Тростниковый сахар - 1 ст. л.
Сода - 1/3 ч. л.
Ванильный экстракт - 2 капли

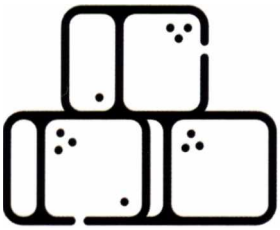
1. Ягоды достать из морозилки, положить в сито и обдать кипятком. Оставить, чтобы стекла вода. Если ягоды крупные, то их нужно предварительно разморозить.
2. Ряженку комнатной температуры смешать с содой.
3. Банан очистить, натереть на крупной терке и добавить к ряженке.
4. Отдельно взбить яйца с сахаром и ванилью, добавить к ряженке. Следом добавить муку и перемешать.
5. Выложить часть теста в силиконовые формочки. Затем выложить ягоды, еще один слой теста и еще один слой ягод.
6. Выпекать в разогретой духовке при 200 градусах около 35 минут.

тонкая штучка

Не могу без сладостей

«Я не боюсь сахара,
но предпочитаю
выбирать природные
его источники
и употреблять в меру».

— ТОНЯ ПП —



ЧТО ТАКОЕ БЕЛЫЙ САХАР?

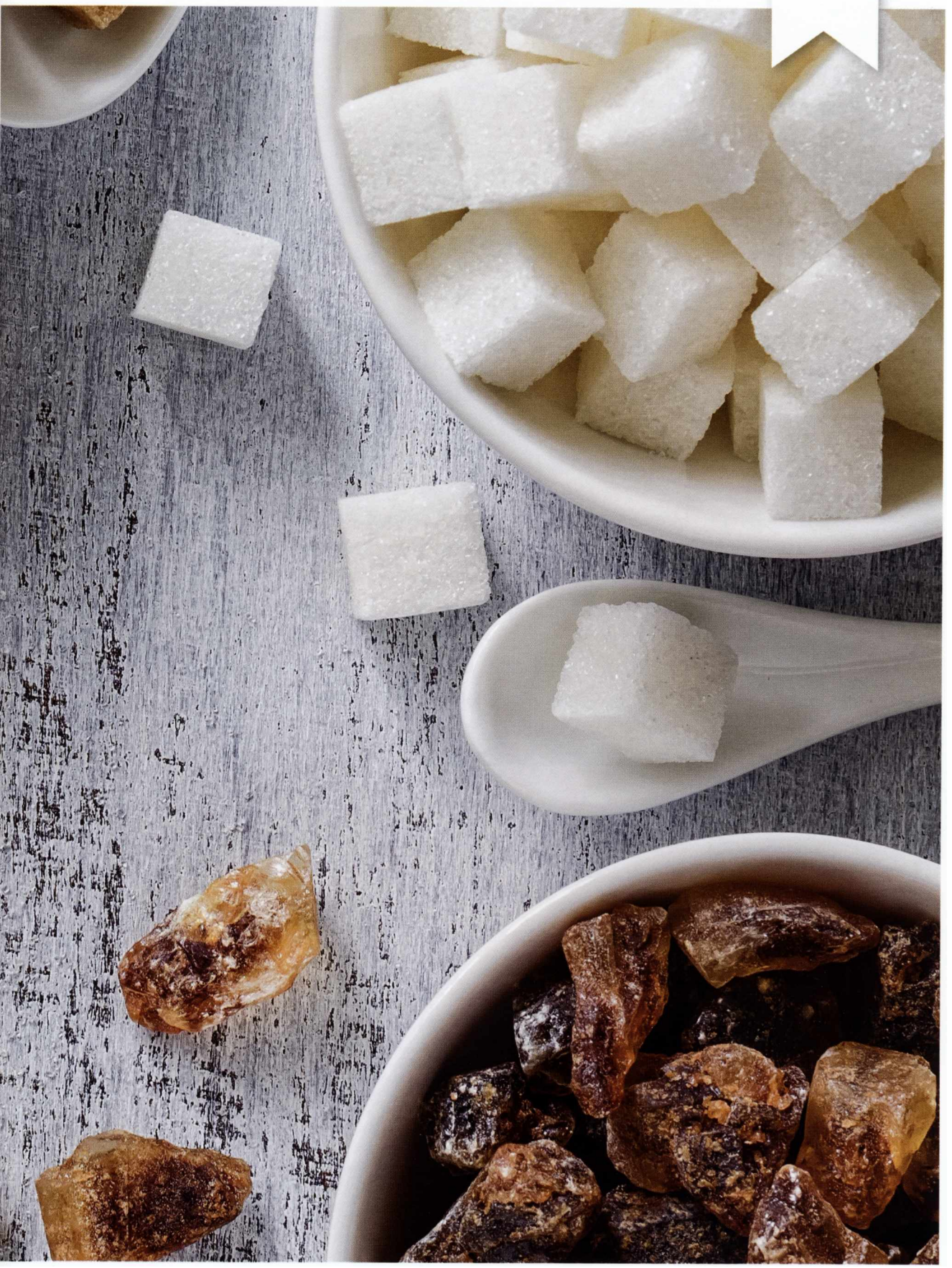
Рафинированный сахар - это всего лишь сладость, которая не несет ничего питательного и полезного.

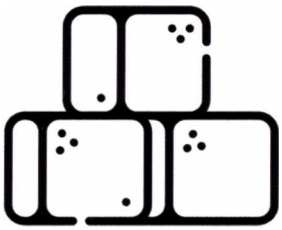
В таком сахаре нет витаминов, минералов, микроэлементов. Насыщения с ним не происходит.

То есть, это пустые калории, которые провоцируют резкий скачок глюкозы в крови. Несомненно, это удовольствие, ведь вы получаете всплеск энергии. Но эта энергия не тратится, так как обычно мы ведем спокойный образ жизни. Инсулин гасит глюкозу, следует падение вниз и... настроение также идет вниз. Мы чувствуем апатию, вялость, потерю концентрации. Наш организм просит новую дозу, потому как действительного насыщения не произошло.

- Кроме того, в процессе очищения (рафинирования) сахарного сиропа от посторонних примесей и для отбеливания сахара используются химикаты, которые остаются в конечном продукте.

- Таким образом, сахар, имеющий природное происхождение, уже нельзя назвать натуральным - это искусственно созданный высококонцентрированный химический продукт.





ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ САХАР?

Существует множество здоровых альтернатив белому рафинированному сахару.

Натуральные сиропы без сахара (произведены методом уваривания соков). Сироп топинамбура, кленовый сироп.

Нектары без сахара. Например, нектар агавы, нектар якона.

Пекмезы без сахара. Пекмез рожкового дерева, виноградный, финиковый, можжевеловый, пекмез шелковицы.

Мед. Гречишный, липовый, акациевый (самый ценный и менее аллергенный).

Нерафинированный сахар. Тростниковый, кокосовый, финиковый, кленовый.

Натуральный сахарозаменитель - стевия (стевиозоид).

ГОТОВИМ: 30 минут

КБЖУ на 100 г: 423-12-33-19

На 6 порций

Кокосовое печенье

Любителям кокоса посвящается. Холодным и пасмурным днем это простое печенье подарит вам минутку удовольствия и - просто чудеса! - перенесет в солнечные тропики.

Творог 2-5% - 65 г
Кокосовая стружка - 200 г
Тростниковый сахар - 50 г
Яичные белки - 4 шт.
Миндальный экстракт - 3-4 капли
Ванильный экстракт - пара капель

1. Взбить белки до образования пиков.
2. Добавить сахар и ваниль, продолжить взбивать. Следом добавить творог, миндальный экстракт и кокосовую стружку.
4. При помощи двух чайных ложек выложить тесто на пергамент.
5. Выпекать при 180 градусах около 12 минут (до золотистого цвета).

ГОТОВИМ: 10-15 минут

КБЖУ на 100 г: 469-11-35-26

На 8 штук

«ПП-Раффоэлло»

Более двух лет я готовлю конфеты по этому рецепту. Без повода и к празднику, чтобы побаловать себя, угостить родных и друзей. Такое лакомство станет отличным сюрпризом даже для тех, кто далек от темы ПП.

1. Смешать кокосовую стружку (55 г) с сухим молоком и медом. Добавить теплую воду, размешать.
2. Облепить миндаль кокосовой смесью, чтобы получились ровные конфеты.
3. Обвалять в оставшейся стружке и убрать в холодильник на 2 часа или более.

Кокосовая стружка - 75 г
Сухое обезжиренное молоко - 35 г
Вода - 20 мл
Мед - 10 г
Миндаль - 8 шт.

Рецепт
с обложки

ГОТОВИМ: 15 минут

КБЖУ на 100 Г: 421-12-21-42

На 6 штук

ПП-Сникерс»

Сладкоежки, осторожно, эти батончики получаются сладкими и калорийными. Но не бойтесь самих калорий, главное - их источник. В своих рецептах я использую только натуральные ингредиенты, от которых не будет вреда.

Арахис нежареный - 100 г
Сухое обезжиренное молоко - 50 г
Мед жидкий - 4 ст. л.
Соль - щепотка

Для глазури

Горький шоколад - по вкусу
Молоко - по вкусу

1. Арахис обжарить на сухой сковороде и очистить от шелухи.
2. Сухое молоко обжарить на слабом огне, все время помешивая. Готовить, пока молоко не приобретет карамельный оттенок. Затем измельчить в кофемолке или блендере.
3. Смешать в миске арахис, сухое молоко и мед. Слепить батончики.
4. Шоколад растопить на водяной бане, влить немного молока и размешать.
5. При помощи кулинарной кисти смазать батончики шоколадной глазурью.
6. Убрать в холодильник, чтобы глазурь застыла. Хранить также в холодильнике.

ГОТОВИМ: 15 минут

КБЖУ на 100 Г: 380-5-31-20

На 3 порции

Банановый фадж

Невесомый мусс с нежным шоколадно-медовым вкусом. Маленький праздник, который так легко подарить семье и себе. Подавайте с ароматным кофе.

Банан - 140 г
Кокосовое масло - 70 г
Какао - 25 г
Арахисовая паста - 18 г
Мед - 15 г
Ванильный экстракт - пара капель

1. Банан очистить и пюрировать.
2. Кокосовое масло растопить в микроволновке (30 секунд).
3. Смешать все ингредиенты при помощи погружного блендера.
4. Вылить банановую смесь в небольшую силиконовую форму. Убрать на 30 минут в морозилку. Затем вынуть из формы и нарезать.

ГОТОВИМ: 10 МИНУТ

КБЖУ на 100 Г: 503-13-37-30

На 4 порции

ПП-

халва

Настоящий вкус детства! Кстати, халву можно сделать из любых орехов и семечек. Экспериментируйте и выбирайте лучшие сочетания.

Семена подсолнечника (очищенные) - 200 г
Мед - 2 ст. л.
Соль - щепотка

Для глазури
Горький шоколад - по вкусу
Молоко - по вкусу

1. Семечки подрумянить на сковороде. Затем перемолоть в кофемолке, добавить соль и мед. Влажными руками слепить круглые конфеты.
2. Шоколад растопить на водяной бане, влить немного молока и размешать.
3. Обмакнуть конфеты в глазурь. Убрать в холодильник на 30 минут.

ГОТОВИМ: 10 МИНУТ

КБЖУ на 100 г: 134-9-0,3-24

На 3 порции

Яблочный мармелад

Всего три ингредиента, десять минут времени, и конфеты к чаю готовы. Внимание на калорийность - такие сладости можно есть даже на строгой диете.

Яблочный сок (без сахара) - 200 мл
Желатин быстрорастворимый - 30 г
Мед - 2 ст. л.
Кокосовая стружка для обсыпки - по вкусу и по желанию

1. В яблочный сок добавить желатин и мед.
2. Поставить на средний огонь. Готовить до полного растворения желатина, но не кипятить.
3. Дать немного остыть, разлить по формам и убрать в холодильник на ночь.
4. Достать мармелад из формочек, обвалять в кокосовой стружке.

Вместо маленьких порционных формочек можно использовать форму для пирога, а затем нарезать пласт мармелада на квадраты.

ПОЧЕМУ ВАЖНО ПИТЬ ВОДУ

С чего начинает свой день любой ЗОЖник? С любования собственным прессом? Не угадали. Разве только иногда. Но есть и кое-что поважнее. Утро ЗОЖника начинается со стакана воды.

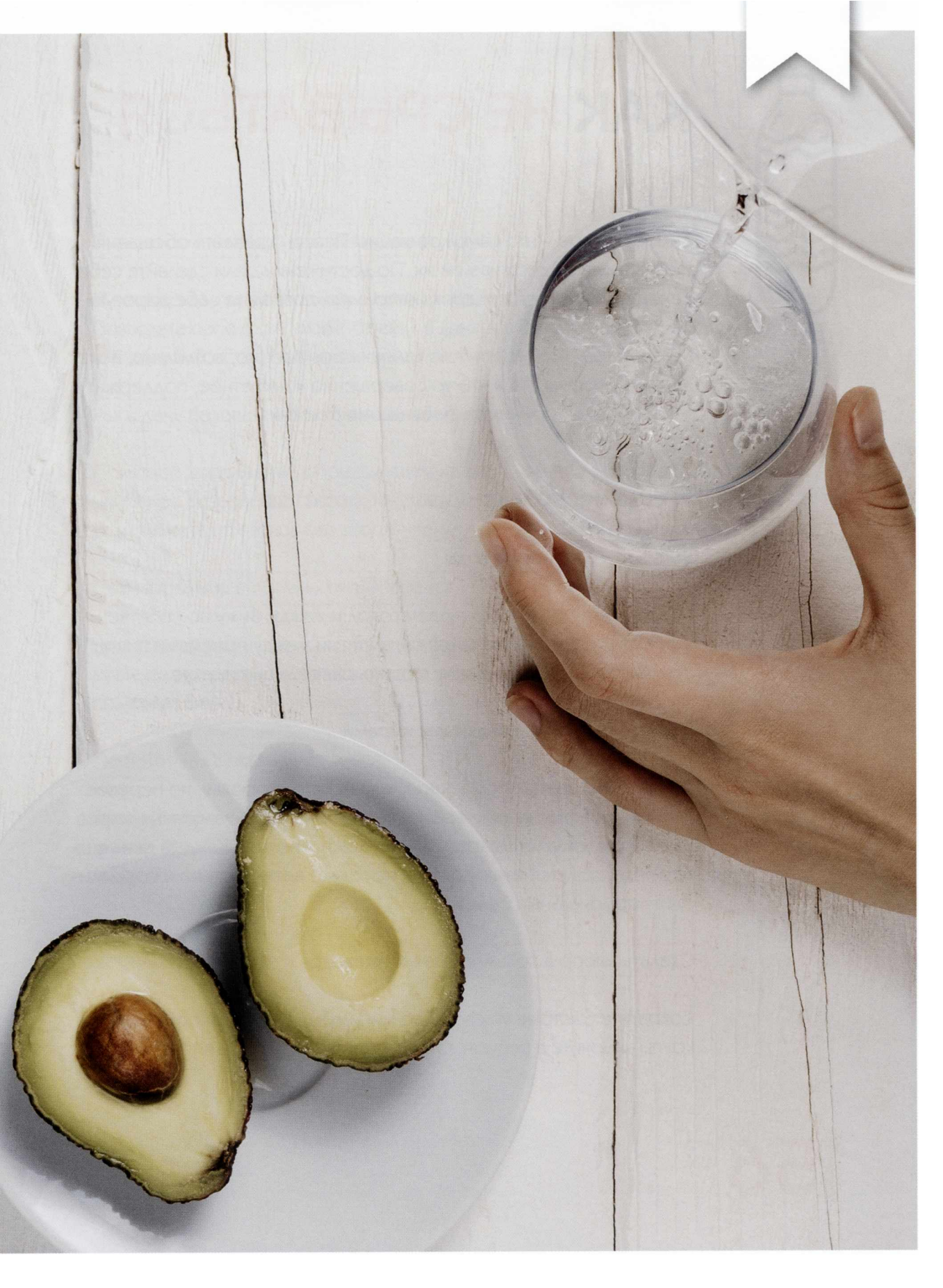
Представьте, что ваш организм - это цветок, который увядает за ночь. Утром его непременно нужно полить. Не забывайте об этом.
Также необходимо пить воду в течение всего дня. Это, кстати, помогает не переедать.

Норма в день: 1,5-2,5 л
30 мл на 1 кг идеальной массы тела (по формуле Devine)

Вода выводит шлаки, токсины и аллергены. Восстанавливает организм, стимулирует работу ЖКТ, улучшает состояние кожи, волос и ногтей, замедляет старение. Снижает уровень холестерина, нормализует давление, способствует здоровому похудению и построению мышечной массы тела (синтез белка и расщепление жиров происходят в водной среде).

Итак, каждый день стоит начинать со стакана чистой минеральной негазированной воды. Пейте воду на протяжении дня между приемами пищи: за 20 минут до еды и через 30 минут после, а также обязательно после чая, кофе и физических нагрузок, чтобы восстановить водный баланс. Увеличивать количество воды нужно в жаркое время года, во время грудного вскармливания и при авиаперелетах.

Важно! Любые другие жидкости не заменяют воду.



КАК НЕ СРЫВАТЬСЯ

Самое главное - это самомотивация. Поэтому давайте обещания и обязательно сдерживайте их. По достижении цели сделайте себе ценный и желанный подарок (например, позвольте себе дорогую сумочку, поход в спа и т. д.).
Мысль о том, что вас ждут не только желанные (но, возможно, пока далекие) формы, но и что-то совершенно конкретное, поддержит вас и поможет принимать правильные решения.

И еще несколько

Выпивать свою норму воды

Мы действительно часто путаем голод и жажду. Вижу по собственному опыту: стакан чистой воды, выпитый между приемами пищи, перебивает острое желание сделать очередной перекус.

Наполнить рацион полезными жирами

Жиры очень важны, особенно для женского здоровья, но перевес должен быть именно в сторону растительных ненасыщенных жиров. В них кроется залог красоты волос, кожи и ногтей. Каждый день ешьте орехи, семена, авокадо. Они не только насыщают, но и нормализуют гормональный баланс.

Сделать выбор в пользу сложных углеводов

Сократите быстрые углеводы до минимума, а вот разнообразные крупы включите в рацион. Они дают чувство насыщения и энергию.

Пить не более одной чашки чая / кофе в день

И не потому что чай плохой, а потому что это повод съесть что-нибудь лишнее. Позвольте себе один «кофе-брейк» в день, между завтраком и обедом или после обеда. В остальное время пейте чистую воду.

Раз в день баловать себя чем-то особенным

Приятное дополнение к предыдущему пункту. Однако лакомство выбирайте наиболее безопасное: зефир, пастила, мармелад, шоколад >75% (до 20 г). Если можете обойтись без этого - тем лучше, ведь это «развлекательная» еда.

Планировать все приемы пищи заранее

Вы всегда должны знать, что будете есть завтра, из чего будут состоять ваши основные приемы пищи. Ведь в спешке обычно готовятся дежурные и не очень-то полезные блюда.

Перейти на ПП-выпечку

Это наш способ обмануть мозг: вроде запретили себе медовик, но ПП-медовик можно есть безо всяких опасений. Существует множество удачных рецептов и альтернатив покупным сладостям. Мои фавориты собраны в этой книге.

— ТОНЯ ПП —

УДК 641.55
ББК 36.996
С16

Сальникова Тоня.

Тонкая штучка. Рецепты для легкой жизни и изящной фигуры / Тоня Сальникова. - Москва: ИД «Комсомольская правда», 2020. - 160 с.

Революционный подход к питанию от блогера-миллионика Тони Сальниковой, @tonya.pp: не отказывайтесь от еды, ешьте сладкое, худейте и смело носите мини-юбки! Танцуйте, когда готовите! Простые и полезные рецепты помогут приготовить сбалансированный завтрак, питательный обед, побаловать себя конфетами и кексами. Нет времени питаться правильно? Ленивую овсянку и творожные сырки можно приготовить заранее. Откройте для себя новый вкус овощей с «веером» из баклажана, фирменным тыквенным супом и ярким салатом с бурратой. Попробуйте «ПП-Рафаэлло», нежный ягодный рулет и морковный «ПП-Старбакс». Узнайте секреты осиной талии без диет, сияйте оптимизмом и начинайте новую ПП-жизнь. «Улыбайтесь, и жизнь улыбнется в ответ», - советует автор. Начнём прямо сейчас?

© Тоня Сальникова текст, 2020
© Сергей Гаврилов фото, 2020
© Оформление обложки, АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2020

ISBN 978-5-4470-0438-5

Издание для досуга

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

Тоня Сальникова

ТОНКАЯ ШТУЧКА

Руководитель проекта Наталья Щербаненко
Дизайн-макет Мария Фёдорова
Фото Сергей Гаврилов
Стиль Дарья Киселёва
Редактор Мария Ковалёва
Корректор Елена Кунина

АО «ИД «Комсомольская правда»
127287, Россия, Москва, Старый Петровско-Разумовский проезд, д.1/23, стр. 1. www.kp.ru

Подписано в печать 03.03.2020. формат 84x108/16. Печать офсетная. Усл. печ. л. 16,80.
Тираж 4000 экз. Заказ 1486/20

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами в ООО «ИПК Парето-Принт»,
170546, Тверская область, Промышленная зона Боровлево-1, комплекс № 3А,

ISBN 978-5-4470-0438-5
9 785447 004385 >

16+

1 000 000
подписчиков
в Instagram

Не получается сбросить вес? Вы на диете, и всё время хочется есть? Популярный Instagram-блогер Тоня Сальникова (@tonya.pp) раскрывает все секреты правильного питания, бесконечного оптимизма и осиной талии. Ешьте выпечку, не отказывайтесь от сладкого и... худейте!

ХРУСТИ И УЛЫБАЙСЯ

«Молодость, задор и невероятно вкусные рецепты!»

Джон Уоррен, ведущий «Поедем, поедим!», @johnwarrenis

«Тонины конфетки – это нечто, моя семья в них просто влюблена! Я рада, что теперь есть целая книга нескучных ПП-рецептов от чудесной @tonya.pp.»

Ирина Смирнова, фуд-блогер, @_irina__smirnova_

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ
КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА

ISBN 978-5-4470-0438-5

9 785447 004385