get background at www.twitterevolutions.com

20 ЛЕГКИХ УЖИНОВ +

Онлайн – программа «Здоровое похудение 55+»

Педагог
Елизавета Ванинская

get background at www.twitterevolutions.com

УЖИН НА СНИЖЕНИИ ВЕСА

Собираем ужин по формуле
Б + О+ Ж

Функция ужина: *снабжение организма строительным материалом перед сном (белки, жиры, клетчатка).*

Пропускать нельзя!

3 важных правила:

✓*ужин должен быть легким*

✓*самый поздний приём пищи за 3 часа до сна*

✗*исключить быстрые углеводы на ночь*

Состав ужина *- это всегда*

☞*белки - мясо, рыба, морепродукты, яйца*

☞*жиры - лучше всего масла растительные, авокадо, оливки*

☞*клетчатка - не крахмалистые овощи в любом виде*

get background at www.twitterevolutions.com

Челлендж #легкийужин

1. Мидии с луком и овощи на гриле

2. Рулет из телятины фаршированный брокколи, цветной капустой и зеленым луком. С огурцами и зеленью.

3. Запеченный в духовке стейк кижуча, маринованный в соевом соусе. С овощами на гарнир.

get background at www.twitterevolutions.com

Челлендж #легкийужин

4. Нежная сельдь запеченная в рукаве в маринаде из соевого соуса и лимона. На гарнир – свежий шпинат, огурца и помидоры.

5. Курица по-французски с луком, тертым сыром и помидором. На гарнир: перец в томате, овощной салат и ламинария. Травяной чай.

6. Кабачки припущенные. Подаются с соусом на основе кефира 1%, зелени и чеснока. Отвар шиповника. Очень легкий ужин))

get background at www.twitterevolutions.com

Челлендж #легкийужин

7. Рататуй с тертой моцареллой и кинзой

8. Кабачковые рулетки с начинкой из творога с чесноком и укропом. На гарнир помидоры черри и маслины. Клубника для украшения))).

9. Отварной морской окунь. На гарнир – брокколи, приготовленная на пару с помидорами, пекинской капустой и овощами.

get background at www.twitterevolutions.com

Челлендж #легкийужин

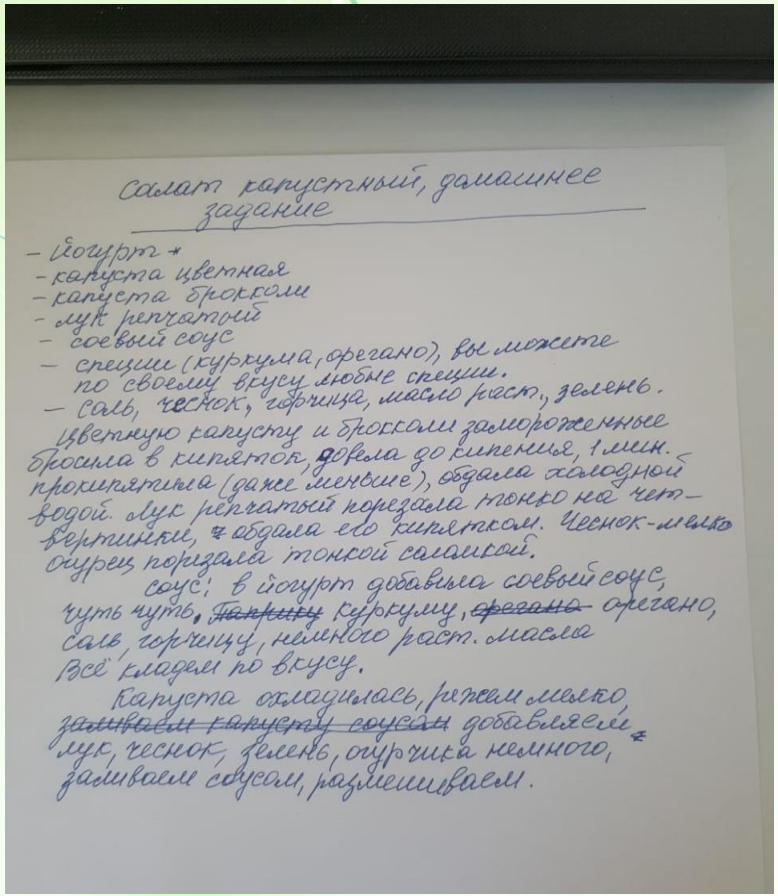
10. Отварная куриная грудка с соусом гуакамоле на основе авокадо. На гарнир зелень с помидорами.

11. Куриные сердечки с тремя (!) видами салатов на гарнир. Салат с кальмаром, луком и чесноком. Салат из кабачка и сельдерея. И овощной салат.

12. Ассорти из морепродуктов (изысканный ужин!): креветки, мидии и осьминоги. Подача с лимоном, микрозеленью и листочками мяты.

get background at www.twitterevolutions.com

13. Капустный салат #летнийужин



Салат капустный, домашнее задание

- йогурт
- капуста цветная
- капуста брокколи
- лук репчатый
- соевый соус
- специи (куркума, орегано), вы можете по своему вкусу любые специи.
- соль, чеснок, горчица, масло раст., зелень.

Цветную капусту и брокколи замороженные бросила в кипяток, довела до кипения, 1 мин. прокипятила (даже меньше), обдала холодной водой. Лук репчатый порезала тонко на четвертинки, обдала его кипятком. Чеснок-мелко, огурец порезала тонкой соломкой.

Соус: в йогурт добавила соевый соус, чуть чуть, ~~перцу~~ куркуму, ~~орегано~~ орегано, соль, горчицу, немного раст. масла. Всё кладем по вкусу.

Капуста охладилась, режем мелко, ~~заливаем капусту соусом~~ добавляем лук, чеснок, зелень, огурчика немного, заливаем соусом, размешиваем.

get background at www.twitterevolutions.com

14. Цветная капуста, запеченная в глазури

рецепт.
ЗАПЕЧЕНАЯ ЦЕЛИКОМ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

капуста цветная 1 шт
соевый соус 2 ст.л.
сироп агавы или жидкий мед 1 стл
масло оливковое 2 ст.л.
горчица дижонская 2 чл
паприка копченая 1 чл
чеснок или асафетида по вкусу
соль и перец по вкусу

Капусту отварить в подсоленной воде целиком в течение 8-10 минут. Смешать все ингредиенты для глазури и хорошо обмазать отваренную капусту со всех сторон. Поставить в форму или на противень и запекать при 200С 20 минут.

Горчицу можно заменить прованскими травами, а соль – сыром «Фета»

get background at www.twitterevolutions.com

Челлендж #легкийужин

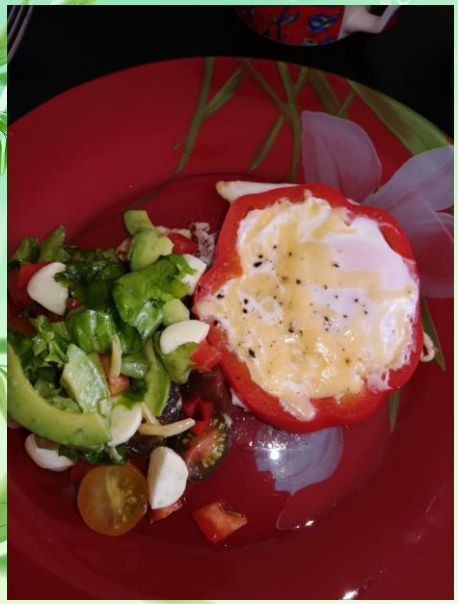
15. Горбуша на сухой сковороде. Салат с рукколой, мидиями и авокадо. Заправка: соевый с. + бальзамико + дижон. горчица + оливк масло + лимон. Зел. Чай с мятой и лимоном.

16. Котлеты из телятины с белокочанной капустой, зеленым луком, укропом, прованскими травами и яйцом. На гарнир – листья салат с редисом и маслинами.

17. Курица по-французски с луком, тертым сыром и помидором. На гарнир: перец в томате, овощной салат и ламинария. Травяной чай.

get background at www.twitterevolutions.com

Челлендж #легкийужин



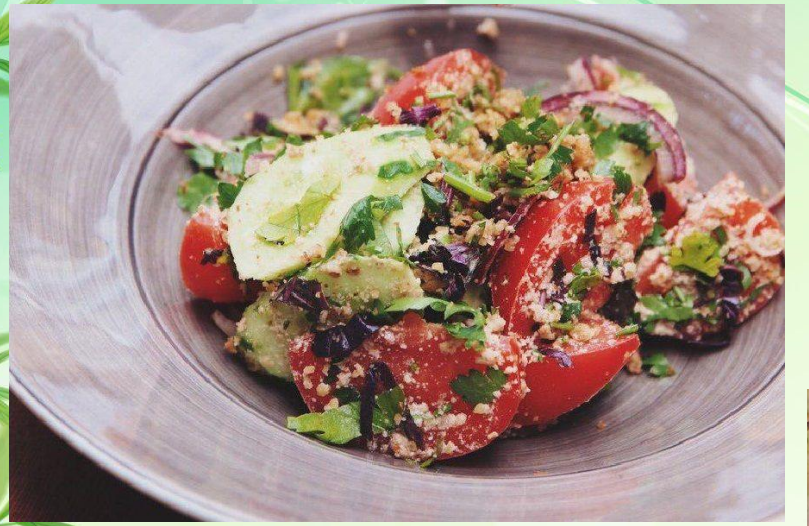
18. Яйцо, запеченное в болгарском перце с сыром. На гарнир салат с авокадо, черри и моцареллой. Заправка: оливковое масло, сок лимона.

19. Сельдь с брокколи на пару в мультиварке / пароварке за 20 мин. Для брокколи достаточно 10 мин. Сельдь сбрызнуться лимоном и посыпать розмарином.

20 . Куриный шашлык (или из индейки) в духовке в легком маринаде. Маринад: репчатый лук (много) нарезаем и мнем руками. Добавляем мясо, специи и заливаем минералкой с газом. Оставляем на 3 – 4 часа. 👌Если положить в пакет, промаринуется быстрее
На гарнир – грузинский салат с ореховым соусом.

get background at www.twitterevolutions.com

20. Грузинский салат с ореховым соусом



Салат

Помидоры + огурцы + репчатый лук.

Соус

Кинза – пучок

Чеснок – 2 зуб

Грецкие орехи – 20 гр

Растительное нерафинир. масло – 2 ст. л.

Лимонный сок – 2 ст.л.

Соль, перец.

Все взбить в блендере и заправить салат перед подачей.

get background at www.twitterevolutions.com

УЖИНЫ ПРОСТЫЕ И ИЗЫСКАННЫЕ

ПОДАРОК 👌 Еще больше полезных и вкусных идей для правильного ужина

get background at www.twitterevolutions.com

Легкий ужин – просто и вкусно!

«ПОЧТИ КАРТОФЕЛЬНОЕ» ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

1 головка цветной капусты (среднего размера)

1 ст.л. оливкового масла

Соль и перец по вкусу

По желанию 1 – 2 ч. ложки сушеного чеснока или приправы каррри

Как готовим?

Разделите капусту на 5-6 частей и отварите до готовности, но не переварите.

Смешайте в блендере со специями до консистенции картофельного пюре.

Подавайте к столу посыпав любимой зеленью и наслаждайтесь уникальным вкусом!

get background at www.twitterevolutions.com

Легкий ужин – просто и вкусно!

Запечённая брокколи со сметаной и миндалем

- Главный ингредиент – свежая/ замороженная брокколи.
- Слегка отварите или приготовьте на пару до состояния аль дэнте.
- Положите в форму для запекания, смазав ложкой сметаны 10 % и посыпав лепестками миндаля или кунжутом.
- И запекайте в духовке 7- 10 мин при 180 гр.

✓ Хотите сытнее – добавьте сыр.

get background at www.twitterevolutions.com

Легкий ужин – изысканно

Теплый салат «ПИЩА БОГОВ»

Ингредиенты (рассчитано на 3 – 4 порции)

- *1 небольшая головка брокколи, нарезанная небольшими соцветиями*
- *1 небольшая головка цветной капусты, также нарезанная небольшими соцветиями*
- *2 ст. л. оливкового масла*
- *1 ч. л. морской соли*
- *2 ст. л. гхи*
- *2 ст. л. поджаренных семян подсолнечника*
- *1/4 чашки семян тыквы*
- *цедра одного лимона*
- *сок 1/2 лимона*

✓ для подачи – свежий сочный помидор

get background at www.twitterevolutions.com

Легкий ужин – изысканно !

Теплый салат «ПИЩА БОГОВ»

Способ приготовления

- Разогрейте духовку до 200 градусов.
- В миску положите брокколи с 1 столовой ложкой оливкового масла. Немного посолите. Перемешайте и положите на лист для выпечки.
- Затем в миске смешайте цветную капусту с 1 столовой ложками оливкового масла. Немного посолите.
- Разложите на другом листе для выпечки. Выпекайте в течение 20 минут, один раз переверните соцветия, чтобы они не пригорели. Достаньте брокколи, которая должна быть золотисто-коричневой.
- Выпекайте цветную капусту еще 15 минут, до мягкости и золотистого цвета. Достаньте и отложите.
- Растопите масло ГХИ.
- Соедините цветную капусту и брокколи в миске, затем влейте масло и лимонный сок. Аккуратно смешайте руками.
- Добавьте семена, снова аккуратно перемешайте. Разложите по тарелкам и наслаждайтесь.

✓ К такому салату рекомендуется подавать крупно нарезанные сочные помидоры.

✓ В обед добавьте к такому салату 2 – 3 ложки приготовленной киноа/ булгура/ полбы. Перемешайте.

get background at www.twitterevolutions.com

ФРИТТАТА С КАБАЧКАМИ

2 ВАРИАНТ – СО ШПИНАТОМ И ПОМИДОРАМИ

Фриттата – это итальянский омлет с различными начинками из мяса, птицы или овощей

Ингредиенты

- Кабачки 2 сред
- Лук реп. 1 шт
- Чеснок 3 зуб
- Яйца 6 шт
- Базилик (кинза) 2 ст. лож
- Оливковое масло
- Соль

Приготовление

Кабачки нарезаю тонкими кружками. Лук и чеснок мелко.
Пару минут томлю лук в водичке.
Добавляю чеснок и кабачки, солю и готовлю ещё 4 мин. Выключаю.
Яйца слегка взбиваю. Добавляю зелень.
Форму для выпечки немного смазываю маслом.
Выкладываю туда кабачки и заливаю яичной смесью.
Ставлю в духовку 180' .готовлю минут 10, до румяной корочки😁