

**КБЖУ (на 1 штуку):**

**К — 135,0**

**Б — 12,9**

**Ж — 8,4**

**У — 1,6**



# Бризоль с семгой и огурцом

---

Идеальный безуглеводный завтрак, особенно — когда нужно что-то быстро приготовить, да еще и чтобы было вкусно. Идеально вписывается в дневную норму Кбжу.

---

## Ингредиенты

(на 3 штуки):

- Яйцо — 3 шт.
- Слабосоленая семга — 100 г
- Творожный крем — 50 г
- Огурец — 60 г

## Приготовление

1. Разбить яйцо в миску и взбить вилкой.
2. Влить взбитое яйцо на разогретую сковороду и приготовить омлет, обжаривая с обеих сторон.
3. На готовый омлет намазать творожный крем, выложить нарезанную рыбу и дольки огурца.
4. Свернуть рулетиком, разрезать пополам и подать.

*После пробуждения обязательно выпейте стакан воды, старайтесь выпивать свою дневную норму: 2–2,5 литра воды в день. Приучаемся пить стакан воды за полчаса до каждого приема пищи. Если совсем не получается — добавьте один колпачок аминокислот ВСАА (продается в отделах спортивного питания) с любимым вкусом. Подслащенная вода пьется гораздо легче, к тому же аминокислоты помогут предотвратить потерю мышечной массы во время похудения и во время интенсивных тренировок.*

**КБЖУ (на 100 г):**

К — 110,9

Б — 10,7

Ж — 6,5

У — 2,4



# Террин из форели

Это лучший завтрак, который может быть, — ну, конечно же, после сырников и блинов. Попробуйте накануне вечером потратить 15 минут, а с утра вас будет ждать шикарный завтрак.

## Ингредиенты

- Слабосоленая форель в слайсах
- Рикотта — 100 г
- 1,5%-Ное молоко — 50 мл
- Желатин — 4 г
- Огурец — 50 г
- Укроп — веточка
- Лимон — для украшения

## Приготовление

1. Форму застелить пищевой пленкой и выложить внахлест слайсы форели.
2. Желатин развести молоком, поставить на маленький огонь и, постоянно помешивая, довести до полного растворения желатина (не кипятить!).
3. Влить разведенный желатин в рикотту и перемешать.
4. Добавить мелконарезанный огурец и укроп.
5. Выложить начинку в форму, застеленную рыбой.
6. Сверху выложить остатки рыбы и накрыть краями пищевой пленки.
7. Убрать в холодильник на ночь.
8. С утра наслаждаться террином с ароматным хлебом и чашечкой кофе

*Очень простая и хорошая привычка, которую легко воплотить в жизнь — просто больше стоять. Ведь сидение сказывается на работе многих органов. По возможности, больше ходите, стоя разговаривайте по телефону, ищите любой повод, чтобы встать со стула*

**КБЖУ на 100 г:**

К — 106,3

Б — 3,7

Ж — 4,8

У — 12,4



# Сырный крем-суп

---

Очень нежный кремовый суп, который будет кстати после силовой тренировки. Сыр можно использовать любой, плавленый или сливочный, но главное — не очень жирный.

---

## Ингредиенты

- Репчатый лук — 150 г
- Морковь — 100 г
- Картофель — 450 г
- Куриный бульон — 500 мл
- Сливочный сыр — 200 г
- Соль и перец — по вкусу

## Приготовление

1. Нарезать кубиками лук и картофель, натереть морковь.
2. На раскаленной сковороде на капле оливкового масла обжарить лук, затем добавить морковь и слегка спассировать.
3. Отварить нарезанный картофель в курином бульоне.
4. Пассированные овощи переложить в бульон с картофелем.
5. Добавить сливочный сыр, посолить и поперчить.
6. Пюрировать погружным блендером. При необходимости добавить еще немного бульона, чтобы отрегулировать густоту супа.
7. Подавать с сухариками.

**КБЖУ на все блюдо:**

К — 433,0

Б — 49,9

Ж — 10,0

У — 35,1



# Творожная галета

---

Самый простой способ получить нужную норму белка — съесть творожную выпечку. Одна из важнейших характеристик творога — безусловно высокое содержание белка. Усваивается молочный белок гораздо лучше, чем тот, что содержится в мясных продуктах, так как большая часть этого белка является казеином. Благодаря казеину блюдо медленно переваривается, обеспечивая ощущение сытости в течение нескольких часов. Попробуйте приготовить творожную галету с творожной начинкой. Это очень вкусно, к тому же понадобится всего 4 ингредиента!

---

## Ингредиенты

- Творог — 180 г
- Яйцо — 1 шт.
- Нутовая мука — 60 г
- Подсластитель — по вкусу

## Приготовление

1. Яйцо разделить на белок и желток.
2. Смешать 90 г творога с желтком, растереть, добавить подсластитель и засыпать муку.
3. Замесить мягкое, эластичное тесто, слегка липнущее к рукам. Муки может понадобиться чуть больше или меньше — в зависимости от влажности вашего творога.
4. Для начинки смешать оставшийся творог с белком и подсластителем.
5. Присыпать стол мукой и раскатать тесто в круг диаметром 20–22 см.
6. Выложить в центр начинку, загнуть края и сформировать галету.
7. Отправить в разогретую до 180 °С духовку на 25–30 минут. Готово!

*Чтобы снять напряжение в шее во время приседания, нужно, выполняя упражнение, упереть язык в небо.*

**КБЖУ на все блюдо:**

К — 1179,0

Б — 40,7

Ж — 48,8

У — 142,0



# Тарт панна-котта с гранатовым желе

---

Панна-котта (итал. *panna cotta* — «вареные сливки») — бесподобный итальянский десерт, напоминающий пудинг. Очень нежный и тающий во рту. Желатиновую прослойку можно сделать из любого соуса, который есть под рукой. Для снижения жирности сливки можно заменить молоком (со сливками, конечно, вкуснее).

---

## Ингредиенты

- Яйцо — 1 шт.
- Рисовая мука — 70 г
- Кукурузная мука — 35 г
- Овсяная мука — 35 г
- Йогурт или мягкий творог — 50 г
- Кокосовое масло — 1 ст. л.
- Подсластитель — по вкусу
- Разрыхлитель — 0,5 ч. л.

## Панна-котта:

- Питьевые сливки — 200 г
- Молоко — 80 мл
- Подсластитель — по вкусу
- Желатин — 1 ч. л.

## Желе:

- Гранатовый сок — 180 мл
- Желатин — 1 ч. л.

## Приготовление

1. Смешать яйцо с йогуртом либо с мягким творогом.
2. Добавить все три вида муки, подсластитель и разрыхлитель.
3. Замесить мягкое эластичное тесто, раскатать тонкий пласт и выложить в форму для тарта.
4. Отправить в разогретую до 180 °С духовку на 15–20 минут.
5. Для панна-котты смешать в ковшике молоко, питьевые сливки, подсластитель и желатин.
6. Поставить на небольшой огонь и мешать до полного растворения желатина. Не кипятить!
7. Влить молочную смесь поверх готовой основы и отправить в холодильник до застывания.
8. Для желе развести желатин соком, поставить на небольшой огонь и, помешивая, довести до полного растворения желатина. Не кипятить!
9. Влить смесь поверх застывшего слоя панна-котты.
10. Поставить в холодильник до полного застывания.

*Самый простой и красивый способ очистить гранат — аккуратно сделать круговой надрез и снять шапочку, затем надрезать кожуру вдоль перегородок сверху донизу. Вставить нож в центр граната и прокрутить на 180 градусов. Гранат раскроется, и все зёрнышки легко можно извлечь.*