

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

# ФИТНЕС РЕЦЕПТЫ

*для Здоровья*





Юлия Ушакова

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

ФИТНЕС

РЕЦЕПТЫ

*для Здоровья*



ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА АСТ





# ВВОДНАЯ ЧАСТЬ



*Правильное питание*



# ВВЕДЕНИЕ

**В** наше время, когда вокруг так много всевозможной информации о питании, несложно потеряться и уйти совсем не туда в поисках здоровой и полезной пищи. А если вы еще и стремитесь похудеть и постоянно быть в форме, то вы вообще в какой-то момент начинаете думать, что питание — это лишь изнуряющие диеты и постоянная борьба со срывами. Однако если подойти к процессу приема пищи профессионально и подкрепить это многолетним опытом похудевших и благодарных за разнообразное питание людей, то получится, что возможно не только вкусно и полезно питаться, но при этом еще и худеть!

В этой книге я делюсь с вами рецептами потрясающе вкусных блюд, которые подарят вам новый взгляд на приемы пищи. Эти рецепты завтраков, обедов и ужинов просты в приготовлении, требуют минимальных затрат времени и максимально сбалансированы по полезным веществам. Что еще интересно: в них нет каких-то редких и необычных продуктов, все можно найти практически в любом магазине. Как это достигалось? Путем накопления опыта, поиском оптимального сочетания полезных продуктов, постоянным обучением и годами практики в приготовлении еды. Вам нужно лишь воспользоваться этим опытом! И начать вкусно худеть.

Что еще отличает эту книгу от подобных? Оригинальные рецепты, не только созданные для себя — с целью сначала похудеть, а потом поддерживать желаемый вес, но и проверенные на тысячах благодарных подписчиков в Инстаграме. Это не столько рецепты, сколько жизненный путь человека, который сначала разработал методику похудения для себя, а потом помог многим людям не просто расстаться с лишними килограммами, а сделать это, питаясь полноценно и не изнуря себя диетами, после которых вес возвращается вновь.

Конечно, похудение требует точных расчетов и выстроенного по калориям ежедневного питания, но я даю больше: понимание того, что правильное сбалансированное питание — это не просто куриная грудка с брокколи и не только каша по утрам, это всегда вкусная и разнообразная еда! Причем ее настолько просто









# СОДЕРЖАНИЕ



- 18**    **ЗАВТРАКИ**
- 20    Шоколадная запеканка
- 22    Сырные кабачковые оладьи
- 24    Бутерброд с тунцом
- 26    Банановый кекс
- 28    Яичные маффины
- 30    Оладьи с сыром и кукурузой
- 32    Лепешка с сыром и луком
- 34    Творожная запеканка с молочным соусом
- 36    Овсяноблин и 30 вариантов начинок
- 38    Сырники с сухофруктами





Омлет с курицей и моцареллой	40
20 вариантов начинки для омлета и яичницы	42
Блины с сыром и луком	44
Ролл с брынзой	46
Оладьи из кабачков	48
Ролл с креветками	50
Сырники с шоколадом и бананом	52
Бурый рис с сухофруктами	54
Ролл со слабосоленой красной рыбой	56
Яйца с сыром, запеченные в духовке	58
Сырники с малиной	60

## **ОБЕДЫ** **62**

Фунчоза с курицей	64
Жюльен на сковороде	66
Булгур с сердечками и овощами	68

- 70 Яичный ролл с красной рыбой
- 72 Ролл с курицей
- 74 Макароны с курным филе, тушенные в сливках
- 76 Куриная запеканка (неаполитанская фриттата)
- 78 Салат с курицей, орехами и черносливом
- 80 Сырный (Оливье)
- 82 Тефтели с сыром и овощами
- 84 Салат с красной рыбой и сухариками
- 86 Запеченное куриное филе  
с помидорами и моцареллой
- 88 Треска в сырно-томатном суфле
- 90 Шаурма с грибами в сладком соусе
- 92 Куриные сердечки,  
тушенные в соевом соусе с овощами
- 94 “Цезарь”





## **УЖИНЫ**

	<b>96</b>
Салат с тунцом	98
Салат с тунцом и фасолью	100
Свекольно-сырные шарики	102
Куриный рулет с черносливом и орехами	104
Салат с моцареллой и куриным филе	106
Фаршированные яйца	108
Салат с брынзой и курицей	110
Салат с куриной печенью и рукколой	112
Салат с говядиной	114
Салат с курицей, овощами и орехами	116
Пицца из куриного филе	118
Сырники с луком и сыром	120
Куриный рулет с сыром, помидорами и шпинатом	122
Салат с фасолью и моцареллой	124





## 126 **ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ**

- 128 Шоколадный фадж с бананом и орехами
- 130 Конфеты «Тропические»
- 132 Шоколадно-ореховая паста
- 134 Конфеты с вишней и орехами
- 136 Банановые конфеты
- 138 Ягодные конфеты с орехами
- 140 Ягодный мармелад
- 142 Пирог с морковью
- 144 Пирог с грушей
- 146 Творожные сырки
- 148 Шарлотка с клубникой и бананом
- 150 Кекс с орехами и сухофруктами
- 152 Брауни в сладком соусе
- 154 Варшавский сырник
- 156 Шарлотка с персиками
- 158 Кекс из тыквы

