



Вячеслав Вишневский

**Вкусно худей**

Вячеслав Вишневский

**Вкусно худей**

«Автор»

2026

## **Вишневский В.**

Вкусно худей / В. Вишневский — «Автор», 2026

Хватит голодать! Вкусно худей — это реально. Вы устали считать калории, срываться после жёстких диет и ненавидеть себя за каждый съеденный кусочек? Эта книга — глоток свободы для тех, кто хочет стройное тело без мучений и запретов. Здесь нет места изнурительным ограничениям. Только простые, доступные рецепты, от которых текут слюни, и понятная система питания, которая станет вашим образом жизни, а не временной пыткой. Вы узнаете, как: · Готовить любимые блюда так, чтобы они помогали худеть. · Заменить вредные продукты полезными без потери вкуса. · Перестать срываться и наконец-то полюбить своё отражение в зеркале. Забудьте про диеты. Начните жить и худеть со вкусом!

© Вишневский В., 2026

© Автор, 2026

# Вячеслав Вишневский

## Вкусно худей

### Обращение к читательницам

Дорогие женщины 30–60 лет! Эта книга для вас – для тех, кто устал от изнурительных диет, чувства вины за каждый съеденный кусочек и бесконечных подсчётов калорий. Я знаю, как это бывает: вы хотите выглядеть стройно и привлекательно, но при этом не готовы отказываться от удовольствия вкусно поесть. И правильно! Потому что похудение – это не голодание и точно не отказ от вкусной еды .

В этой книге нет жёстких ограничений. Только простые, доступные рецепты, которые помогут вам худеть с удовольствием. Все блюда сбалансированы по калорийности и полезны для здоровья, но при этом они действительно вкусные .

Многие женщины уже убедились: правильное питание может быть разнообразным и радостным. Оно дарит не только стройную фигуру, но и энергию, хорошее самочувствие и отличное настроение .

Пора полюбить себя и свою тарелку!

### Раздел 1. Завтраки, которые дарят энергию

#### 1.1. Омлет Пуляр

*Любителям яиц посвящается .*

##### **Ингредиенты на 1 порцию:**

Яйцо куриное – 3 шт.

Молоко – 50 мл

Соль, растительное масло по вкусу

**Калорийность:** 174 ккал на порцию (белки 10, жиры 13, углеводы 2) .

##### **Приготовление:**

Отделить желтки от белков, разложить их в глубокие тарелки.

К желткам добавить молоко и соль, тщательно перемешать.

Взбить белки с солью до устойчивых пиков.

На сковороду, смазанную маслом, вылить желтковую смесь, обжарить около минуты.

Выложить белковую пену, убавить огонь и обжаривать примерно 2 минуты.

Как только белковая пена затвердеет, поддеть край омлета и сложить его пополам, чтобы белковый слой оказался внутри .

#### 1.2. Блинчики из отрубей

*База для низкоуглеводного питания .*

##### **Ингредиенты на 1 порцию:**

Отруби – 2 ст. л.

Творог мягкий обезжиренный – 1,5 ст. л.

Яйцо куриное – 1 шт.

**Калорийность:** 110 ккал на порцию .

##### **Приготовление:**

Смешать отруби, творог и яйцо (или только белок).

Разогреть сковороду с антипригарным покрытием и вылить на неё тесто.

Жарить по 1,5 минуты с каждой стороны до золотистости.

Подавать на завтрак или как гарнир к любому горячему блюду .

### 1.3. Сырники с овсяной мукой

*Отличный плотный завтрак для продуктивного дня .*

#### **Ингредиенты на 4 порции:**

Творог 9% – 500 г

Яйцо куриное – 2 шт.

Овсяные хлопья – 75 г

Сахарозаменитель по вкусу

Изюм – 50 г

**Калорийность:** на 1 порцию (примерно) 400–450 ккал .

#### **Приготовление:**

Творог и яйца соединить в глубокой миске, тщательно перемешать блендером или вилкой до однородности.

Овсяные хлопья смолоть в муку в кофемолке (можно взять готовую овсяную муку). Добавить в неё сахарозаменитель.

В яично-творожную массу добавить сухие ингредиенты, тщательно перемешать.

Сформировать мокрыми руками небольшие сырники.

Жарить на сковороде с антипригарным покрытием до золотистой корочки .

### 1.4. Chia-пудинг с ягодами

*\*Идеальный завтрак или перекус, богатый клетчаткой и Омега-3\* .*

#### **Ингредиенты на 1 порцию:**

Семена чиа – 2 ст. л.

Молоко (можно растительное) – 150 мл

Ваниль или корица по вкусу

Свежие ягоды или кусочки банана – горсть

**Калорийность:** примерно 200–250 ккал на порцию.

#### **Приготовление:**

Смешать семена чиа с молоком, добавить ваниль или корицу.

Оставить в холодильнике на 4–6 часов (удобно готовить с вечера).

Перед подачей добавить свежие ягоды .

*Сладко, но без сахара и лишних калорий .*

### 1.5. Овсяноблин с оливками и сыром

*Сытная вариация всем известного блюда .*

#### **Ингредиенты на 1 порцию:**

Овсянка – 50 г

Молоко 2,5% – 20 г

Яйцо – 1 шт.

Сыр твёрдый – 50 г

Оливки – 50 г

Соль по вкусу

**Калорийность:** 517 ккал на порцию (белки 26, жиры 30, углеводы 34) .

#### **Приготовление:**

Молоко взбить с яйцом, добавить соль и овсянку, тщательно перемешать вилкой или венчиком.

Вылить смесь на сковороду с толстым дном и обжарить с двух сторон.  
На половину блина посыпать тёртый сыр, выложить оливки, свернуть пополам .

## **Раздел 2. Обеды: сытно и полезно**

### **2.1. Гречневая запеканка**

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.