



Вячеслав Вишневский

Вкусно худей

Вячеслав Вишневский

Вкусно худей

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73546538

SelfPub; 2026

Аннотация

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!

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 сахарозамени-

тель.

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.