




# РЕЦЕПТЫ БЕЗ ЛИШНИХ КАЛОРИЙ

НОВАЯ ФИЛОСОФИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ

 @tmbuchcom  
www.tmbuch.com

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b>		<b>10-17</b>
<b>СМУЗИ</b>		<b>18-29</b>
Что такое смузи?		20
7 правил идеального смузи		21
Ореховое молоко		22
Смузи из орехового молока и ягод	15 мин.	23
Яблочно-грушевый смузи	5 мин.	23
Зелёный смузи с клубникой	5 мин.	23
Зелёный смузи	5 мин.	23
Черничный смузи	5 мин.	23
Зеленый смузи со шпинатом	5 мин.	23
Клубничный смузи с авокадо	5 мин.	23
Фастфуд в дорогу	5 мин.	24
Лимонный смузи	5 мин.	24
Смузи с курагой	15 мин.	24
Шоколадный смузи	15 мин.	24
Шоколадный крем-смузи	15 мин.	24
Клубничный смузи с ягодами годжи	30 мин.	24
Коктейль с ягодами годжи	5 мин.	25
Тыквенное молоко со специями	60 мин.	25
Смузи Yum-yum!	5 мин.	25
Зелёный смузи - освежающий и вкусный	5 мин.	25
Субботний ягодный смузи	5 мин.	25
Утренний смузи	5 мин.	25
Манго-цитрусовый смузи	5 мин.	25
Банановый смузи с кефиром	5 мин.	25
Смузи из сухофруктов	5 мин.	26
Молочно-клюквенный смузи	5 мин.	26
Утренний смузи с авокадо и кокосовым молоком	5 мин.	26
Абрикосовый смузи	5 мин.	26
Овощной смузи с кориандром	25 мин.	26
Тыквенно-банановый смузи	5 мин.	26
Виноградный смузи	5 мин.	27
Смузи с папайей и персиками	5 мин.	27
Дынный смузи с йогуртом и мёдом	5 мин.	27
Морковно-манговый смузи	5 мин.	27
Зелёный имбирный смузи	5 мин.	27
Смузи из свеклы и авокадо с эффектом детокса	5 мин.	27
Малиновый смузи с мятой	5 мин.	27
Ягодный смузи «Если не спится»	5 мин.	27
Фруктовый смузи с мятой «Тропик»	5 мин.	28
Фруктовый смузи с зеленым чаем	5 мин.	28
Смузи «Дуэт банана и сливы»	5 мин.	28
Смузи из ягод с грушевым соком	5 мин.	28
Заметки		29

<b>НИЗКОКАЛОРИЙНЫЕ РЕЦЕПТЫ</b>		<b>30-59</b>
Основные правила		32
Пример рациона на 1500 ккал		33-35
Заметки		35
<b>ЗАВТРАКИ / ВТОРЫЕ ЗАВТРАКИ</b>		<b>36-39</b>
Сырники из кукурузной муки с вареньем	20 мин.	36
Нежный омлет с грибами и сыром	20 мин.	36
Каша рисовая с тыквой	30 мин.	37
Низкокалорийный завтрак	20 мин.	37
Французский завтрак	15 мин.	37
Диетические панкейки без сахара	20 мин.	37
Запеканка из яичных белков, кальмаров и брокколи	20 мин.	38
Творожный завтрак с манго и апельсином	5 мин.	38
Фриттата с рикоттой	20 мин.	38
Клюквенные мюсли с йогуртом	5 мин. + 8 часов	38
Тыквенное желе	45 мин.	39
Яблочный соус	15 мин.	39
Морковный пудинг из моркови	20-25 мин.	39
Йогурт с ягодным пюре и орешками	5 мин.	39
<b>САЛАТЫ</b>		<b>40-43</b>
Грушевый салат с сельдереем и орехами	20 мин.	40
Салат из клубники и черри	5 мин.	40
Салат с манго и куриной печенью	20 мин.	41
Салат из лосося, сельдерея и моркови	10 мин.	41
Белокочанная капуста с луком	15 мин.	41
Свежий салат из капусты	35 мин.	42
Салат из капусты и фенхеля	40 мин.	42
Грибной салат с ананасами	10 мин.	42
Салат из стручковой фасоли с грушами и «Дорблю»	30 мин.	43
Диетический салат из огурца, китайской капусты и творога	10 мин.	43
<b>ПЕРВЫЕ БЛЮДА</b>		<b>44-49</b>
Борщ с курицей	40 мин.	44
Легкий куриный суп с зеленью	40 мин.	45
Суп-пюре из чечевицы	50 мин.	45
Суп-пюре из кабачков с зеленью	20 мин.	45
Луковый крем-суп	35 мин.	46
Суп из рыбных консервов	40 мин.	46
Красный витаминный холодный суп	20 мин.	46
Летний кефирник	10 мин.	47
Свекольный суп-пюре	20 мин.	47
Крем-суп из шпината и щавеля с авокадо	15 мин.	47
Нежный чесночный крем-суп	50 мин.	47

# СОДЕРЖАНИЕ

Крем-суп из сельдерея	20 мин.	48
Тыквенный суп с луком и картофелем	25 мин.	48
Бархатистый суп с цукини	30 мин.	48
Грибной капучино	30 Мин.	49
Заметки		49

## **ОСНОВНЫЕ БЛЮДА** **50-55**

Курица по-итальянски	35 мин.	50
Морковные котлеты	40 мин.	50
Хек в зелёном чесночном соусе	40 мин.	51
Куриное филе в апельсиновом маринаде	60 мин.	51
Запеканка из брокколи	30 мин.	51
Дорада с лимоном и базиликом	40 мин.	52
Куриная печень с медовым луком	1,15 часа	52
Сибас на пару или запеченный в фольге	30 мин.	52
Овощи по-простому	20 мин.	53
Цветная капуста в кляре	25 мин.	53
Курица с тыквой и рисом	55 мин.	53
Курица «Осенний вальс»	20 мин.	54
Куриные тефтели на пару	25 мин.	54
Куриные рулетики с горчичным соусом	40 мин.	54
Пастушья запеканка из говядины на пару	60-65 мин.	55

## **ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ** **56-59**

Диетические оладьи из яблок	15 мин.	56
Блинчики из отрубей	15 мин.	56
Диетическое банановое мороженое	5 мин.	57
Творожный пирог	40 мин.	57
Запеканка из тыквы с корицей и цедрой лимона	50 мин.	57
Творожный торт с абрикосами или персиками	35 мин.	57
Апельсиновые маффины с шоколадной крошкой	40 мин.	58
Шоколадный творог с арахисом	5 мин.	58
Тыквенные маффины	35 мин.	58
Черничное мороженое	5 мин.	59
Творожно-яблочная запеканка со сметаной	30 мин.	59
Заметки		59

## **ПОСТНЫЕ РЕЦЕПТЫ / ВЕГАН** **60-89**

Введение		62
----------	--	----

## **ПОСТНЫЕ САЛАТЫ** **63-67**

Салат с чечевицей и морковью	35 мин.	63
Салат из запеченных перцев	50 мин.	63
Винегрет с грибами	30 мин.	64
Салат с огурцом и редькой	5 мин.	64
Капуста с соевым соусом	15-20 мин.	65

# СОДЕРЖАНИЕ

Салат с фасолью, огурцами и орехами	5 мин.	66
Салат кус-кус с печеным перцем	60 мин.	66
Картофельный салат	30 мин.	67
Постная сельдь под шубой (постный майонез стр. 97)	40 мин.	67
<b>ПОСТНЫЕ СУПЫ</b>		<b>68-73</b>
Постный борщ	40 мин.	68
Постный свекольный суп-пюре	20 мин.	68
Суп из красной чечевицы	40 мин.	69
Морковно-картофельный суп-пюре	35 мин.	69
Кулеш с грибами	35 мин.	70
Суп-пюре из баклажанов	40 мин.	71
Кокосовый суп-пюре из лука-порея	25 мин.	71
Вегетарианский рассольник	55 мин.	72
Тыквенный суп с фасолью	35 мин.	72
Заметки		73
<b>ПОСТНЫЕ ОСНОВНЫЕ БЛЮДА</b>		<b>74-83</b>
Плов с тыквой	35 мин.	74
Чечевица с паприкой и фасолью	35 мин.	74
Грибные котлеты с орехами	45 мин.	75
Постные голубцы с грибами	55 мин.	76
Булгур с тыквой	25 мин.	77
Тушеная фасоль с овощами	30 мин.	77
Паровые овощи	60 мин.	78
Рисовое соте в азиатском стиле	35 мин.	79
Вареники с картофелем	30 мин.	79
Котлеты из гречки с грибами	50 мин.	80
Ханум (паровой рулет)	60 мин.	81
Рис с фасолью и креветками	35 мин.	82
Рататуй	1,5 часа	83
<b>ПОСТНЫЕ ДЕСЕТЫ И ВЫПЕЧКА</b>		<b>84-89</b>
Шоколадные кексы	30 мин.	84
Постный рулет с маком	40 мин.	84
Конфеты из сухофруктов	10 мин.	85
Шоколадно-апельсиновое мороженое	8 час.	85
Быстрые рулетики	25 мин.	86
Пирожное кунжутное	10 мин.	86
Фруктовый сорбет	5 часов	87
Шоколадная коврижка	50 мин.	87
Постное дрожжевое тесто	25 мин.	88
Постный яблочный пирог	1,5 часа	88
Постный багет	1,5 часа	89

# СОДЕРЖАНИЕ

## ПАСХАЛЬНАЯ ВЫПЕЧКА

Пирог с малиной	1,5 часа	90-95
Творожные маффины	45 мин.	92
Пасхальный кулич «Македонский»	3 часа	92
Чизкейк творожный	75 мин.	93
Пасхальный кулич	2,5 часа	94

## РУКОВОДСТВО ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПРЯНОСТЕЙ

Введение	96-102
Использование приправ	96-97
	98-102

## БЫСТРЫЕ ЗАПРАВКИ ДЛЯ САЛАТОВ

103



Copyright © 2017 bei Anna Weber

Rezepteredaktion & Texteditor: Anna Weber

Fotografie / Illustrationen: Anna Weber, fotolia.com, shutterstock.com

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar.

Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Alle Rechte für Texte, Layout, Fotografie, Illustration liegen bei Anna Weber.

Alle Rechte der Verbreitung aller Art in dieser Ausgabe sind vorbehalten.

Für Irrtümer und Druckfehler wird keine Haftung übernommen!

Printed in Germany

[www.tmbuch.com](http://www.tmbuch.com)