

Очень просто!

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ



Санкт-Петербург

Терция

Москва

ЭКСМО

2014

УДК 641/642
ББК 36.997
С 16

Составитель *А.Г. Вайник*

Оригинал-макет подготовлен
ООО «Издательский Дом «Терция»

Салаты и закуски для похудения / сост. А. Г. Вайник. —
С 16 М.: Эксмо; СПб.: Терция, 2014. — 64 с. — (Очень просто).

ISBN 978-5-699-71405-6

В основе большинства диет лежит единственный принцип: есть так, чтобы насыщаться, но получать как можно меньше калорий. Голодать нет смысла — все, что вы скинете при помощи голодовки, вернется потом сторицей. Поэтому салаты и закуски из низкокалорийных продуктов — это чуть ли не идеальное блюдо для любых диет. Даже если вы очень спешите, приготовление салата или быстрой закуски не отнимет у вас много времени, а правильно подобранные ингредиенты позволят наесться, получить удовольствие от еды и даже немного похудеть!

УДК 641/642
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-71405-6

© Составление, оформление, «Терция», 2014
© ООО «Издательство «Эксмо», 2014

ПРЕДИСЛОВИЕ

Как стать стройной легко, без особых усилий и если не навсегда, то надолго? Это нелегко. Любая диета — это труд, это большие усилия, чтобы достичь результатов, и не меньшие — чтобы их сохранить. Но не отчаивайтесь, диет на свете так много, что среди них есть и такие, которые позволят и от голода не страдать, и с лишними килограммами расстаться.

В основе большинства диет лежит единственный принцип: есть так, чтобы насыщаться, но получать как можно меньше калорий. Голодать нет смысла — все, что вы скинете при помощи голодовки, вернется потом сторицей. Так что салаты и закуски из низкокалорийных продуктов — это чуть ли не идеальное блюдо для любых диет.

К тому же в современном мире бывает довольно сложно вовремя поесть, организовав для себя полезный и сытный завтрак, обед, ужин. Многие из нас привыкли перекусывать на ходу или в разнообразных кафе. И, увы, это часто приводит к нежелательным изменениям талии. В этом случае вам тоже помогут салаты и легкие закуски. Даже если вы очень спешите, приготовление салата или быстрой закуски не отнимет у вас много времени, а правильно подобранные ингредиенты позволят наесться, получить удовольствие от еды и не прибавить ни сантиметра.

Возможностей для творчества тут множество. Ведь следя за фигурой, вовсе не обязательно жевать одну петрушку. Конечно, овощные и фруктовые салаты и закуски



и вкусны, и полезны, но ощущение сытости они дают лишь на короткое время. Однако вы всегда можете позволить себе и мясо, и птицу, и сыр, и рыбу. Салаты и закуски, приготовленные из них, помогут вам не обращать внимания на ароматные пирожки и красивые бутерброды, зазывающие вас с витрин кафе, ибо после такого завтрака, например, вы можете надолго забыть о чувстве голода.

В диетических салатах и закусках есть все, что нужно для организма: и клетчатка, и витамины, и микроэлементы. Если вы не поленитесь и будете готовить их ежедневно, ваш желудок будет работать безупречно, организм — очищаться от шлаков, токсинов и лишних жиров. Кроме того, овощные салаты можно смело назвать салатами красоты, ибо содержащиеся в них вещества благотворно влияют на состояние кожи, ногтей, зубов и волос. А закуски с мясом, птицей и рыбой, по мнению специалистов, помогают победить депрессию.

Овощи и фрукты обязательно должны быть свежие и спелые. Ограничений практически по ним нет: даже если речь идет о высококалорийных овощах и фруктах, в них почти всегда есть какие-то очень полезные вещества, препятствующие набору веса. Например, авокадо, несмотря на свою калорийность, содержит олеиновую кислоту, активно расщепляющую холестерин. Чернослив великолепно очищает организм от шлаков, а финики способствуют удалению лишней жидкости. Поменьше употреблять картофель, впрочем, не повредит.

Мясо и птица предпочтительны нежирные (лучше говядина или телятина, куриные или индюшачьи грудки). Рыбу можно любую, даже жирную. Во-первых, для салата или закуски ее нужно не так много, а во-вторых, она очень полезна для здоровья. В морепродуктах также особых ограничений нет.

4 Майонез в салатах лучше использовать легкий, количество яиц сократить.

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ ИЗ ОВОЩЕЙ И ЗЕЛЕНИ



Зеленый салат

50 г листового салата, 1 небольшой огурец, 1/2 головки репчатого лука, оливковое масло, соль.

Салат вымыть, встряхнуть, разорвать на маленькие кусочки. Огурец вымыть и нарезать тонкими кружочками. Лук нарезать очень тонкими полукольцами. Все ингредиенты соединить, слегка посолить, заправить оливковым маслом и перемешать.



Зеленый салат с лимонно-оливковой заправкой

1 огурец, 1 маленькая зеленая редька, 1/2 авокадо, 1 ч. ложка оливкового масла, 1 ч. ложка лимонного сока, соль.

Огурец вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками. Редьку очистить, вымыть, нарезать очень тонкими пластинками или натереть на крупной



терке. Авокадо очистить, мякоть нарезать тонкими пластинками.

Все ингредиенты соединить, слегка посолить, перемешать и залить смесью лимонного сока и оливкового масла.



Закуска из салата с чесноком по-китайски

400 г листового салата, 4 зубчика чеснока, 100 г легкого майонеза, по 2 ст. ложки измельченных зелени укропа и петрушки, 1 ч. ложка горчицы, 1/3 ч. ложки приправы «Усянмянь», соль.

Листья салата перебрать, вымыть в проточной холодной воде, обсушить, тонко нашинковать острым ножом.

Чеснок мелко порубить, растереть с небольшим количеством соли, добавить майонез, горчицу и приправу «Усянмянь» (смесь растертых в порошок корицы, укропа, гвоздики, бадьяна и корня солодки), перемешать.

Получившимся соусом полить листья, посыпать смесью укропа и петрушки.



Салат «Тонус»

6 *100 г листового салата, 50 г зеленого лука, 2 средние моркови, 2 огурца, 2 зеленых яблока, 1 помидор, 50 г редиса, сок 1/4 лимона, зелень, сахар, соль.*