Идеальный ужин

Если Вы худеете, желательно, чтобы большая часть съеденного приходилась на первую половину дня. Поэтому ужин должен быть легким.

Принции контструирования ужина простой: белок + клетчатка

Овощи с небольшим кусочком постного мяса или рыбы - один из возможных вариантов идеального ужина.

Можно приготовить бобовые с овощами

А если вы не особо голоны – съесть немного творога с фруктами или вощами

Пять вариантов ужина:

Куриная грудка в сметанном соусе-карри ***(быстро обжариваете на сковороде почти без масла нарезанную на полоски грудку, и тушите 5-10 минут в маложирной сметане с карри и перцем)*** + салат из свежих овощей.

Чечевица с овощами и (при желании) с мясом. Готовится почти как плов. Из овощей можно взять морковь, кабачок, помидоры. Если у вас есть мультиварка - ваши затраты времени минимальны.

Фритатта. Обжариваете быстро любые овощи (вымытые и нарезанные), заливаете яйцом.

Творог с нарезанными овощами или ягодами, заправленный несладким йогуртом или любым кисломолочным напитком. В качестве ягоды подойдет и арбуз (полкило мякоти)

Запеченная в фольге рыба с овощами (если купить рыбу уже разделанную на стейки - затраты вашего времени минимальны).

Рассказываю реальную историю :

Как-то вечером мне некогда было выскочить в магазин, ничего мясо-рыбного для готовки в доме не было, и я решила поэкспериментировать с тем, что есть.

Сварила на гарнир рис в мультиварке (для своих мужчин). А в качестве белковой составляющей ужина приготовила за 15 минут два 'экспресс-блюда. А возни было так и вовсе минут на 5.

Не скажу, что супер получилось, однако когда нет времени, вполне хорошо. По крайней мере мужчины мои все подчистили

Главная мораль: у вас дома всегда должен быть запас , натуральных продуктов быстрого приготовления!!!

Быстрый тунец с фасолью

Сначала обжарить на капельке сливочного или растительного масла натертую на крупной терке морковь. Затем добавить банку тунца (без масла), хорошенько прогреть, добавить банку фасоли в томате, чуть посолить и добавить специи по вкусу (я добавила прованские травы). Еще минут пять потушить. Готово!

Второе блюдо мне очень понравилось. В ход пошла упаковка морского коктейля из морозилки. Я, правда, совсем немного попробовала - там мидии, а мой организм не всегда хорошо их воспринимает. На этот раз все было прекрасно, возможно потому, что чуть-чуть съела.

Морской коктейль в чесночно-сливочном соусе

На сливочном масле (столовая ложка) обжарила упаковку морского коктейля (мидии, креветки, осьминог, кальмар), добавила мелко нарезанные 2 зубчика чеснока, потушила минут 5, добавила 200 мл 20-процентных сливок, довела до кипения, потушила еще 5 минут, добавила чуть соли и несколько листиков орегано.

Боже, как же это вкусно! На ужин я еще натерла отварную свеклу (купила ее отварную) и просто смешала с этим чесночно-сливочным соусом. ВАУ!!!

Вот так за каких-то 15 минут был готов отличный ужин для всей семьи.

И еще рецепт для вашего жина:

Салат из овощей-гриль

На 6 порций вам понадобится: 3 столовые ложки оливкового масла, 1 столовая ложка пряного уксуса, 1 красная луковица , нарезанная кольцами по 1 см, 1 пучок спаржи или 1 стакан соцветий брокколи, 3 маленьких кабачка - цуккини , разрезанных вдоль на 4 части, 2 больших сладких перца , нарезанных полосками шириной 5 см , 1 чайная ложка соли 10 стаканов листьев салата, 4 помидора среднего размера, нарезанных дольками, 1/3 стакана натертого твердого сыра, 1/4 стакана нарубленных листьев базилика, 1/4 стакана рубленого зеленого лука 12 больших маслин, разрезанных пополам (плюс 2 столовые ложки рассола от них) 6 кусочков брынзы (примерно 50 г).

Разогрейте гриль или ростер. (Этот салат можно приготовить и просто в духовке, разогретой до 200 ° С , или на даче , запекая овощи на углях.) В отдельной посуде смешайте оливковое масло с уксусом. Положите на противень лук , спаржу или брокколи, цуккини и перец. Смажьте овощи половиной масляной смеси и посыпьте солью. Запекайте их на гриле или в ростере по 4-6 минут с каждой стороны.

В большой миске перемешайте листья салата, помидоры, тертый сыр, базилик и зеленый лук. В оставшуюся смесь масла и уксуса добавьте рассол от маслин, полейте этой смесью листья салата и перемешайте. Разложите листья салата с помидорами, сыром и зеленью на 6 тарелок. Сверху положите горячие овощи-гриль, брынзу и маслины и сразу подавайте на стол .

Питательная ценность 1 порции - примерно 230 ккал.

Это интересно:

Жизнелюбивая диета

Средиземноморская диета, богатая оливковым маслом, овощами, фруктами и рыбой, поможет избежать сердечно - сосудистых заболеваний и продлит жизнь после инфаркта. По данным итальянских ученых, у пациентов, которые после сердечного приступа придерживались такого рациона, риск преждевременной смерти снижался на 20%.

Для молодости кожи

Обследовав более 400 пожилых женщин в Австралии, Греции и Швеции, ученые пришли к выводу, что у тех, чей ежедневный рацион включает много овощей, фруктов и растительных масел, морщин значительно меньше. Выяснилось, что антиоксиданты, содержащиеся в такой пище, предохраняют кожу от повреждения ультрафиолетовыми лучами, а мононенасыщенные жирные кислоты помогают поддерживать в клетках уровень веществ, которые противостоят вредному воздействию свободных радикалов на кожу.