

7 обедов для тех, кто хочет похудеть



Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/7-obedov-dlya-teh-kto-hochet-pohudet/>

Если вы хотите похудеть, лучше приготовить обед самостоятельно. Вы сможете использовать самые свежие продукты и избежать употребления соусов, которые могут содержать неожиданно много калорий. В этой статье семь простых рецептов обедов на всю неделю.

Калорийность каждого блюда составляет примерно 300 ккал. Для крупного сильного мужчины количество ингредиентов можно увеличить в 1,5 раза. Дополнительно воспользуйтесь приёмом, который поможет дольше оставаться сытым: за обедом съешьте половину порции, а вторую половину отложите на час-полтора.

Сэндвич с ветчиной без хлеба

- 100 г ветчины;
- 2 плотных листа салата;
- 1 томат среднего размера;
- 1 столовая ложка греческого йогурта;

острый соус.

Ветчину нарежьте ломтиками и смажьте острым соусом. Томат нарежьте дольками и подсолите. На лист салата положите ветчину, йогурт и томат. Сверху накройте вторым листом салата.

Сырный ролл с капустой

1 кукурузная тортилья;
50 г тёртого твёрдого сыра;
2 чайные ложки греческого йогурта;
1 измельчённый зубчик чеснока;
100 г нашинкованной пекинской капусты.
Смешайте сыр, йогурт, чеснок и капусту в блендере. Намажьте полученную смесь на тортилью и скрутите ролл.

Бутерброд с тунцом и авокадо

1 цельнозерновой тост;
100 г консервированного тунца;
мягкого авокадо;
3 тонких ломтика томата;
5 колец красного лука.
Намажьте мякоть авокадо на тост. Сверху положите томат, тунец и лук.

Салат из полбы и нута

30 г варёной полбы;
30 г варёного нута;
50 г пекинской капусты;
чайной ложки винного уксуса;
2 чайные ложки оливкового масла.
Капусту нашинкуйте. Смешайте все ингредиенты, заправьте маслом и уксусом. Посолите по вкусу. Ешьте тёплым.

Острый салат с курицей, яблоком и сельдереем

150 г варёной куриной грудки;
яблока;
1 стебель сельдерея;
перчика халапеньо, мелко нарезанного;
2 чайные ложки горчицы;
2 чайные ложки льняного масла.
Курицу, яблоко и сельдерей нарежьте кубиками. Добавьте халапеньо. Для соуса смешайте горчицу с маслом и заправьте салат.

Сэндвич с яичным салатом и шпинатом

2 ломтика ржаного хлеба;
1 варёное вкрутую яйцо;
30 г тёртого твёрдого сыра;
несколько листиков шпината;
пучок зелёного лука;
чайной ложки лимонного сока.
Яйцо и зелёный лук покрошите, смешайте с сыром и лимонным соком. Положите на хлеб половину полученной смеси, сверху шпинат и вторую половину яичной смеси. Накройте

вторым ломтиком хлеба.

Салат из моцареллы и томатов

2 томата;

70 г моцареллы;

1 измельчённый зубчик чеснока;

1 столовая ложка подсолнечных семечек;

1 чайная ложка оливкового масла;

чайной ложки бальзамического уксуса.

Томаты нарежьте кубиками, моцареллу небольшими дольками. Все ингредиенты смешайте, заправьте маслом и уксусом и посыпьте семечками.