

6 рецептов фитнес ужина!



Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/6-receptov-fitness-uzhina/>

Ужин должен состоять из белка и овощей. Овощей в два раза больше чем белка.

Белок должен быть легким: рыба, морепродукты, творог, белый сыр, типа моцарелы или адыгейского, яйца, фасоль, чечевица, грибы.

Из овощей на ужин хороши цветная капуста, зеленый салат, болгарский перец, томаты, брокколи, сельдерей, тыква, лук-порей, авокадо, топинамбур, а также огурцы, кабачки и цуккини в сезон.

В идеале половина овощей на ужин должны быть сырыми, вторая половина приготовленные на пару, в духовке, на гриле.

Пригоршня две ладони ваша порция ужина. Если говорить о граммах, то порция ужина для средней женщины в среднем должна быть 250 г, для мужчины - 350 г.

рыба, запеченная в духовке с овощами, зеленый салат, заправленный нерафинированным растительным маслом кунжутным, оливковым;

салат из птицы и овощей;
салат из морепродуктов и овощей;
омлет с овощами; творожная запеканка с овощами;
тушеные овощи с отварной курицей, рыбой, морепродуктами.

1. Маринованная говядина с зелёной стручковой фасолью

Зелёная стручковая фасоль(можно замороженную)-100 гр.
Морковь-50 гр.
Постная говядина или телятина-150 гр.
Соевый соус 20-30 гр.
Чеснок-5 гр.
Свежий имбирь-10 гр.
Мёд-5 гр. Если вы на очень строгой диете, исключите мёд.
Оливковое масло 5 гр.

Приготовим мясо. Мелко порежьте мясо, на тонки продольные части, добавьте раздавленный или мелко рубленый чеснок, натертый на терке имбирь(или в порошке), добавьте мёд и соевый соус. Всё перемешайте и оставьте на 10-15 минут.

Отварите в течении 5 минут стручковую фасоль и добавьте туда же нарезанную длинными полосками морковь и варите еще 1-2 минуты. Слейте воду. Должно выглядеть так, как на фото

Разогрейте вок или глубокую сковородку, и начните обжаривать маринованное мясо. Оно даст небольшой сок, и получится небольшая тушка мяса. Тушите, пока большая часть жидкости испарится.

Добавьте к мясу отварные овощи и всё перемешайте!

2. Легкий салат с зерненым творогом

Ваши любимые овощи - 150-200 г (помидоры, лук, огурец, авокадо, листья салата и т.д.)
зерненный творог нежирный 100-150 г

3. Легкие куриные котлеты с творогом

На 4 порции:

300-400 г куриной грудки

200 г обезжиренного творога

1 луковица

1 яйцо

Перец, соль по вкусу

Очистите лук и разрежьте его на небольшие кусочки.

Порежьте на кусочки куриную грудку.

Через мясорубку пропустите все ингредиенты.

Поперчите, посолите и замесите фарш.

Сформируйте 4 котлеты.

Запекайте до готовности в аэрогриле или в духовке.

4. Салат с тунцом и яйцом

баночка тунца в собственном соку (80 г)

1 отварное яйцо

листья салата

помидор

огурец

для заправки 1 ч.л. горчицы + 1 ч.л. оливкового масла
соль и перец

5. Рыбный суп

На 1 порцию потребуются:

лосось(сёмга, форель)-70 гр.
пангасиус-70 гр.
брокколи, только её листья, без кочерыжки-35 гр.
морковь-25 гр.
лук порей(светлая часть)-25 гр.
масло оливковое-3 гр.
соль, перец, зелень по вкусу.

Наливаем в кастрюлю 500 мл. воды и ставим на огонь.

Режем рыбу на небольшие кубики, не более 1 см, и морковь не более 0,5 см. Брокколи режем так, как на фото, кочерыжка в этом супе будет не к месту, и нарезаем порей полукольцами. В кипящую воду бросаем морковь, через 30 секунд добавляем порей и брокколи, капаем немного масла, солим-перчим по вкусу и варим ещё 2 минуты.

Закладываем аккуратно рыбу и варим на среднем огне еще 3-4 минуты. Добавляем зелень и выключаем! Все

6. Омлет с овощами

Яйца 2 шт.
Йогурт натуральный 4 ст.л.
Брокколи 100-150г
Сладкий красный или желтый перец 0,5 шт.
Маленькая луковица 1 шт.
Помидорки черри 4 шт.
Чеснок 0,5 зубчика
Зелень

Все овощи порубить

На масле обжарить лук и чеснок. Добавить смесь из овощей и потушить минут пять. Яйца хорошо взбить венчиком с йогуртом. Залить смесь, накрыть крышкой и довести до готовности!