

## 8 салатов для похудения



Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/8-salatov-dlya-pohudeniya/>

### 1. Очищающий салат «Метелка»

Чудесный салат, словно метлой выметает из организма шлаки и приносит огромную пользу. Это невероятно полезное блюдо прекрасное средство почистить кишечник, прекрасно подходит для разгрузочных дней, поможет молодым мамочкам прийти в форму после родов. Выбирайте для «щетки» овощи с плотной структурой, не обрабатывайте их термически – и на определенное время замените им ужин. Вы удивитесь, насколько быстро почувствуются изменения в организме. Если вы хотите сбросить больше 5 килограмм, замените салатом для похудения ужин в течение 2 недель.

#### **Ингредиенты:**

- по 100 граммов – капуста, морковка, яблоко, свекла, морская капуста, чернослив (50 грамм), лимонный сок (5 грамм), растительное масло для заправки (15 грамм)

Натираем вымытые и очищенные сырые овощи на крупной терке. Перемешиваем полученное,

и разминаем для получения сока. Натираем яблоки, добавляем в содержимое, затем выдавливаем лимонный сок и заправляем растительным маслом. Чернослив предварительно размочить и нарезать на мелкие полоски – добавить в салат. Соль не добавляем – «Метелка» и так обладает прекрасным вкусом наслаждайтесь и худейте! Используйте его для разгрузочного дня и попрощайтесь с парой килограмм лишнего веса.

## 2. Салат для похудения «Щетка»

Натереть на крупной терке те же самые овощи как в первом рецепте, только взять капусты в два раза больше, чем других ингредиентов. Овощи перемешать и помять руками, чтобы выделился сок. В готовый салат, заправленный подсолнечным маслом и лимонным соком, добавить мелко нарезанный чернослив.

Нарезаем соломкой три морковки, свеклу и лук, добавляем мелкие кубики твердого яблока и несколько сухофруктов курага, чернослив. Добавить ягоды клюквы или зерна граната. Заправка нежирный майонез.

## 3. Салат для похудения «Свежесть»

Употребляйте этот салат в любых количествах в нем настолько мало калорий, что он никак не может повредить организму. После приготовления салата оставьте его в холодильнике на 2 часа.

### **Ингредиенты:**

- по 100 граммов – капуста, морковь, яблоко, свекла, морская капуста. чернослив (50 грамм), лимонный сок (5 грамм), растительное масло для заправки (15 грамм)

У свежего огурца очистить кожицу, нарезать тонкими кружочками, переложить в дуршлаг и хорошо посолить. Накрыть крышечкой или тарелкой и положить сверху груз. Через полчаса, когда весь лишний сок вытечет, огурцы снова промыть холодной водой и переложить на тарелку. В отдельной кастрюле растворить в 2 ложках вода заменитель сахара и уксус, довести до кипения, охладить и растереть в этой смеси укроп. Выложить сверху на огурцы заправленную зелень и оставить в холодильнике.

## 4. Салат для похудения из овощей

Этот овощной салат интересен своей заправкой – он поливается бульоном, таким образом, блюдо получается хорошо сбалансированным по составу, но малокалорийным. Он насыщает гораздо лучше, чем другие виды, есть его можно в горячем и холодном виде.

### **Ингредиенты:**

- по 100 граммов – капуста, морковь, яблоко, свекла, морская капуста. чернослив (50 грамм), лимонный сок (5 грамм), растительное масло для заправки (15 грамм)

Перец нарезаем длинными полосками, небольшие помидорчики просто разрезаем пополам. Нарезаем мелко лук и складываем все в жаростойкую посуду. Посыпаем овощи луком и заливаем бульоном. В духовке при температуре 180 градусах на 30 минут оставляем в духовке. Готовое блюдо посыпаем петрушкой.

## 5. Салат для похудения «Зеленый»

Несмотря на присутствие майонеза, этот салат низкокалорийный. Зелень совершенно не насыщает организм, майонез на какое то время помогает «обмануть» организм. Готовить этот салат можно круглый год тепличные овощи так же подойдут, вместе с большим количеством зелени.

**Ингредиенты:**

- по 100 граммов – капуста, морковка, яблоко, свекла, морская капуста. чернослив (50 грамм), лимонный сок (5 грамм), растительное масло для заправки (15 грамм)

Нарезаем зелень, листья салата и огурцы с редиской. Солим по вкусу, заправляем майонезом. Можете съесть салат весь сразу.

**6. Салат для похудения из сельдерея**

Богатый витамином С сельдерей снижает уровень холестерина и давления, остальные овощи также имеют много полезных свойств для укрепления здоровья.

**Ингредиенты:**

- по 100 граммов – капуста, морковка, яблоко, свекла, морская капуста. чернослив (50 грамм), лимонный сок (5 грамм), растительное масло для заправки (15 грамм)

Капусту и сельдерей шинкуем, нарезаем огурец тонкими полосками, лук мелко режем, все смешиваем в большой миске и мнем руками. Заправляем соком лимона и оливковым или подсолнечным маслом. Перемешать, дать немного постоять. Украсить мелко нарезанной зеленью.

**7. Салат для похудения «Фантазия»**

Сметанная заправка может соединить, казалось бы, несочетаемые ингредиенты сельдерей и апельсин. Но это вкусный салатик обязательно понравится вам. Его кисло-сладкий вкус и богатый состав хорошо насыщает, подавляет аппетит и в результате способствует избавлению от лишнего веса.

**Ингредиенты:**

- по 100 граммов – капуста, морковка, яблоко, свекла, морская капуста. чернослив (50 грамм), лимонный сок (5 грамм), растительное масло для заправки (15 грамм)

Натереть яблоки и морковку, отваренный сельдерей на мелкой терке. Перемешать, добавить измельченные орехи, немного сахара, посолить. Перемешать хорошо, заправить сметаной и разложить в порционные блюда. Украсить кусочками апельсина.

**8. Салат для похудения «Грибной»**

Грибы признанный диетический продукт, неслучайно во время поста они пользуются повышенным спросом. Помогут они и похудеть, так как калорийность их достаточно низкая. готовим вкусный салатик.

**Ингредиенты:**

- по 100 граммов – капуста, морковка, яблоко, свекла, морская капуста. чернослив (50 грамм), лимонный сок (5 грамм), растительное масло для заправки (15 грамм)

Хорошо очистить грибы, отварить в подсоленной воде. Отбрасываем на дуршлаг и нарезаем мелкими кусочками. Перчим, поливаем растительным маслом и лимонным соком. В салатнице посыпаем зеленью (петрушка, укроп, перья зеленого лука).