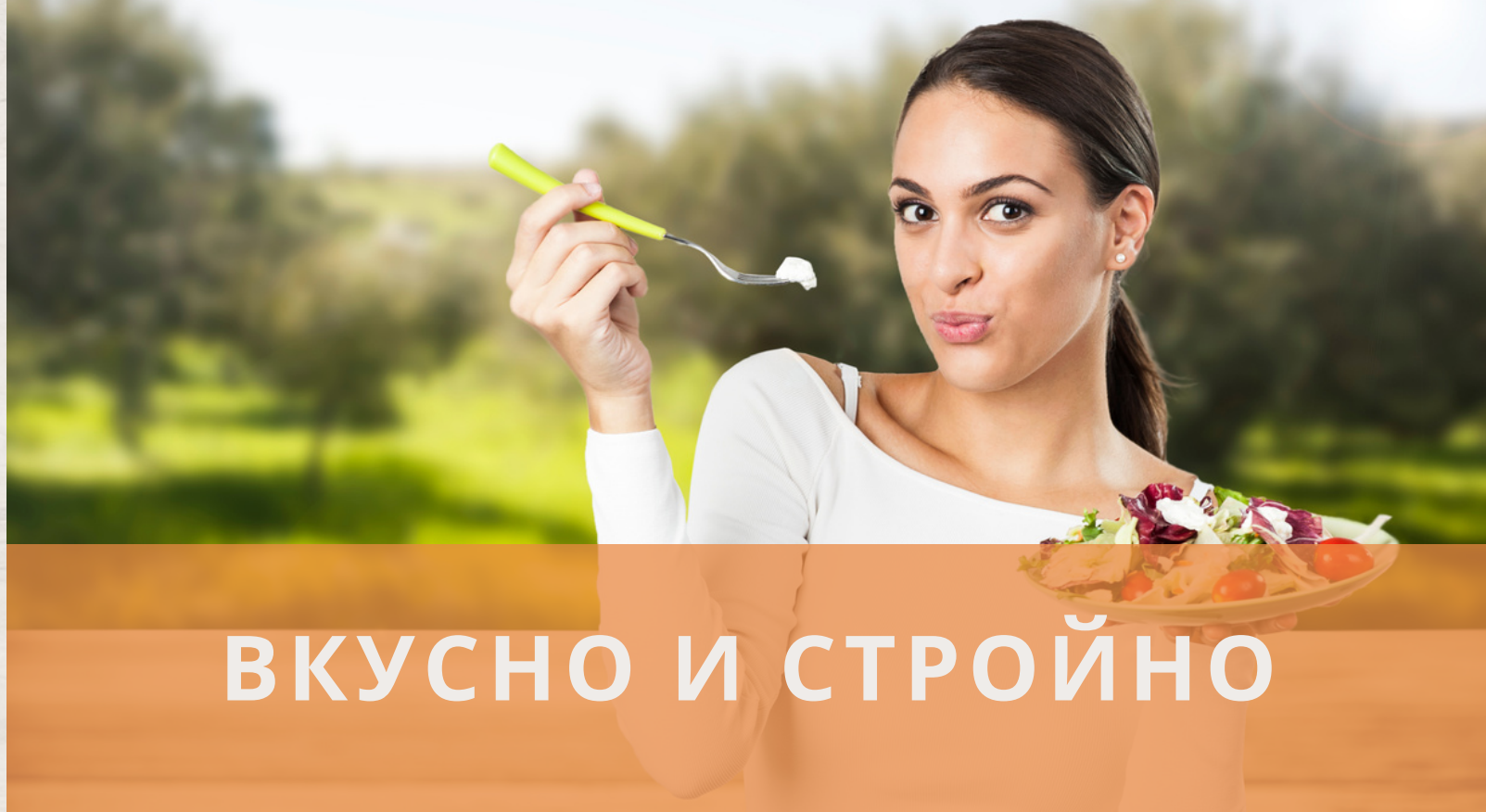


ОТ ИРИНЫ ЧЕРНЕНКО

3 САЛАТА-УЖИНА

ДЛЯ СПАСЕНИЯ
ОТ ВЕЧЕРНЕГО ЖОРА

VKUSNO-LEGKO.COM



ВКУСНО И СТРОЙНО

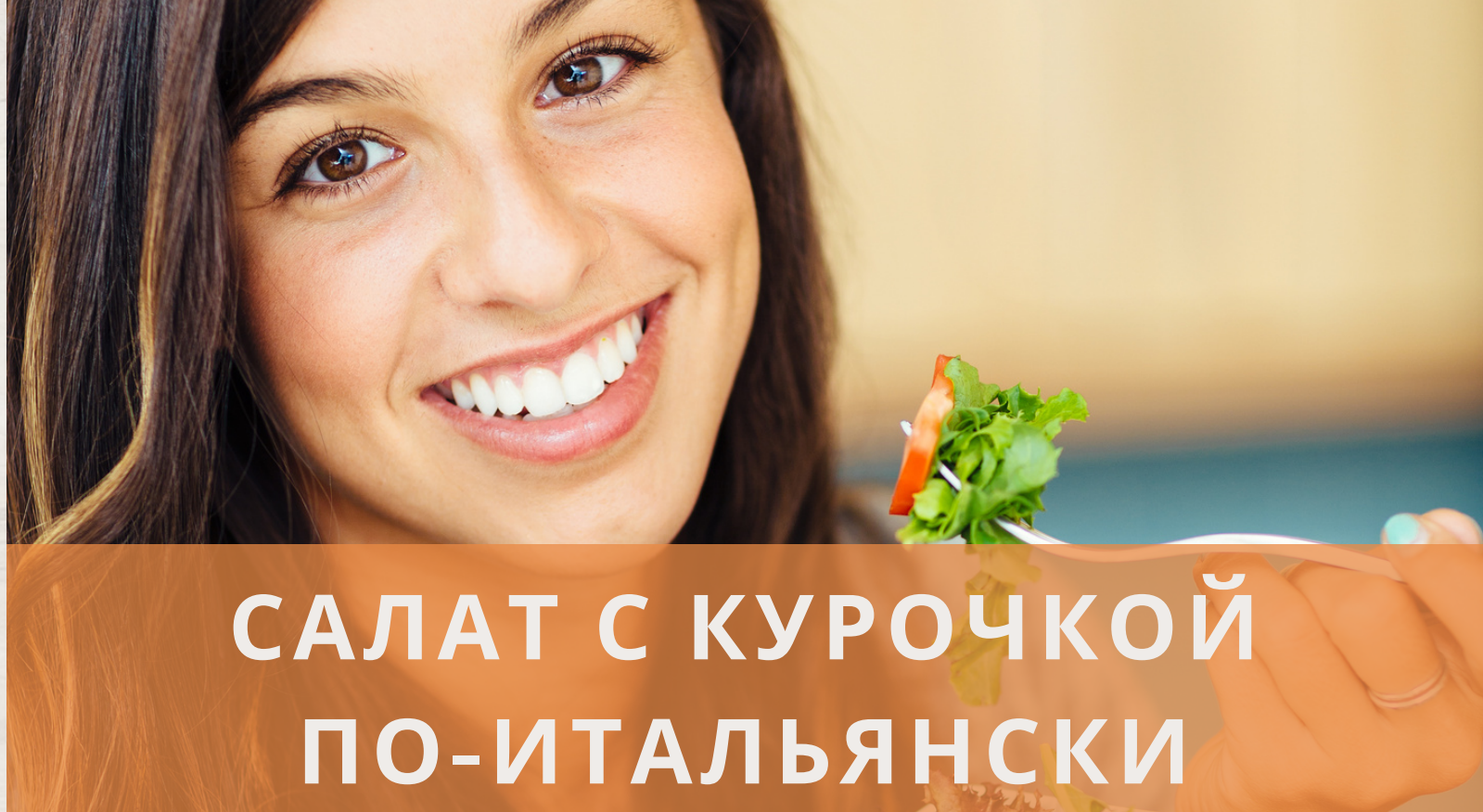
Далеко не у всех получается не кусочничать после ужина. Дело понятное: съели что-то углеводосодержащее или недостаточное по объему, или уж слишком ограничили себя в калориях – вот и словили волчий аппетит.

В этой подборке - 3 крутых по вкусу и похудательному эффекту салата. Они наверняка избавят вас от желания ходить вечером по протоптанной к холодильнику дорожке! Съел - порядок.

Чтобы похудеть, мы будем есть и есть вкусно. Потому что невкусной едой насытиться практически невозможно! Когда худеешь, нужно обязательно получать от стройной еды кайф. Иначе ничего не получится.

Так что вперед, за кайфом от стройной еды, препятствующей перееданию!

Первый салат приготовим в итальянском стиле. Его анти-жор эффект базируется на том, что у курицы куда больший эффект сытости, чем например, у свинины. Усиливает его винный уксус, заставляющий организм расщеплять уже накопленный жир, а не требовать все новые калории для работы тела. Прибавьте к этому заполнение объема желудка овощами, входящими в салат.



САЛАТ С КУРОЧКОЙ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

Этот салат послужит вам полноценным ужином. Попробуйте раз и вы станете его фанатом! Готовится просто на раз, а сколько удовольствия! И, заметьте, без лишних калорий.

Вам понадобится: куриное филе (до 150 г – это половинка куриной грудки), 1 стакан нарезанных листьев салата, 1 средний помидор, 2 ст.л. нарезанной зелени зеленого или фиолетового базилика, 1 ч.л. оливкового масла, 1 ч.л. бальзамического уксуса; соль, перец и смесь сушеных итальянских трав.

Куриное филе тонко нарежьте полосками шириной в пальчик, быстро обжарьте до готовности на сковороде, смазанной растительным или сливочным маслом. Помидоры порежьте небольшими кубиками, посолите, поперчите, приправьте ароматными итальянскими травами и сбрызните бальзамическим уксусом, чтобы пустили сок. Смешайте в салатнике куриное филе, салатные листья, нарезанные листочки базилика, сбрызните оливковым маслом и добавьте успевшие чуть промариноваться помидорки. Перемешайте и наслаждайтесь вкусом и похудательным эффектом!

- Совет: если добавить в этот салат кубики тофу будет еще сытнее!

A close-up photograph of a person's hand holding a silver fork, poised over a white bowl filled with a colorful salad. The salad contains green leafy vegetables, sliced avocado, red cherry tomatoes, and pieces of cooked meat. The background is softly blurred, showing a warm-toned interior. An orange semi-transparent banner is overlaid at the bottom of the image, containing the title in white text.

САЛАТ ИЗ ИНДЕЙКИ С АПЕЛЬСИНОМ

**Хотите отдохнуть и восстановить силы после трудного дня?
Побалуйте себя: приготовьте себе на ужин этот салат индейкой.
Похудательный эффект гарантирован!**

Вам понадобится: 100 г филе грудки индейки, 1 апельсин, 2 стебля сельдерея, 1 стакан нарезанных листьев салата, соль, перец, оливковое масло по вкусу.

Филе индейки нарезать как на бефстроганов и обжарить (желательно на сковороде гриль или на едва смазанной маслом антипригарной сковороде). Пока жарится птичка, замаринуйте апельсин. Для этого очистите его, нарежьте мякоть небольшими кусочками, притрусите свежемолотым черным перцем и сбрызните оливковым маслом.

Нарежьте тонко поперек стебли сельдерея. Смешайте салатные листья, обжаренное филе, подготовленную апельсиновую мякоть и колечки сельдерея.

Дайте постоять 5 минут и приступайте к потрясающе вкусной стройно-сытной трапезе!



САЛАТ ИЗ КУРИНЫХ БЕДРЫШЕК С МИНДАЛЕМ

Этот салат буквально заставляет организм настроиться на ночное жиросжигание. Если заменить ужин таким салатом, наутро вы реально увидите, что животик втянулся и вы стали легче!

Все дело в жиросжигательном эффекте миндаля. Его с успехом применяет, например, Барак Обама (вы видели у него лишний вес? Этот вкуснейший орешек прекрасно подойдет для ужина (5 штук будет за глаза) . А его эффект можно усилить, если сочетать с творогом!

Вам понадобится: 1 стакан листьев рукколы, 1 куриное филе бедра, 3 грецких ореха или 5 штук миндаля раскрошить в ступке, 5-6 редисок, свежемолотый черный перец по вкусу, 2 ст.л. зернового творога.

Филе ополосните, освободите от сухожилий, нарежьте кубиками и быстро обжарьте на смазанной маслом сковороде.

Еще горячее мяско смешайте с рукколой, добавьте толченые орешки, нарезанную тонкими пластинами редиску, заправьте зерненым творогом со сливками (в которых он находится в упаковке). Поперчите. Солить не нужно – зерненный творог солоноватый.