



## Новый год без вреда для фигуры: лучшие блюда для праздничного стола

Низкокалорийные блюда для новогоднего ужина

Мы привыкли, что на новогоднем столе обязательно должно быть множество блюд, но большая часть из них, как правило, совсем не сбалансированные! Принято считать, что праздник – это полная свобода от всех ограничений, и думать о правильном питании в такой день – едва ли не дурной тон. Но мы предлагаем пойти другим путем и приготовить не только вкусные и праздничные, но и полезные угощения на Новый год. Тем более, это совсем не сложно!

### Овощная закуска с оригинальными соусами



Ингредиенты: 2 моркови, 2 стебля сельдерея, 15 помидоров черри, 2 огурца, кочан брокколи, листья салата и другие овощи

Арахисово-имбирный соус:  $\frac{1}{4}$  стакана соевого соуса;  $\frac{1}{4}$  воды; 0,3 стакана рубленой кинзы (или другой зелени); 1 средний кусок корня имбиря; 2 зубчика чеснока, 6 ст.л. яблочного уксуса, 1 стакан арахисовой пасты (несладкой)

Соево-чесночный соус: 5 зубчиков чеснока,  $\frac{1}{2}$  стакана соевого соуса

Это отличная сбалансированная закуска и достойная альтернатива высококалорийным сырам и колбасам. Приготовить ее очень просто: овощи нарезать соломкой, ингредиенты для арахисово-имбирного соуса смешать в блендере, а для соево-чесночного – выдавить чеснок, залить его соевым соусом и подержать в холодильнике пару часов. Такой витаминный заряд можно красиво и оригинально сервировать!

## Низкокалорийный салат «Мимоза»



Ингредиенты: 200 г филе трески, 2 яйца, 120 г моркови, 120 г огурца, 60 г консервированной кукурузы, 4 г зеленого лука

Для соуса: 100 г классического йогурта 2,5% жирности, 2 ч.л. Протеиновой смеси Формула 3 Herbalife, 15 г лимона, 2 г соли

Любой салат лишается своей пользы, если добавить в него майонез. Он в три раза увеличивает калорийность блюда! Чтобы сделать любимые салаты сбалансированными, можно приготовить соус самостоятельно на основе йогурта и протеиновой смеси, которая добавит в блюдо дефицитный белок.

Для салата «Мимоза» отварите рыбу в подсоленной воде 15 минут. Отдельно отварите морковь, яйцо. На мелкой терке натрите морковь, огурец и белок вареного яйца. Для соуса смешайте в отдельной емкости йогурт, Протеиновую смесь Формула 3, соль и лимонный сок. Выложите ингредиенты слоями: рыба, морковь, яйцо, огурец, соус и повторите еще один раз в таком же порядке. Сверху украсьте салат кукурузой и измельченным зеленым луком. «Мимоза» готова к подаче на стол!

## Запеченная рыба с овощами





Ингредиенты: 250 г лосося (тунца, скумбрии), 1 помидор, ½ сладкого перца, 100 баклажана, 2 огурца, 1 ст.л. оливкового масла, соль, перец, розмарин

Для приготовления основного блюда лучше выбирать нежирные сорта мяса (птицу или телятину), рыбу или морепродукты. А чтобы сохранить максимум полезных свойств, основное блюдо лучше не жарить, а запекать или тушить. Рыба с овощами – легкое блюдо как раз для праздника!

Чтобы приготовить такое блюдо, разделите рыбу на порционные куски и приправьте розмарином. Нарежьте овощи соломкой и перемешайте их со специями и оливковым маслом. Выложите на фольгу овощи и рыбу, выжмите на них лимонный сок, добавьте немного воды, заверните и отправьте в духовку, разогретую до 240 градусов. Через полчаса будет готово сочное и нежное блюдо.

## Йогуртовый мусс со вкусом маракуйи



Ингредиенты: 2 ст.л. Протеинового коктейля Формула 1 Маракуйя Herbalife, 200 г классического йогурта 2,5% жирности, 1 киви, 2 яблока, 1,5 ст.л. лепестков миндаля

Конечно, новогодний стол будет неполным без десертов! О лучших **никзокалорийных и сбалансированных десертах** мы уже писали, а к Новому году предлагаем приготовить мусс со вкусом маракуйи, который погрузит вас в тропическую атмосферу прямо посреди зимы!

Для начала взбейте в блендере йогурт и Протеиновый коктейль Формула 1 Маракуйя. Яблоки запекайте целиком в духовке 30–40 минут при температуре 180 градусов, пока они не станут мягкими. После охладите их и разомните для получения пюре. Добавьте к нему смесь йогурта и Протеинового коктейля. Поставьте получившийся десерт в холодильник на 1 час. В это время нарежьте киви кубиками. Украсьте мусс ими, а также миндальными пластинками.

Существует множество легких и вкусных блюд, идеально подходящих для волшебного новогоднего ужина. Попробуйте приготовить именно их — это позволит не набрать лишние килограммы во время праздников и чувствовать себя на высоте! Чтобы сделать питание сбалансированным во время зимних каникул было легче, получите дополнительную информацию у Персонального консультанта Herbalife, который всегда готов ответить на ваши вопросы.