34 РЕЦЕПТА С УКАЗАНИЕМ КАЛОРИЙНОСТИ

ВЭЛНЭС РЕЦЕПТЫ
ГОВЯДИНА

ДУХОВНОЕ РАЗВИТИЕ · ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ · ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

WELLNESS + ГАРМОНИЯ

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ+ДРЕВНИЕ ЗНАНИЯ

К новой жизни за 90 дней!

Ты ищешь легкий способ обрести заряд энергии или идеальную форму, не ломая голову над ежедневным расписанием? **Мы предлагаем готовые решения!** Присоединяйся к тем, кто уже открыл свой потенциал вместе с проверенными практиками **WELLNESS+ГАРМОНИЯ**.

ОТКРОЙ ДЛЯ СЕБЯ ЖИЗНЬ В СТИЛЕ WELLNESS+ГАРМОНИЯ

- ***Энергетическое здоровье***. Невозможно избавиться от всех факторов, которые провоцируют стресс. Но повысить свою сопротивляемость, ведя более здоровый образ жизни, вполне реально. Ежедневные духовные практики и медитации ведущие на укрепление энергетической системы, помогут открыть дорогу к источнику пробуждения вашей энергии, и уже сегодня Вы ощутите результат. ***Человек - это не просто его тело, а нечто большее. У каждого из нас есть энергетика! – доказано научно!***

- ***Здоровое питание***. Это касается сбалансированного питания, здоровых перекусов и того выбора продуктов, который мы делаем каждый день. Мы должны понимать, что мы едим.

- ***Высококачественные пищевые добавки***. Рекомендованные ежедневные дозы не только обеспечивают организм недостающими нутриентами, но и улучшают внешний вид – ведь красота напрямую связана со здоровьем.

- ***Упражнения и физическая активность***. Это один из способов не только поддерживать себя в форме, но и избавляться от гормонов стресса, а также продлить жизнь – доказано научно!

WELLNESS+ГАРМОНИЯ - метод наполнения силой, духовной и физической для реализации потенциала личности, решения жизненных задач и восстановительная система, построенная на его основе.

Система расширяет возможности тела и сознания, активируя процесс самовосстановления независимо от состояния здоровья. Идея проста: исцеляющая аптека находится внутри человека и лекарства от всех, без исключения, болезней вырабатываются самим организмом.

Методика сочетает в себе удивительные феномены адаптирующие физическое здоровье и энергетику человека под новый уровень задач.

ПРОБЛЕМА	РЕШЕНИЕ
Образ жизни в современном мегаполисе провоцирует физическое и духовное истощение человека. Восстановление требует глобальных перемен в жизни.	**WELLNESS+ГАРМОНИЯ** - система основанная на древних практиках и современных методах оздоровления, быстрого восстановления энергетического и физического потенциала человека, наполняющий здоровьем, радостью и энергией.
Информационный социум рассредотачивает внимание на множестве ложных целей, энергия уходит в никуда, усложняя возможность реализовать главное.	Практика формирует навык концентрации сознания возвращающий вам возможность управления вниманием и энергией.
Технократическое мышление: тело отдельно, душа отдельно, мир отдельно. Перекладывание ответственности за происходящее на внешние причины.	**WELLNESS+ГАРМОНИЯ** - практика ведущая к целостности ДУХА, ДУШИ, ТЕЛА, где внешний успех следствие внутренней ГАРМОНИИ.
СЛЕДСТВИЕ	**РЕЗУЛЬТАТ**
Потеря здоровья, депрессия, упадок сил. Принимать таблетки.	Жить счастливо в гармонии с собой и окружающим миром. Быть хозяином своей жизни.

=ОБУЧЕНИЕ В ЛЮБОЙ ТОЧКЕ МИРА=

Получите приглашение на первое занятие без оплаты

Ведагоръ (Владимир)	Радомира (Лариса)
Тел.: +7 (812) 30-95-7-95 **Viber:** +38 (093) 049-64-20 **WhatsApp:** +38 (093) 049-64-20 **Skype:** sun-vladimir **https://vk.com/yahealthy**	**Тел.:** +7 (812) 30-95-7-95 **Viber:** +38(050)410-51-58 **WhatsApp:** +38(050)410-51-58 **Skype:** larisa.bryanskaya **https://vk.com/wellness_yahealthy**

Печень в сырном соусе: вкуснейший диетический рецепт приготовления!
на 100грамм - 138.8 ккал Б/Ж/У - 15.61/3.94/10.57

Ингредиенты:
Печень говяжья 0,5 кг
Плавленый сыр 150 г
Репчатый лук 1 штука
Морковь 1 штука
Мука пшеничная 1 столовая ложка
Зелень по вкусу
Специи по вкусу

Приготовление:
1. Лук очистить и мелко нарезать, морковь натереть на мелкой терке.
2 Печень аккуратно промыть, удалить лишние пленки и нарезать на небольшие продольные кусочки.
3 Лук, морковь и печенку выложить на сковороду и, постоянно помешивая, обжарить на среднем огне примерно 8-10 минут.
4 Добавить соль, специи, столовую ложку муки и хорошенько перемешать, а затем влить стакан воды.
5 Когда вода закипит, выложить кусочки плавленного сыра и, не забывая помешивать, дождаться его полного растворения.
6 Готовую печенку посыпать свежей зеленью и подавать к столу

Приятного аппетита!

Тушеная говядина
на 100грамм - 152.58 ккал Б/Ж/У - 13.2/8.27/6.44

Ингредиенты:
Говядина 700 г
1 луковица
Болгарский перец 1 шт.
Соевый соус 120 мл
Зелень (укроп, петрушка, лук)

Приготовление:
Говядину порезать на тоненькие полосочки, обжарить до румяной корочки, но не переборщите (я делала без масла на антипригарке). Добавить мелко порезанный репчатый лук и ещё чуть пожарить. Затем добавляем болгарский перец, нарезанный соломкой, зелень и соевый соус, перчим, чуть воды и оставляем на среднем огне под крышкой до полной готовности.

Приятного аппетита!

Домашнее вяленое мясо - отличная замена вредной колбасе
на 100грамм - 185.26 ккал Б/Ж/У - 17.41/11.42/3.41

Ингредиенты:

1 кг говядины
40 гр. морской соли
30 гр. сахарозаменителя
4 гр. молотого кофе
10 гр. крупно смолотого черного перца
10 гр. ягод можжевельника, разбить
5-6 лавровых листа

Приготовление:

1. Смешиваем пряности, соль и сахарозаменитель, и обмазываем ими мясо со всех сторон. Укладываем мясо в узкую форму (чтобы не оставалось места по бокам) или в форму от инглишкейка.
2. Закрываем пищевой пленкой, ставим сверху дощечку или узкую тарелку так, чтобы покрыла всю поверхность куска, и кладем на нее груз. Отправляем наше сооружение в холодильник мариноваться на неделю (у меня стояло 8 дней). Каждые два дня переворачиваем мясо и сливаем жидкость.
3. За неделю кусок может потерять 10-30% веса. Я начинала с куска весом 1451 гр., а после маринования вес стал 1293 гр. По прошествии недели вынимаем наше мясо из холодильника и обсушиваем бумажными полотенцами. На этом этапе можно пряности убрать - свою роль в маринновании они сыграли. Визуально конечно красивее с ними. Ну и остроты они добавят, если нарезать мясо вместе с пряностями. Так что делайте, как любите. Я оставила.
4. Теперь, если есть место, просто обвязываем мясо и подвешиваем его в холодильнике. Если места нет - то выкладываем его на решетку над тарелкой и ставим так на полку в холодильник (я так и поступила). Мясо не накрывать - оно должно подсохнуть и подвялиться. Переворачиваем кусок каждый день-два. Выдерживаем минимум неделю, максимум три. У меня на фото мясо после 1.5 недель выдержки. Кстати, вес готового куска был 998 гр., так что потеря веса составила 32%. Готовое мясо заворачиваем в сухую ткань в один слой, и в пекарскую бумагу, хранить в холодильнике конечно. Хранится готовое мясо не больше месяца, так что не делайте много.

Приятного аппетита!

Тушеная говядина в томатном соусе
на 100грамм - 109.34 ккал Б/Ж/У - 10.16/6.36/3.09

Ингредиенты:

800 г постной говядины
3 сладких перца (лучше разных цветов)
1 небольшая морковь
2 луковицы
3 зубчика чеснока
400 г томатов в собственном соку
1 острый перчик
лавровый листик
1/4 ч. л. молотой корицы
соль по вкусу

Приготовление:

Мясо разрезаем на два куска поперек волокон, кладем в кастрюлю. Туда же отправляем нарубленные морковь и маленькую луковицу, 1 ч. л. соли и лавровый лист. Заливаем все 1 литром воды, на сильном огне доводим до кипения, уменьшаем пламя и варим под крышкой 1,5-2 часа, пока мясо не станет мягким.
Когда мясо сварится, выключаем плиту и даем ему постоять 30 минут в бульоне. Вынимаем, слегка остужаем и руками рвем мясо на волокна.
Крупную луковицу нарезаем полукольцами, перец - полосками. Тушим в небольшом количестве воды, минут 10 до мягкости.
Добавляем мелко нарубленный чеснок, острый перчик, соль и корицу, томаты вместе с соком, разминаем их ложкой. Тушим 5 минут.
Добавляем 450 мл бульона, в котором варилось мясо, и говядину. Тушим, изредка помешивая, еще 10 минут.

Перед подачей украшаем зеленью.

Приятного аппетита!

ГУЛЯШ

Ингредиенты:
телятина, говядина 500 гр
лук репчатый 2 шт
томатная паста 3 ст. л.
соль, перец, лавровый лист
зелень

Приготовление

Мясо хорошо промыть, обсушить и нарезать кубиками. Нарезать мелко лук. В глубокой сковородке разогреть чуть чуть масла и обжарить мясо на сильном огне примерно 5 минут. К мясу добавить лук и жарить, периодически помешивая, около 10 минут на среднем огне. Мясо посолить, поперчить, хорошо перемешать и жарить еще минуты 3 периодически мешая.

Далее добавляем томатную пасту мешаем и вливаем в гуляш 2-2,5 стакана воды или мясного бульона (можно использовать мясной кубик). Все перемешиваем, добавляем лавровый лист, накрываем крышкой и тушим на маленьком огне, при слабом кипении 1-1,2 часа.

Подойдет любой гарнир, при подаче на стол посыпать рубленой зеленью.

Фрикадельки с овощным рагу
128ккал на 100гр

Фрикадельки: (выход - 35 штук)
Фарш говяжий - 500 гр.,
Лук репчатый - 1 шт.,
Яйцо - 1 шт.,
Панировочные сухари - 50 гр.,
Вода - 50 мл.,
Соль - 1 - 1,5 ч.л.,
Перец черный свежемолотый - по вкусу
Мука - для панировки фрикаделек.
Масло растительное - для обжаривания фрикаделек

Овощное рагу:
Лук репчатый - 1 шт.,
Помидоры крупные - 2 шт. (или 1 стакан мякоти свежих помидоров),
Морковь крупная - 1 шт.,
Перец болгарский (красный) - 1 шт.,
Чеснок - 2 зуб.,
Соль - 1-1,5 ч.л.,
Сахар - 1 ч.л.,
Перец черный свежемолотый - по вкусу,
Ромарин сухой - 1 ч.л.,
Базилик сухой - 1 ч.л.,
Горошек зеленый (свежемороженный) - 200 гр.,

Шафран - пара щепоток,
Вода - 500 мл.
Масло сливочное - 2 ст.л.,
масло растительное - 1 ст.л.
Петрушка свежая - небольшой пучок.

Как делать:

1. Сначала сделаем фрикадельки.
В блендере мелко нарезать репчатый лук, положить к луку фарш, соль, перец и хорошо пробить. Добавить в фарш воду, перемешать. Добавить панировочные сухари, перемешать. Разбить туда же яйцо, хорошо перешать и вымесить фарш.
Из полученного фарша налепить фрикадельки размером с грецкий орех, обвалять их в муке.
Фрикадельки (небольшими партиями) обжарить в растительном масле до золотистого цвета, выложить на блюдо с бумажной кухонной салфеткой, чтобы она впитала всё лишнее масло.

2. Пока жарятся фрикадельки, можно подготовить овощи для рагу (почистить, нарезать)
В сотейнике нагреть сливочное и растительное масло, спассировать репчатый лук.
К луку добавить нарезанную морковь и болгарский красный перец. Обжарить до мягкости, минут пять.
Добавить мякоть помидоров (помидоры натираю на тёрке), горячую воду (кипяченную), соль, сахар, перец черный, розмарин, базилик, натёртый чеснок, перемешать всё, дать закипеть. Попробовать на вкус, если нужно - досолить, доперчить. Сотейник закрыть крышкой, и тушить рагу на медленном огне 30 минут.

3. Затем, положить к овощам фрикадельки и тушить ещё 10 минут.
После того, как уже поварились 10 минут фрикадельки, добавить замороженный зеленый горошек, пару щепоток шафрана и тушим ещё 10 минут.
В конце добавить нарезанную петрушку и выключить огонь.
Пока готовится рагу, на гарнир мо жно отварить картофель.

Подаём рагу с фрикадельками с отварным картофелем.
Приятного!)))

Тушеная говядина
на 100грамм - 152.58 ккал Б/Ж/У - 13.2/8.27/6.44

Ингредиенты:
Говядина 700 г
1 луковица
Болгарский перец 1 шт.
Соевый соус 120 мл
Зелень (укроп, петрушка, лук)

Приготовление:
Говядину порезать на тоненькие полосочки, обжарить до румяной корочки, но не переборщите (я делала без масла на антипригарке). Добавить мелко порезанный репчатый лук и ещё чуть пожарить. Затем добавляем болгарский перец, нарезанный соломкой, зелень и соевый соус, перчим, чуть воды и оставляем на среднем огне под крышкой до полной готовности.

Приятного аппетита!

Тушеная говядина
на 100грамм - 153.14 ккал Б/Ж/У - 13.25/8.31/6.44

Ингредиенты:
Говядина 700 г
1 луковица
Болгарский перец 1 шт.
Соевый соус 120 мл
Зелень (укроп, петрушка, лук)

Приготовление:
Говядину порезать на тоненькие полосочки, обжарить до румяной корочки, но не переборщите. Добавить мелко порезанный репчатый лук и ещё чуть пожарить. Затем добавляем болгарский перец, нарезанный соломкой, зелень и соевый соус, перчим, чуть воды и оставляем на среднем огне под крышкой до полной готовности.

Приятного аппетита!

Мясная запеканка с баклажанами: фитнес-ужин!
на 100грамм - 163.87 ккал Б/Ж/У - 10.03/12.24/3

Ингредиенты:
Баклажан - 2 шт
Говяжий фарш - 700 г (можно заменить на любой другой)
Яйцо - 1 шт
Грецкие орехи - 50 г
Лук - 1 шт
Натуральный йогурт - 200 мл
Чеснок - 5 г
Сухой орегано - ⅓ ч. л
Молотая корица - по вкусу
Соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Баклажаны режем на кружочки толщиной около 0,5 см. Солим, чтобы ушла горечь. Сливаем образовавшуюся жидкость. Обжариваем с обеих сторон на масле до золотистого цвета. Лук мелко режем и обжариваем на растительном масле до мягкости. Добавляем в сковороду мелко нарубленный чеснок, орегано, корицу и перец. Жарим, помешивая, 1 минуту. В сковороде обжариваем фарш, пока мясо не потеряет розовый цвет, около 10 минут. Половину фарша кладем в форму для запекания и посыпаем половиной нарубленных орехов. Сверху кладем половину баклажанов. Повторяем слои. В миске взбиваем вилкой йогурт и яйцо, солим по вкусу. Выливаем заливку поверх последнего слоя баклажанов. Сверху посыпать тертым сыром. Запекаем в духовке при 200°С около 25-30 минут, пока заливка не схватится. Подаем горячей.

Приятного аппетита!

Тушеная говядина
на 100грамм - 153.14 ккал Б/Ж/У - 13.25/8.31/6.44

Ингредиенты:
Говядина 700 г
1 луковица
Болгарский перец 1 шт.
Соевый соус 120 мл
Зелень (укроп, петрушка, лук)

Приготовление:
Говядину порезать на тоненькие полосочки, обжарить до румяной корочки, но не переборщите. Добавить мелко порезанный репчатый лук и ещё чуть пожарить. Затем добавляем болгарский перец, нарезанный соломкой, зелень и соевый соус, перчим, чуть воды и оставляем на среднем огне под крышкой до полной готовности.

Приятного аппетита!

Зразы из говядины с сыром на пару

Ингредиенты:
-Фарш говяжий 500 г (на 9 зраз)
-Лук 115 г
-Чеснок 8 г
-Зелень (укроп, петрушка) 35 г
-Сыр 50 г
-Манка 20 г
-Соль 7.5 г

Для смеси пряностей:
-½ ч.л. молотого чёрного перца
-½ ч.л. молотого мускатного ореха
-1 ч.л. орегано
-½ ч.л. молотого кориандра
-½ ч.л. молотой корицы

Для начинки:
-Масло сливочное 50 г
-Петрушка, зелень рубленая 5 г
-Чеснок рубленый 3 г
-Сок лимонный ½ ч.л.
-Соль 2 г
-Перец чёрный молотый 2 г

Готовим пряную смесь, растирая специи в ступке.
Шинкуем зелень для зеленого масла.
Добавляем сливочное масло.
Зубчик чеснока (через пресс для чеснока, либо раздавить и порезать очень мелко).
Несколько капель лимона.
Тщательно перемешиваем.
Масло формируем кнельками и замораживаем.
Говядину перекручиваем на мясорубке.
Лук, чеснок, зелень и сыр измельчаем в блендере (ну или режем очень мелко, а сыр натираем).
Добавляем в фарш вместе с манкой, солью и половиной пряностей. Тщательно перемешиваем и оставляем на час
в холодильнике.

Смазываем руки маслом и формируем из фарша лепёшки. В центр каждой лепёшки кладем кнель из замороженного масла, заворачиваем края и формируем зразу.
Укладываем в пароварку.
Посыпаем оставшейся половиной специй и готовим на пару 30 мин.
Здоровая еда должна быть вкусной и простой в приготовлении!

Бризоль
на 100грамм - 183.69 ккал Б/Ж/У - 12.1/14.02/1.28

Ингредиенты:
фарш говяжий - 800 г,
сметан нежирная - 200 г,
крупные помидоры - 2 шт.,
чеснок - 3-4 зубчика,
яйца - 10 штук,
масло оливковое для жарки,

зелень, соль, перец

Приготовление:
Фарш пропускаем через мясорубку 2-3 раза, добавляем соль, перец и одно яйцо. Хорошо вымешиваем. Фарш разделить на 10-13 шариков. Яйца взбить венчиком (сразу 10 не взбивайте, начните с 7, потом, если что, добавите). Берем два листа целлофана, на один из них кладем одну порцию мясного фарша, другим листом накрываем сверху. Разглаживаем ножом фарш в тонкую лепешку. Это очень удобный способ. Скалкой такого результата не добиться. А если даже и раскатаете, то до сковородки не донесете...
В плоскую тарелку выливаем немного взбитого яйца. Снимаем верхний слой целлофана с фарша и переворачиваем в тарелку с яйцом. Снимаем последний слой целлофана и оставляем его для следующей порции. На раскаленную сковороду наливаем немного оливкового масла и аккуратно выкладываем фарш с яйцом. Можно помочь рукой, если фарш немного прилипнет к тарелке.Обжариваем с одной стороны на среднем огне.
Переворачиваем фаршем вниз и обжариваем другую сторону. Выкладываем на блюдо яйцом вниз. Смазываем сметаной с чесноком, посыпаем сыром (если любите), помидорами, я еще огурец свежий добавила и репчатый лук. Сворачиваем аккуратно рулетом. Чтобы не раскрывался, можно завязать луком или наколоть зубочисткой.

Приятного аппетита!

Говядина, маринованная в киви, запеченная в рукаве

Нам понадобится:
1 кг говядины (лучше без жилок)
Специи: перец черный, белый, чили; паприка; кориандр; семена горчицы; паприка – всего 0,5 ч.л.
Соль по вкусу
Чеснок – 1,5 головки
Горчица – 2 ст.л.
Соус ткемали – 2 ст.л.

Киви – 1 шт.
Масло раст. – 2 ст.л.

На 100 гр.:
Калорийность: 192,7 ккал
Углеводы: 3 гр
Жиры: 12,9 гр
Белки: 16,3 гр

Приготовление:

1. Чеснок чистим, большие зубчики разрезаем вдоль.

2. Киви трем на крупной терке.

3. На мясе делаем глубокие надрезы ножом, хорошо солим и перчим.
Нашпиговываем чесноком.

4. Готовим маринад. В отдельную посуду кладем 2 столовые ложки масла, 2 столовые ложки горчицы, 2 столовые ложки ткемали. Выдавливаем оставшийся чеснок, добавляем специи и натертый киви, тщательно перемешиваем.

5. Хорошенько натираем мясо, стараясь попасть во все надрезы. Кладем в емкость для маринования и отправляем в холодильник на 12 часов (можно с вечера положить на ночь).

6. Кладем мясо в рукав и отправляем в предварительно разогретую духовку. Температура 180 градусов. Время - на 1 кг мяса 1 час выпечки. Если у Вас нет рукава, то можно запекать в утятнице или керамической посуде с закрытой крышкой.

Диетические сочные котлетки
*70 ккал - 105 ккал /100 гр

фарш из говядины (курицы, индейки) 200 гр
1 крупная морковь
1 цукини (кабачок)
лук
специи по вкусу
1 яйцо (можно только белок, меньше калорий)

(вообще можно добавлять любые любимые овощи)

Натереть морковь, цукини и лук на крупной терке, перемешать с фаршем,яйцом и специями.
Слепить мокрыми руками котлетки и запечь в духовке при 180° до золотистого цвета (минут 20-40 в зависимости от размера).

Говядина, маринованная в киви, запеченная в рукаве

Нам понадобится:
1 кг говядины (лучше без жилок)
Специи: перец черный, белый, чили; паприка; кориандр; семена горчицы; паприка – всего 0,5 ч.л.
Соль по вкусу
Чеснок – 1,5 головки
Горчица – 2 ст.л.
Соус ткемали – 2 ст.л.

Киви – 1 шт.

На 100 гр.:
Калорийность: 192,7 ккал
Углеводы: 3 гр
Жиры: 12,9 гр
Белки: 16,3 гр

Приготовление:

1. Чеснок чистим, большие зубчики разрезаем вдоль.

2. Киви трем на крупной терке.

3. На мясе делаем глубокие надрезы ножом, хорошо солим и перчим.
Нашпиговываем чесноком.

4. Готовим маринад. В отдельную посуду кладем 2 столовые ложки горчицы, 2 столовые ложки ткемали. Выдавливаем оставшийся чеснок, добавляем специи и натертый киви, тщательно перемешиваем.

5. Хорошенько натираем мясо, стараясь попасть во все надрезы. Кладем в емкость для маринования и отправляем в холодильник на 12 часов (можно с вечера положить на ночь).

6. Кладем мясо в рукав и отправляем в предварительно разогретую духовку. Температура 180 градусов. Время - на 1 кг мяса 1 час выпечки. Если у Вас нет рукава, то можно запекать в утятнице или керамической посуде с закрытой крышкой.

10 рецептов диетических блюд из говядины, разнообразны и вкусны, а главное с пользой для фигуры и здоровья!

Сохрани себе на стену!

1. Постная говядина в соевом соусе
на 100грамм - 127.05 ккал, Б/Ж/У - 9.98/7.11/5.86

Ингредиенты:
Говядина постная 400 г
Чеснок 3 зубчика
Соус соевый 3 столовые ложки
Перец чили 1 штука
Имбирь 1 головка
Зеленая стручковая фасоль (можно замороженную) 300 г
Соль, перец по вкусу по вкусу
Оливковое масло

Приготовление:
1. Порежьте говядину на тонкие кусочки. Чтобы облегчить себе задачу, вы можете положить мясо ненадолго в морозилку. Когда оно станет немного твердым, его будет гораздо легче резать.
2. Наполните кастрюльку наполовину водой, посолите. Дождитесь, пока она закипит. В кипящую воду выложите порезанную фасоль. Варите в течение 3 минут. Слейте воду и положите фасоль в холодную воду.
3. Глубокую сковороду поставьте на средний огонь. Добавьте имбирь и чеснок. Когда почувствуете запах чеснока, выложите мясо. Жарьте в течение нескольких минут, до готовности мяса. Добавьте перец чили, фасоль. Немного потушите. Добавьте соевый соус. Тушите еще несколько минут. Снимите с огня и подавайте.

2. Ароматная говядина в томатном соусе с карри
на 100грамм - 184.9 ккал, Б/Ж/У - 14.48/11.87/5.1

Ингредиенты:
Говядина 500 г
Лук репчатый 1 головка
Чеснок 3 зубчика
Масло оливковое 2 столовые ложки
Соль по вкусу
Томатная паста 3 столовые ложки
Перец черный молотый по вкусу
Чеснок сушеный молотый 1 чайная ложка
Карри порошок 1 столовая ложка

Приготовление:
1. Разогреть в сковороде оливковое масло. Выложить крупно нарезанные куски мяса и обжарить их с двух сторон.
2. В мясо добавить мелко нарезанные лук, чеснок и соль, перец по вкусу.
3. Тушить 30 минут с добавлением оливкового масла и томатной пасты.
4. За 5 минут до готовности добавить молотый чеснок и карри порошок.

3. Говядина с брокколи
на 100грамм - 111.3 ккал. Б/Ж/У - 9.57/7.35/2.91

Ингредиенты:
150 г говядины
200 г брокколи

1 ч. л. оливкового масла
соевый соуст или соль, перец

Приготовление:
Мясо натереть солью и специями, завернуть в фольгу и запечь в духовке при 180 градусах в течение 40 минут. Брокколи отварить в подсоленной воде, а затем слегка обжарить на сковороде с 1 ч. л. масла. Мясо нарезать, выложить на тарелку, а рядом выложить брокколи.

4. Азу из говядины
на 100грамм - 97.06 ккал, Б/Ж/У - 9.13/5.43/3.21

Ингредиенты:
Говядина 400 гр.
Огурец маринованный 150 гр.,
Морковь 100 гр.,
Томат 150 гр.,
Лук репчатый 100 гр.,
Чеснок 10 гр.,
Соль, перец, приправы - по вкусу

Приготовление:
Мясо нарезать продольными кусочками, бросить в разогретую сковороду и жарить. Почистить овощи. Размельчить в блендере лук и огурец. В подрумяненное мясо добавить получившуюся смесь, затем -нашинкованную морковь и томаты. Убавить огонь и еще чуть-чуть потушить. Когда азу почти готово, приправить чесноком, перцем, лавровым листом, приправами по вкусу.

5. Нежная говядина с соусом и грибами
на 100грамм - 106.42 ккал, Б/Ж/У - 9.77/5.83/3.53

Ингредиенты:
Постная говядина 600 г
Грибы 300 г (у нас шампиньоны)
Лук 2 шт.
Томатная паста 1 ст. л.
Натуральный йогурт 2 ст. л.
Молоко обезжиренное 200 мл
Тимьян 2 веточки
Горчица 1 ст. л.

Приготовление:
1. В сковороде с высокими бортиками обжарить лук и грибы, минут 7.
2. Добавить нарезанное брусочками мясо.
3. Обжаривать все вместе еще минут 10. Добавить горчицу, томатную пасту и листики тимьяна. Перемешать, влить полстакана воды и тушить до мягкости мяса (около 30 минут).
4. Добавить йогурт, молоко, довести до кипения, приправить по вкусу и тушить еще минут 5.
5. Подавать с любым гарниром.

6. Бефстроганов
на 100грамм - 175.03 ккал, Б/Ж/У - 11.38/12.51/4.42

Ингредиенты:
Говядина - 600 г

Лук репчатый (100г) - 2 шт.
Перец черный молотый - 1/2 ч.л.
Петрушка - 20 г
Сметана - 250 г
Оливковое масло - 40 мл
Соль - 1/2 ч.л.
Мука пшеничная - 30 г
Укроп - 20 г

Приготовление:
Говядину (филейный край, кострец, вырезку) вымыть, очистить от сухожилий, нарезать поперек волокон на ломтики толщиной 1,5-2 см. Кусочки мяса отбить до толщины 0,5-1 см и нарезать соломкой.
Нарезанный полукольцами лук слегка обжарить в масле до полу прозрачности.
К луку добавляем мясо, посыпанное солью и перцем, жарить на сильном огне 5-6 мин., помешивая.
Когда мясо обжарится, нужно добавляем к нему муку, перемешать и жарить еще 2-3 минуты.
Теперь в мясо нужно положить сметану, размешать и прокипятить в течение пары мин.. Мясо рекомендуется посыпать зеленью и подавать с картофелем, но мне кажется, что салата будет достаточно, так как бефстроганов получается очень сытным сам по себе.

7. Самый простой рецепт диетической говядины
на 100грамм - 101.2 ккал, Б/Ж/У - 13.36/4.2/1.77

Ингредиенты:
говядина постная 700 г
томатный сок натуральный 0,5 л
чеснок 2 зубка

Приготовление:
Говядину помыть и порезать кубиками.
Чеснок очистить и мелко порезать.
Мясо и чеснок положить в кастрюлю, залить томатным соком, довести до кипения и тушить 1,5 часа.

8. Самый простой рецепт диетической говядины
на 100грамм - 101.2 ккал, Б/Ж/У - 13.36/4.2/1.77

Ингредиенты:
говядина постная 700 г
томатный сок натуральный 0,5 л
чеснок 2 зубка

Приготовление:
Говядину помыть и порезать кубиками.
Чеснок очистить и мелко порезать.
Мясо и чеснок положить в кастрюлю, залить томатным соком, довести до кипения и тушить 1,5 часа.

9. Тушеная постная говядина с курагой - шикарный вкус и несомненная польза!
на 100грамм - 104.59 ккал, Б/Ж/У - 9.22/5.49/4.84

Ингредиенты:
500 г крупно нарезанной моркови
1 кг мелко нарезанной постной говядины
3 зубчика чеснока

2 мелко нарезанных луковицы
100 г мелко нарезанной кураги
500 мл говяжьего бульона или воды
2 ч. л. соли, 2 ст. л. тёртого имбиря

Приготовление:
Смешайте все ингредиенты, доведите блюдо до кипения.
Готовьте на медленном огне около 60 минут.

10. Постная говядина, запеченная в духовке
на 100грамм - 186.19 ккал, Б/Ж/У - 18.68/12.19/0.51

Ингредиенты:
Говядина постная 1 кг
Соль, перец черный молотый по вкусу
Чеснок 4 зубчика

Приготовление:
Говядину помыть, вытереть насухо салфеткой. Натереть солью, специями, чесноком, завернуть в фольгу и поместить в духовку. Запекать примерно полтора-два часа (в зависимости от жесткости мяса) при температуре 180–200 градусов.

Приятного аппетита!

Азу из говядины
на 100грамм - 97.06 ккал Б/Ж/У - 9.13/5.43/3.21

Ингредиенты:
1) Говядина 400 гр.
2) Огурец маринованный 150 гр.,
3) Томат 150 гр.,
4) Морковь 100 гр.,
5) Лук репчатый 100 гр.,
6) Чеснок 10 гр.,

7) Перец, приправы - по вкусу

Приготовление:
Мясо нарезать продольными кусочками, бросить в разогретую сковороду и жарить. Почистить овощи. Размельчить в блендере лук и огурец. В подрумяненное мясо добавить получившуюся смесь, затем -нашинкованную морковь и томаты. Убавить огонь и еще чуть-чуть потушить. Когда азу почти готово, приправить чесноком, перцем, лавровым листом, приправами по вкусу.

Приятного аппетита!

Бефстроганов
175 кКал на 100 гр

Рецепт классического и, можно сказать, легендарного блюда русской кухни - бефстроганов, из старой советской книги.

Ингредиенты:

Говядина для жарки - 600 г
Лук репчатый (100г) - 2 шт.
Перец черный молотый - 1/2 ч.л.
Петрушка - 20 г
Сметана - 250 г
Растительное масло - 40 мл
Соль - 1/2 ч.л.
Мука пшеничная - 30 г
Укроп - 20 г

Приготовление:

Говядину (филейный край, кострец, вырезку) вымыть, очистить от сухожилий, нарезать поперек волокон на ломтики толщиной 1,5-2 см. Кусочки мяса отбить до толщины 0,5-1 см и нарезать соломкой.

Нарезанный полукольцами лук слегка обжарить в масле до полу прозрачности.

К луку добавляем мясо, посыпанное солью и перцем, жарить на сильном огне 5-6 мин., помешивая.

Когда мясо обжарится, нужно добавляем к нему муку, перемешать и жарить еще 2-3 минуты.

Теперь в мясо нужно положить сметану, размешать и прокипятить в течение пары мин.. Мясо рекомендуется посыпать зеленью и подавать с картофелем, но мне кажется, что салата будет достаточно, так как бефстроганов получается очень сытным сам по себе.

5 рецептов с постной говядиной, которые должны быть в копилке у каждого любителя вкусной и здоровой пищи

Сохрани себе!

1. Тушеная говядина в томатном соусе
на 100грамм - 109.34 ккал Б/Ж/У - 10.16/6.36/3.09

Ингредиенты:
800 г постной говядины
3 сладких перца (лучше разных цветов)
1 небольшая морковь
2 луковицы
3 зубчика чеснока
400 г томатов в собственном соку
1 острый перчик
лавровый листик

1/4 ч. л. молотой корицы
соль по вкусу

Приготовление:
Мясо разрезаем на два куска поперек волокон, кладем в кастрюлю. Туда же отправляем нарубленные морковь и маленькую луковицу, 1 ч. л. соли и лавровый лист. Заливаем все 1 литром воды, на сильном огне доводим до кипения, уменьшаем пламя и варим под крышкой 1,5-2 часа, пока мясо не станет мягким.
Когда мясо сварится, выключаем плиту и даем ему постоять 30 минут в бульоне. Вынимаем, слегка остужаем и руками рвем мясо на волокна.
Крупную луковицу нарезаем полукольцами, перец - полосками. Тушим в небольшом количестве воды, минут 10 до мягкости.
Добавляем мелко нарубленный чеснок, острый перчик, соль и корицу, томаты вместе с соком, разминаем их ложкой. Тушим 5 минут.
Добавляем 450 мл бульона, в котором варилось мясо, и говядину. Тушим, изредка помешивая, еще 10 минут.
Перед подачей украшаем зеленью.

2. Свежий овощной салатик с говядиной
на 100грамм - 71.51 ккал Б/Ж/У - 5.4/3.84/4.12

Ингредиенты:
Отварная говядина 200 гр. ,
Помидоры 4 шт. ,
Красный перец сладкий 100 гр. ,
Огурцы 200 гр.,
Лук репчатый 2 головки
Сметана 10% 100 гр. ,
Соль, перец, зелень - по вкусу.

Приготовление:
Нашинковать крупной соломкой помидоры, огурцы, красный перец, отварное мясо, лук. Добавить по вкусу соль, черный перец, сметану, хорошо перемешать. Сверху салат посыпать нарезанной зеленью.

3. Диетические котлетки из говядины и овощей
на 100грамм - 70.03 ккал Б/Ж/У - 3.97/4.12/3.99

Ингредиенты:
фарш из постной говядины 500 г
кабачки 2 маленьких (300 г мякоти)
1 морковка
1 крупная луковица
1 яйцо
2 ч. л. томатной пасты
0,5 ч. л. сушеного базилика

Приготовление:
1. Кабачки (без кожуры) и морковь натереть на крупной терке.
2. Лук мелко нарезать.
3. Смешать все составляющие, посолить и хорошо вымешать фарш.
4. Мокрыми руками сформировать шарики размером диаметром 5-7 см и уложить на противень.
5. Запекать в духовке при температуре 200 градусов около 1 часа. Шарики должны подрумянится. Если есть гриль - то за 10 минут до окончания, переключить на гриль для образования румяной корочки.

4. Тушеная постная говядина с курагой - шикарный вкус и несомненная польза!
на 100грамм - 104.59 ккал Б/Ж/У - 9.22/5.49/4.84

Ингредиенты:
500 г крупно нарезанной моркови
1 кг мелко нарезанной постной говядины
3 зубчика чеснока
2 мелко нарезанных луковицы
100 г мелко нарезанной кураги
500 мл говяжьего бульона или воды
2 ч. л. соли, 2 ст. л. тёртого имбиря

Приготовление:
Смешайте все ингредиенты, доведите блюдо до кипения.
Готовьте на медленном огне около 60 минут.

5. Говядина с брокколи
на 100грамм - 111.3 ккал Б/Ж/У - 9.57/7.35/2.91

Ингредиенты:
150 г говядины
200 г брокколи
1 ч. л. оливкового масла
соевый соуст или соль, перец

Приготовление:
Мясо натереть солью и специями, завернуть в фольгу и запечь в духовке при 180 градусах в течение 40 минут. Брокколи отварить в подсоленной воде, а затем слегка обжарить на сковороде с 1 ч. л. масла. Мясо нарезать, выложить на тарелку, а рядом выложить брокколи.

Приятного аппетита!

Гуляш из говядины с подливой

Пищевая ценность на 100 грамм
Калории: 108.6 ккал.
Белки: 9.5 гр.
Жиры: 6.2 гр.
Углеводы: 3.9 гр.

Ингредиенты рецепта:
Говядина - 800 гр.
Лук репчатый (средний) - 1 шт.
Морковь (средняя) - 2 шт.
Томатная паста - 1 ст. ложка
Мука - 2 ст. ложки
Говяжий бульон - 3 ст.
Лавровый лист - 10 гр.
Перец чили - 1 ч.л.
Чеснок - 2 зуб.
Масло растительное - 1 ч.л.
Перец (по вкусу) - 2 гр.
Соль (по вкусу) - 2 гр.

Гуляш из говядины с подливкой одно из самых простых и вкусных блюд. Простота рецепта позволит приготовить это блюдо как прекрасным поварам, так и начинающим кулинарам. Главное для вкусного гуляша – это правильный выбор говядины.

Как приготовить блюдо «Гуляш из говядины с подливкой»

Мясо нарезать кубиками и обжарить на растительном масле, постоянно помешивая.
Лук мелко порезать, морковь натереть на терке.
Добавить лук и морковь к мясу.
Добавить перец чили, посолить и поперчить по вкусу.
Чеснок измельчить.
В сковороду добавить чеснок, томатную пасту и муку, тщательно перемешать.
Залить гуляш бульоном, добавить лавровый лист, еще раз тщательно перемешать.
Накрыть крышкой и тушить в течение часа на слабом огне.
Приятного аппетита!

Постная говядина в соевом соусе
на 100грамм - 127.05 ккал Б/Ж/У - 9.98/7.11/5.86

Ингредиенты:
Говядина постная 400 г

Чеснок 3 зубчика
Соус соевый 3 столовые ложки
Перец чили 1 штука
Имбирь 1 головка
Зеленая стручковая фасоль (можно замороженную) 300 г
Соль, перец по вкусу
Оливковое масло

Приготовление:
1. Порежьте говядину на тонкие кусочки. Чтобы облегчить себе задачу, вы можете положить мясо ненадолго в морозилку. Когда оно станет немного твердым, его будет гораздо легче резать.
2. Наполните кастрюльку наполовину водой, посолите. Дождитесь, пока она закипит. В кипящую воду выложите порезанную фасоль. Варите в течение 3 минут. Слейте воду и положите фасоль в холодную воду.
3. Глубокую сковороду поставьте на средний огонь. Добавьте имбирь и чеснок. Когда почувствуете запах чеснока, выложите мясо. Жарьте в течение нескольких минут, до готовности мяса. Добавьте перец чили, фасоль. Немного потушите. Добавьте соевый соус. Тушите еще несколько минут. Снимите с огня и подавайте.

Приятного аппетита!