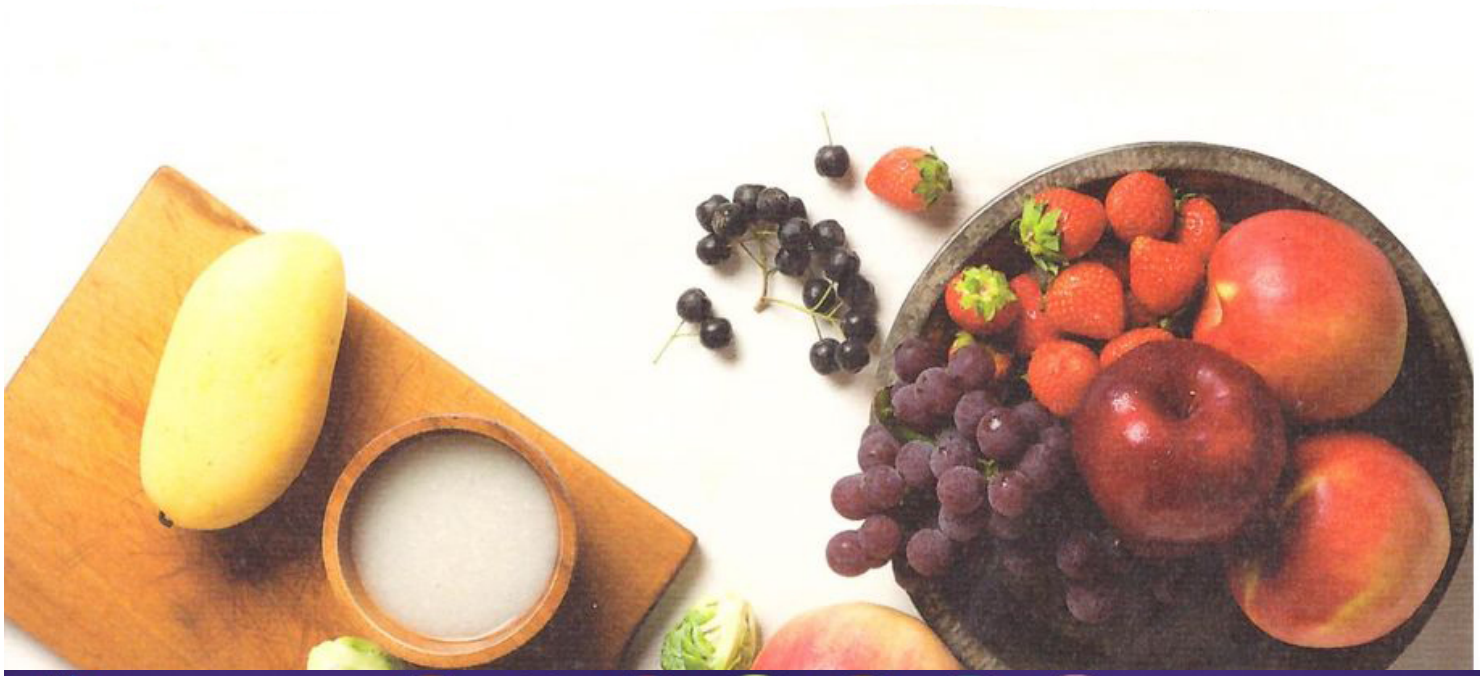
19 РЕЦЕПТОВ С УКАЗАНИЕМ КАЛОРИЙНОСТИ

ВЭЛНЭС РЕЦЕПТЫ ОЛАДЬИ

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=

Банановые оладушки

Калорийность на 100 г: 147 ккал

Ингредиенты:

Бананы — 300 г
Овсяные хлопья — 100 г
Молоко 0,5% — 50 мл
Яйцо — 1 шт.

Приготовление:

1. Измалываем хлопья в муку.
2. Разминаем банан вилкой до состояния пюре. Ну или используем блендер для этого.)
3. Тщательно взбиваем яйцо, добавляем в него бананы, муку, молоко. Все хорошенько взбиваем. Тесто должно получиться как густая сметана.
4. Разогреваем хорошенько антипригарную сковородку, выпекаем оладушки без масла.

Овощные оладушки с сырной корочкой (на любой прием пищи)

* на 100 гр 108.72 ккал Б/Ж/У 5.02/3.51/14.78

Вам понадобится:

Кабачки 250 г
Морковь 250 г
Картофель 250 г
Укроп 40 г
Петрушка 40 г
Яйцо куриное 2 шт.
Крахмал картофельный 30 г
Мука пшеничная 80 г
Соль ½ ч.л.
Перец черный молотый ½ ч.л.
Сыр твердых сортов (Пармезан, Грюйер, Грана Падано, Пекорино Романо) 100 г Кетчуп 20 г
Чеснок дольки 1 шт.

Отличный завтрак для всей семьи

Ингредиенты 1-го этапа:
Кабачки 250 г
Морковь 250 г
Картофель 250 г
Укроп 30 г

Петрушка 30 г

Овощи трём на крупной терке и отжимаем. Добавляем нарезанную зелень.
Ингредиенты 2-го этапа:
Яйцо куриное 2 шт.
Крахмал картофельный 30 г
Мука пшеничная 80 г
Соль ½ ч.л.
Перец черный молотый ½ ч.л.

Добавляем 2 взболтанных яйца, крахмал, муку, солим, перчим.
На горячую сковородку выкладываем ложкой и обжариваем с 2х сторон. Выкладываем на противень.
Ингредиенты 4-го этапа:
Сыр твердых сортов (Пармезан, Грюйер, Грана Падано, Пекорино Романо) 100 г Кетчуп 20 г
Чеснок дольки 1 шт.
Укроп 10 г
Петрушка 10 г

Готовим сырную корочку: тёртый сыр смешиваем с томатной пастой, чесноком и зеленью. Перемешиваем.
Кладём сыр на оладьи.
Запекаем в духовке до румяной корочки при 200 градусах.

Приятного аппетита!

ПП оладьи

Калорийность: 140ккал/100г

Ингредиенты:

- овсяная мука – 100 г
- яйцо – 1 шт.
- йогурт натуральный/кефир – 100-120 мл
- сода гашеная – ½ ч. л.

Приготовление:

Взбиваете яйцо, добавляете йогурт/кефир, продолжайте взбивать.
Выливаете полученную смесь в муку, добавляете гашеную соду, перемешиваете.
Готовьте на сковороде с покрытием без добавления масла.

ПП оладьи

Калорийность: 140ккал/100г

Ингредиенты:

- овсяная мука – 100 г
- яйцо – 1 шт.

- йогурт натуральный/кефир – 100-120 мл
- сода гашеная – ½ ч. л.

Приготовление:

Взбиваете яйцо, добавляете йогурт/кефир, продолжайте взбивать.
Выливаете полученную смесь в муку, добавляете гашеную соду, перемешиваете.
Готовьте на сковороде с покрытием без добавления масла.

Кабачковые оладьи с сыром!

Калорийность на 100 г: 50 ккал

Ингредиенты:

Средний кабачок — 1шт.
Яйцо — 1 шт.
Твердый натертый сыр —50 г
Морковка — 1 шт.
Чеснок — один зубок
Цельнозерновая мука — 1 ст. л.
Соль, перец — по вкусу

Приготовление:

1. Кабачок очистить от кожицы и натереть на крупную терку, натереть морковку, вбить яйцо, хорошо перемешать.
2. Добавить к кабачку и морковке натертый сыр и измельченный зубчик чеснока, посолить и поперчить по вкусу, всыпать муку, перемешать.
3. Жарить оладьи на растительном масле (или на сухой сковородке) до румяной корочки.

Оладьи из кабачков с сыром и чесноком

На 100г 50 кКал

— 1 средний кабачок
— 1 яйцо
— 50 гр. твердого натертого сыра
— зубок чеснока
— 1 ст.л. цельнозерновой муки
— соль, перец

1. Кабачок очистить от кожицы и натереть на крупную терку, вбить яйцо, хорошо перемешать.
2. Добавить к кабачку натертый сыр и измельченный зубчик чеснока, посолить и поперчить по вкусу,

всыпать муку, перемешать.
3. Жарить оладьи на растительном масле (или на сухой сковородке) до румяной корочки.

Очень вкусно кушать такие оладьи с соусом из сметаны и мелко нарезанной зелени.

Приятного аппетита

Оладушки из кабачков с чесноком.

1 средний кабачок,
1 яйцо,
50-70 г тофу,
2 зубчика чеснока,
1 ст. л. овсяных отрубей,
соль, перец.

Кабачок очистила, натерла на крупной терке, чуть отжала. Вбила яйцо, хорошо перемешала. Натерла туда же тофу, раздавила чеснок, добавила овсяные отруби. Снова все смешала.
Жарила я эти оладьи на льняном «чесночном» масле, это добавило чесночный вкус и запах… 1 ч. л. на сковороду, и протерла салфеткой. Просто обжарила с двух сторон. Получилось очень вкусно даже без всякого соуса.

Оладьи из шпината и цуккини с фетой

Ингредиенты:

Натертые средние цукини — 2 шт.
Нарезаный шпината — 3 горсти
Сыра фета — 150 г
Зелень — пучок
Яйца (взбить) — 3 шт.
Зеленый лук — пучок
Чеснок — 2 зубчика
Мука — 1/3 чашки
Разрыхлитель — - ½ ч.л.
Соль и черный перец — по вкусу
Оливковое масло, — для жарки

Приготовление:
1. Поместить натертый кабачок в сито.
2. Посыпать 1 чайной ложка соли и оставить на 10-15 минут, чтобы стекла жидкость. Отжать всю жидкость руками.
3. Смешать кабачки, шпинат, сыр фета, травы, яйца, зеленый лук, и чеснок. Всыпать муку и разрыхлитель, размешать до однородности.Посолить и поперчить.
4. Выпекать оладьи с обеих сторон на масле, разглаживая массу шпателем, до золотистой корочки. Оладьи по желанию можно промокнуть бумажными полотенцами.

Оладьи из овсянки и черники
(100 гр - 109.36 ккал)
1 стакан овсяных хлопьев
100 граммов нежирного творога
100 мл кефира
2 яйца
1 стакан черники (можно замороженной)
3/4 стакана йогурта с низким содержанием жира
1 ч.л. меда
Измельчите хлопья в блендере, добавьте растертый творог, кефир и яйца. Аккуратно вмешайте в тесто ягоды и оставьте на 15 минут.
Жарьте оладьи на разогретой сковороде с антипригарным покрытием под крышкой на среднем огне по 3 минуты с каждой стороны .
Для подачи смешайте йогурт и мед.

ПП оладьи

Калорийность: 140ккал/100г

Ингредиенты:

- овсяная мука – 100 г
- яйцо – 1 шт.
- йогурт натуральный/кефир – 100-120 мл
- сода гашеная – ½ ч. л.

Приготовление:

Взбиваете яйцо, добавляете йогурт/кефир, продолжайте взбивать.
Выливаете полученную смесь в муку, добавляете гашеную соду, перемешиваете.
Готовьте на сковороде с покрытием без добавления масла.

Кабачковые оладьи.

На терке натереть кабачок, луковицу, морковку. Добавить крахмал на глаз яйцо, соль, перец. Обжарить оладьи на 1 ч.л подсолнечного масла с двух сторон.

Начинка на выбор:
Тертый сыр, творожок, домашний майонез, чеснок, зелень.

Кабачковые оладьи с сыром!

Калорийность на 100 г: 50 ккал

Ингредиенты:

Средний кабачок — 1шт.
Яйцо — 1 шт.
Твердый натертый сыр —50 г
Морковка — 1 шт.
Чеснок — один зубок
Цельнозерновая мука — 1 ст. л.
Соль, перец — по вкусу

Приготовление:

1. Кабачок очистить от кожицы и натереть на крупную терку, натереть морковку, вбить яйцо, хорошо перемешать.
2. Добавить к кабачку и морковке натертый сыр и измельченный зубчик чеснока, посолить и поперчить по вкусу, всыпать муку, перемешать.
3. Жарить оладьи на растительном масле (или на сухой сковородке) до румяной корочки.

Капустные оладьи

Ингредиенты:

Кефира — 1 стакан
Яйца — 2 шт.
Молотый чёрный перец — 0,5 ч.л.
Растительное масло — пару капель
Сода — 1 ч.л.
Нашинкованная капуста — 2 стакана
Зелень укропа, петрушки, зелёного лука — по вкусу
Мука — смотреть по консистенции, чтобы тесло получилось как метана
Соль — по вкусу

Приготовление:

1. Делаем тесто, как на оладьи.
2. Муку вводим до тех пор, пока тесто не начнёт напоминать густую сметану.
3. Соду вводим в самом конце! Уксусом не гасим, эту работу выполнит кефир.
4. В тесто добавляем нашинкованную капусту и зелень.
5. Тщательно перемешиваем.
6. Выкладываем столовой ложкой на разогретую сковородку с малым добавлением растительного масла.
7. Выпекаем. Подаём со сметаной или соусами на её основе.

Оладьи из кабачков с сыром и чесноком
На 100г 50 кКал

1 средний кабачок
1 яйцо
50 гр. натертого сыра
зубок чеснока
1 ст.л. муки
соль, перец

Кабачок очистить от кожицы и натереть на крупную терку, вбить яйцо, хорошо перемешать.
Добавить к кабачку натертый сыр и измельченный зубчик чеснока, посолить и поперчить по вкусу, всыпать муку, перемешать.
Жарить оладьи на растительном масле до румяной корочки.
Очень вкусно кушать такие оладьи с соусом из сметаны и мелко нарезанной зелени.
Приятного аппетита!

Оладьи из кабачков с сыром и чесноком

На 100г 50 кКал

— 1 средний кабачок
— 1 яйцо
— 50 гр. твердого натертого сыра
— зубок чеснока
— 1 ст.л. цельнозерновой муки
— соль, перец

1. Кабачок очистить от кожицы и натереть на крупную терку, вбить яйцо, хорошо перемешать.
2. Добавить к кабачку натертый сыр и измельченный зубчик чеснока, посолить и поперчить по вкусу, всыпать муку, перемешать.
3. Жарить оладьи на растительном масле (или на сухой сковородке) до румяной корочки.

Очень вкусно кушать такие оладьи с соусом из сметаны и мелко нарезанной зелени.

Приятного аппетита

Овощные оладушки с сырной корочкой (на любой прием пищи)

* на 100 гр 108.72 ккал Б/Ж/У 5.02/3.51/14.78

Вам понадобится:

Кабачки 250 г
Морковь 250 г
Картофель 250 г
Укроп 40 г
Петрушка 40 г
Яйцо куриное 2 шт.
Крахмал картофельный 30 г
Мука пшеничная 80 г
Соль ½ ч.л.
Перец черный молотый ½ ч.л.
Сыр твердых сортов (Пармезан, Грюйер, Грана Падано, Пекорино Романо) 100 г Кетчуп 20 г
Чеснок дольки 1 шт.

Отличный завтрак для всей семьи

Ингредиенты 1-го этапа:
Кабачки 250 г
Морковь 250 г
Картофель 250 г
Укроп 30 г
Петрушка 30 г

Овощи трём на крупной терке и отжимаем. Добавляем нарезанную зелень.
Ингредиенты 2-го этапа:
Яйцо куриное 2 шт.
Крахмал картофельный 30 г
Мука пшеничная 80 г
Соль ½ ч.л.
Перец черный молотый ½ ч.л.

Добавляем 2 взболтанных яйца, крахмал, муку, солим, перчим.
На горячую сковородку выкладываем ложкой и обжариваем с 2х сторон. Выкладываем на противень.
Ингредиенты 4-го этапа:
Сыр твердых сортов (Пармезан, Грюйер, Грана Падано, Пекорино Романо) 100 г Кетчуп 20 г
Чеснок дольки 1 шт.
Укроп 10 г
Петрушка 10 г

Готовим сырную корочку: тёртый сыр смешиваем с томатной пастой, чесноком и зеленью. Перемешиваем.
Кладём сыр на оладьи.
Запекаем в духовке до румяной корочки при 200 градусах.

Приятного аппетита!

Оладьи из цветной капусты — 79 ккал

Ингредиенты:
Свежая цветная капуста — 1 качан (1350г);
Чеснок — 3 зубчика (5г);
Пшеничная мука в/с — 1 стакан (130г);
Куриное яйцо — 2 шт (140г);
Сыр (я добавляла Пекорино Романо) — 20г;
Мелко нарезанная петрушка — 1 столовая ложка;
Горячая вода — 1/3 стакана;
Соль и перец — по вкусу;
Оливковое масло — 4 чайные ложки (20г);

Рецепт приготовления:

Цветную капусту моем и разделяем на соцветия. Затем, закидываем в воду и варим 5-6 минут после кипения. Сразу промываем под холодной водой, чтобы остановить дальнейший процесс приготовления

капусты. Сваренную капусту мелко нарезаем и отправляем в большую миску:
Нарезаем мелко чеснок. Трем сыр на мелкой терке. Петрушку мелко рубим. Взбиваем венчиком яйца:
В нарезанную цветную капусту добавляем муку, сыр и зелень. Затем добавляем яйца и воду, перемешиваем.
В сковороде разогреваем оливковое масло и столовой ложкой формируем оладья. Жарим до золотистой корочки или 2-3 минуты с каждой стороны. Наслаждаемся!
Приятного аппетита!

Оладьи из кабачков с сыром и чесноком

На 100г 50 кКал

— 1 средний кабачок
— 1 яйцо
— 50 гр. твердого натертого сыра
— зубок чеснока
— 1 ст.л. цельнозерновой муки
— соль, перец

1. Кабачок очистить от кожицы и натереть на крупную терку, вбить яйцо, хорошо перемешать.
2. Добавить к кабачку натертый сыр и измельченный зубчик чеснока, посолить и поперчить по вкусу, всыпать муку, перемешать.

3. Жарить оладьи на растительном масле (или на сухой сковородке) до румяной корочки.

Очень вкусно кушать такие оладьи с соусом из сметаны и мелко нарезанной зелени.

Приятного аппетита

Оладьи из кабачков с сыром и чесноком

На 100г 50 кКал

— 1 средний кабачок
— 1 яйцо
— 50 гр. твердого натертого сыра
— зубок чеснока
— 1 ст.л. цельнозерновой муки
— соль, перец

1. Кабачок очистить от кожицы и натереть на крупную терку, вбить яйцо, хорошо перемешать.
2. Добавить к кабачку натертый сыр и измельченный зубчик чеснока, посолить и поперчить по вкусу, всыпать муку, перемешать.
3. Жарить оладьи на растительном масле (или на сухой сковородке) до румяной корочки.

Очень вкусно кушать такие оладьи с соусом из сметаны и мелко нарезанной зелени.

Приятного аппетита!