

АНТИШАШЛЫЧНЫЙ МАРАФОН
ПЕРЕКУСЫ



@dunaevskaya_

В марафоне подразумевается питание - 3 основных приема и 2 перекуса.

Но так как часто в марафон приходят девушки с проблемами - инсулинорезистентность, диабет, то я решила выделить варианты перекусов отдельным файлом и немного пояснить почему при данных нарушениях не рекомендуется вводить перекусы .

Любой приём пищи вызывает выброс инсулина поджелудочной железой.

На углеводы поджелудочная железа выбрасывает больше инсулина, на белки, жиры и клетчатку - меньше. Чем больше перекусов в течение дня мы сделаем, тем больше выбросов инсулина нас ожидает, особенно если мы делаем углеводные перекусы.

Соответственно, увеличивая количество выбросов инсулина, мы увеличиваем прогрессию инсулинорезистентности, что способствует росту сахаров крови и массы тела.

Именно из-за этого при сахарном диабете 2 типа и при инсулинорезистентности надо стараться избегать перекусов между приемами пищи.

Если же помимо сахарного диабета имеются сопутствующие заболевания, которые подразумевают частое дробное питание либо есть крайне сильное чувство голода либо снижено количество гликогена в печени и необходимы перекусы, то **рекомендуются перекусы:**

белковые либо белок + овощи либо белок + овощи + жиры

- избегая углеводных перекусов, дабы не провоцировать рост инсулинорезистентности.

Перекусы

Сладкие роллы с творожно-фруктовой начинкой

Ингредиенты

Творог обезжиренный 150 г
Натуральный йогурт 2 ст. л
Киви 1 шт.
Клубника либо другие ягоды 50 г
Блинчики 4 шт.
Ванилин по вкусу
Подсластитель по вкусу

Приготовление

Выпекаем блинчики по своему рецепту. Творог протереть через сито, добавить йогурт, ванилин и хорошо перемешать. Фрукты вымыть, киви почистить, у клубники удалить плодоножку. Киви брусочками, клубнику разрезать на четвертинки.

Примерно на 1/3 от края блина выложить полоской творожную массу. Рядом уложить фрукты и свернуть блин плотным рулетом.

Таким же образом сделать рулеты из оставшихся блинов и начинки, после чего убрать их в холодильник для охлаждения. Охлажденные рулеты разрезать на одинаковые небольшие кусочки..



Яблочный смузи

Ингредиенты

Киви 2 шт.
Чай зеленый 1 стакан
Яблоко 1 шт.

Приготовление

Для приготовления напитка возьмём большое спелое яблоко, киви и стакан предварительно заваренного зелёного чая. Фрукты очистить от кожуры и крупно порезать. Выложить в блендер порезанные киви, яблоко и добавить стакан зелёного чая. Хорошо всё взбить. Смузи лучше готовить перед приемом, так как яблоко через 20-30 минут окислится и поменяет цвет.



Салат «Щетка»

Ингредиенты

Свекла 150 г
Морковь 150 г
Чеснок 1 зубчик
Укроп по вкусу
Соль, перец по вкусу

Приготовление

Морковь и свеклу очищаем и натираем на терке соломкой. Укроп и чеснок мелко режем.

Смешиваем все вместе и заправляем лимонным соком.

Заправка:

Сок лимона



Перекусы

Салат из моркови и зеленого лука

Ингредиенты

Морковь	2 шт.
Зеленый лук	пучок
Яйца	4 шт.
Сметана 10%	2 ст.л.
Соль, перец	по вкусу

Приготовление

Подготовьте все ингредиенты. Морковь и яйца отварите заранее до готовности и охладите. Морковь очистите, нарежьте небольшими кубиками и переложите в глубокую миску или салатник. Яйца очистите от скорлупы, мелко нарежьте и добавьте к моркови. Мелко порубите ножом зеленый лук. Добавьте по вкусу соль и сметану. По желанию можно добавить немного черного молотого перца. Перемешайте. Салат из моркови с зеленым луком готов



Брускетты с томатами и сыром

Ингредиенты

Томаты	3 шт.
Сыр твердый	60 г
Хлеб ц/з	
Зелень	по вкусу
Сушеный чеснок, соль, перец	

Приготовление

Мелко нарезать томаты, добавить соль, перец по вкусу. Подсушиваем на сухой сковороде хлеб. Выложить на хлеб томаты и сверху посыпать натертый сыр. Отправить в разогретую духовку при 180 градусах на 3-5 минут. Сверху на готовые брускетты выложить зелень.



Банановый смузи с овсянкой

Ингредиенты

Банан	1 шт.
Овсяные хлопья (сырых)	1/4 чашки
Йогурт	1/2 чашки
Молоко	1/2 чашки
Мед (по желанию)	1/2 ч.л.

Приготовление

Поместить все ингредиенты в блендер. Смешивать на высокой скорости примерно 30-60 секунд до однородного состояния.



Перекусы

Запеченная груша с медом

Ингредиенты

Груша	4 шт.
Мед	1 ст.л.
Лимонный сок	
Корица	

Приготовление

Груши вымойте, обсушите и разрежьте пополам. Аккуратно чайной ложкой выньте семена и немного мякоти, стараясь не повредить стенки. Сбрызните груши лимонным соком, чтобы не потемнели. Переложите груши на застеленный пергаментом противень. Сверху полейте груши медом, слегка посыпьте молотой корицей. Поставьте в разогретую до 180°C духовку на 25-30 минут. Груши должны стать мягкими, но сохранить форму, а орехи слегка закарамелизоваться.



Овощной фитнес-салат с соусом из авокадо

Ингредиенты

Салат ромэн	1 пучок
Фасоль красная консервированная	400 г
Помидоры черри	400 г
Перец болгарский оранжевый	1 шт.
Кукуруза консервированная	200 г
Лук зеленый	5 стеблей
Кинза (кориандр) свежая	1 пучок
Авокадо	2 шт.
Йогурт натуральный	125 мл
Сок лайма	2 ст.л.
Чеснок	2 зубчика
Масло оливковое	3 ст.л.
Уксус винный белый	2,5 ч.л.
Соль	по вкусу

Приготовление

1. Приготовить соус. В кухонном комбайне смешать кинзу, авокадо, йогурт, сок лайма, чеснок, масло оливковое, уксус винный, соль, до получения однородной массы. Отрегулировать вкус.
2. Тонко нарезать ромэн, болгарский перец, помидоры, и зеленый лук.
3. Поместите все ингредиенты в салатную миску и перемешать.
4. Заправить соусом.



Творожно-банановый крем

Ингредиенты

Творог 1,8%	200-300 г
Кефир	100 г
Банан	2 шт. (230 г мякоти)

Приготовление

Элементарно: просто все взбить погружным блендером



Греческий салат

Ингредиенты

Помидоры 3-4 шт.
Помидоры черри 5-6 шт.
Сыр моцарелла 70 г
Листья базилика 1 ст.л.
Пара оливок или маслин
для украшения

Для заправки:

Уксус винный красный 1,5 ч.л.
Горчица дижонская по вкусу
Соль по вкусу
Перец черный
молотый по вкусу
Масло оливковое 1 ст.л.

Приготовление

1. Смешайте уксус, горчицу, соль и перец в большой миске и, взбивая, введите постепенно масло.
2. Добавьте нарезанные небольшими кусочками помидоры и моцареллу, базилик и хорошо перемешайте. Посолите и поперчите. Украшаем маслинами/оливками



Салат из пекинской капусты с огурцом

Ингредиенты

Капуста пекинская
(можно белокочанную) 150 г
Огурец 3 шт.
Йогурт натуральный 2% 2 ст.л.
Соль, перец по вкусу

Приготовление

Капусту мелко нашинковать, огурец мелко порезать. В йогурт добавить соль, специи и заправить салат.



Легкий салат

Ингредиенты

Капуста (бело- или крас-
но-кочанная) 1000 г
Средняя морковь 2 шт.
Кукуруза
(консервированная) 1 банка
Петрушка 1 пучок
Йогурт 100 г
Яблочный уксус 1 ст.л.
Соль 1/2 ч.л.
Горчицы (дижонской)
по желанию 1 ст.л.
Перец черный (молотый)
по желанию

Приготовление

Капусту мелко нашинковать. Размять руками. Морковь почистить и натереть на крупной терке. Зелень петрушки порезать. Из консервированной кукурузы слить жидкость. Смешать все ингредиенты. Полить заправкой и снова аккуратно смешать.
Салатная заправка: йогурт, соль, горчицу, уксус, перец. Смешать. Немного взбить ложкой.
Готово



Баклажаны со сметаной

Ингредиенты

Баклажаны	2 шт.
Сметана 10%	5 ст.л.
Лук зеленый	пучок
Укроп	пучок
Томаты	3 шт.
Оливковое масло	
Соль, перец	по вкусу

Приготовление

Чтобы баклажаны не впитывали много масла при жарке, предварительно разрезанные вдоль баклажаны выкладываем в воду на минут 15-20. Далее просушиваем бумажным полотенцем и отправляем обжаривать баклажаны на небольшом количестве оливкового масла. Смешиваем сметану с луком зеленым и укропом, добавляем соль, перец по вкусу. Выкладываем слоями-слои баклажанов, слой сметаны, слой томатов и чередуем. Лучше дать настояться в холодильнике.



Полезные роллы

Ингредиенты

Сливочный сыр	150 г
Слабосоленая красная рыба (сёмга, форель)	300 г
Лимон	1 шт.
Кедровые орешки	50 г
Укроп	
Огурец	1 шт.

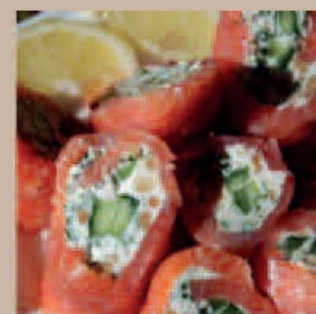
Приготовление

1. Готовим начинку. Слегка обжариваем кедровые орешки в духовке (можно без), режем не мелко, но и не крупно укропчик. Натираем цедру лимона. Все смешиваем с сыром/творогом. Добавляем сок половинки лимона. Перемешиваем. Огурчик режем на полоски. Начинка готова.

2. Берем бамбуковую циновочку или коврик для суши, кладем на нее пищевую пленку. На пленку выкладываем с небольшим перехлестом тонко порезанную рыбу.

На рыбу начинку, приблизительно по 5-7 мм толщиной, посередке - несколько полосочек порезанного огурчика. Огурчик вообще нужен для свежести и для хрумкости.

3. Заворачиваем. Формируем «колбаску». Закручиваем торцы «колбаски». Аккуратно помещаем «колбаску» в холодильник. Там она немного застынет. Достаем, разворачиваем и увлажненным ножом разрезаем наискось.



Яйца, фаршированные тунцом - идеальный поздний перекус

Ингредиенты

Тунец в собственном соку	1 банка
Яйца вареные	10 шт.
Зелень	50 г
Лимонный сок	2 ч.л.
Соль, специи	по вкусу

Приготовление

1. Яйца отварить, разрезать пополам, достать желтки.

2. Тунца достаем из банки, разминаем вилкой, смешиваем с желтками.

3. Зелень мелко режем, добавляем к тунцу, а так же сок лимона, соль и специи по вкусу, тщательно мешаем.

4. Начинить массой яичные половинки.



Свекольный салат

Ингредиенты

Свекла	300 г
Яйцо	2 шт.
Сыр	80 г
Натуральный йогурт	3 ст.л.
Чеснок	по вкусу
Соль, перец	по вкусу

Приготовление

Очищенную отварную свеклу нарезать небольшими кубиками, поместить в салатник. Сыр и очищенные яйца нарезать также небольшими кубиками. Добавить их в салатник к свекле. Посолить салат, заправить йогуртом, приправить пряностями по вкусу. Перемешать салат. Украсить при подаче тертым сыром, консервированным горошком или кукурузой, свежей зеленью.



Салат «Метелочка»

Ингредиенты

Морковь	1 шт.
Яблоко	1 шт.
Лук (для любителей)	1 головка
Капуста	часть кочана
Зелень (петрушка, укроп)	
Лимонный сок	
Приправы	по вкусу
Оливковое масло	1 ст.л.

Приготовление

Натереть все на терке, смешиваем и заправляем лимонным соком с оливковым маслом, добавляем столовую ложку воды (так салат будет сочнее).



Рулетики из огурца с копченой форелью и сливочным сыром

Ингредиенты

Огурец	1 шт.
Форель холодного копчения	90 г
Сливочный сыр	10 ч.л.
Руккола	20 г
Соль, перец	по вкусу
Сушеный укроп	5 г

Приготовление

- 1) С помощью овощечистки нарезать огурец на тонкие длинные полоски.
- 2) Нарезать форель на небольшие кусочки.
- 3) Выложите на край огуречной полоски ложечку сливочного сыра, сверху кусочек форели и листик руколы, завернуть ломтик огурца в рулетик.
- 4) Каждый из скрученных рулетиков закрепить зубочисткой.
- 5) Посолить закуску, посыпать сухим укропом по желанию.



Грибной паштет

Ингредиенты

Шампиньоны 300 г
Творог обезжиренный 150 г
Лук 1 шт.
Морковь 1 шт.
Оливковое масло 1 ч.л.
Специи, соль, перец по вкусу

Приготовление

Разогреваем сковороду, кладем нарезанные грибы, лук, морковь и тушим под крышкой 5-7 минут.
Солим, перчим, добавляем специи, ложку масла и тушим еще минут 5-7.
После даем грибам остыть, кладем их в блендер, добавляем творог и перемалываем в блендере, но не сильно, пусть останутся кусочки. Наш паштет готов.



Бутерброды

1) Хлеб + авокадо + омлет из 2 перепелиных яиц с 1 ст.л молока + черри

2) Хлеб + авокадо + рыбка с/с собственного производства

3) Хлебцец + авокадо + яйцо жареное + специи

4) Хлебцец + листья салата + рыбка с/с + огурец

5) Хлеб + помидор + куриное филе + специи

6) Хлеб + творожная паста (творог, йогурт, чеснок, соль, зелень) + рыбка с/с + апельсин

7) Хлеб + адыгейский сыр + 1/2 яйца + соль и зелень

Перекусы, которые легко брать с собой

Протеиновый батончик без сахара – 60 г ~ 220 ккал

Яблочные дольки 100г + натуральный йогурт 100г ~ 110 ккал

Мягкий творог 130г + банан 0,5 шт ~ 200 ккал

Морковные палочки 100г и орешки 20 г ~ 170 ккал

Орешки 20г и натуральный йогурт 150 г ~ 210 ккал

Сухофрукты 30г + хлебцы 30г ~ 160 ккал

Хлебцы 30г и йогурт натуральный 150 г – 160 ккал

Лаваш с сыром – 40г лаваша, в него завернуть 30г тёртого сыра и заранее расплавить в микроволновке – 165 ккал

Батончик из сухофруктов без сахара (Bite, например) – 150 ккал