

Несколько рецептов блюд для диеты 1200

Меню простой диеты на 1200 калорий подразумевает употребление низкокалорийных блюд. Чтобы сделать меню разнообразным нужно запомнить несколько простых в приготовлении блюд.



Коктейли на кефире с фруктами или овощами

Любой перекус может быть вкусным и полезным, если вы взобьете в блендере нежирный кефир с любыми свежими или замороженными ягодами, фруктами. Как вариант, можно взбивать кефир со свежим огурцом или мятой, добавляя внутрь укроп, фенхель, мелиссу. У вас получится низкокалорийный диетический несладкий напиток.



Печеные яблоки с творогом

У яблок вырезать сердцевину, не разрезая их. В отверстие поместить нежирный творог, смешанный с сырым яйцом и промытым изюмом. Запечь в духовке до мягкости.



Овощной винегрет с белой фасолью

Отварить морковь, свеклу, белую фасоль (или взять консервированную), измельчить овощи, добавить нарезанный соленый огурец и репчатый лук. Заправить оливковым маслом, зеленью, посолить. Картофель не добавлять.