Ссылка на фото: https://drive.google.com/open?id=0B0C8LOU9Mzk5WmFFVHNic0NpcFE

[[[ Заботиться о своём здоровом питании это, прежде всего, правильно подбирать продукты и способ приготовления блюд на каждый день. К сожалению, многие не придерживаются полезного рациона, аргументируя это однообразностью блюд, однако настоящие кулинарные шедевры с разных кухонь мира уже давно входят в ряд самых полезных и вкусных рецептов с минимумом калорий. ]]]

Низкокалорийные салаты - это настоящие открытие для тех, кто хочет похудеть, но при этом не может отказать себе во вкусной еде. Действительно, существует огромное количество рецептов полезных салатов, которые не уступят по вкусовым качествам своим более «вредным» вариантам.

Уникальное сочетание овощей и фруктов с добавлением сыра и нежирных сортов мяса или рыбы, делают такие салаты незаменимыми в рационе не только для тех, кто хочет похудеть, но и кто просто старается поддерживать своё здоровье и правильный обмен веществ в организме. Кроме того, такой вид салатов подойдет для употребления и спортсменам, которые постоянно придерживаются определенной диеты.

\*\*\*\*\* Многие кулинары говорят, что снижает калорийность салата в основном именно его заправка, поэтому рекомендуется использовать для блюда чаще всего оливковое масло холодного отжима. А вот среди часто используемых ингредиентов для салатов с низким содержанием калорий лучше брать отварные яйца, морковь, свеклу, бобовые, помидоры и нежирные сорта сыров. \*\*\*\*\*

Диетический низкокалорийный салат с курицей и кукурузой

Вкусный и простой салат, идеальный для семейного обеда или ужина. Натуральные ингредиенты делают этот салат не просто аппетитным, а и максимально полезным. Кроме того, блюдо доступно по составу продуктов в любое время года и очень быстрое в приготовлении.

Ингредиенты салата:

куриная грудка - 1 шт.;

капуста пекинская - 250-300 г.;

яйца варёные - 3 шт.;

консервированная сладкая кукуруза - 1 банка.

Для заправки:

йогурт натуральный - 2 ст.л. с горкой;

майонез (необязательно) - 1 ст.л.;

соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Для начала нарежьте мелкими кубиками отварную грудку и нашинкуйте соломкой пекинскую капусту - смешайте составляющие в миске. Далее добавьте варёные яйца, нарезанные кубиками и консервированную кукурузу.

Салат посолите и поперчите по вкусу, а затем заправьте натуральным йогуртом и перемешайте.

https://www.youtube.com/watch?v=2a-ayRnyIL8

Салат из слабосоленого лосося и сельдерея

Легкий, диетический салат с ломтиками филе лосося в сочетании с пикантным вкусом сельдерея. Калорийность этого блюда не превышает 170 ккал и его можно спокойно использовать для полноценного обеда или завтрака.

Ингредиенты салата:

филе лосося слабосоленого - 150 г.;

морковь - 1 шт.;

сельдерей - 2 стебля;

перец по вкусу;

Для заправки:

оливковое масло - 1 ст.л.;

лимонный сок по вкусу.

Способ приготовления:

Необходимо нарезать филе лосося мелкими кубиками, приблизительно со стороной в 5 мм., предварительно очистив рыбу от кожи. \*\*\*\*\* Кстати, лосось можно засолить самостоятельно для салата: для этого возьмите рыбное филе и замаринуйте его на ночь в равных пропорциях соли, сахара и измельченного свежего укропа. \*\*\*\*\*

После того, как лосось нарезан, почистите сельдерей от толстой кожуры и мелко нарежете, далее смешайте сельдерей и рыбу в салатной миске.

Затем возьмите свежую морковь, очистите и нарежьте острым ножом тонкие кружочки, которые также нужно добавить в салат. Полученный салат перемешайте и добавьте чёрный перец по вкусу. В качестве заправки нужно использовать оливковое масло и взбрызнуть салат небольшим количеством свежего лимонного сока. После этого салат готов к подаче на стол.

Жиросжигающий салат из свеклы и яиц

Эффективное жиросжигающие блюдо с минимумом калорий и максимумом полезных свойств. Сочетание свеклы и яйца позволяет насытить организм необходимым количеством витаминов, белков, а также лецитином.

Ингредиенты салата:

варёная свекла средняя - 1 шт.;

варёные яйца - 3 шт.;

лук - 1 шт.;

соль и перец по вкусу.

Для заправки:

кефир 2% - 3-4 ст.л.

Способ приготовления:

Очистите свеклу и натрите её на средней тёрке. Мелкими кубиками нарежьте варёные яйца, а также лук. После смешайте все ингредиенты в салатнице, добавьте соль и перец, и заправьте салат 3-4 ст.л. нежирного 2% кефира. Блюдо готово!

<https://www.youtube.com/watch?v=5_2kOtXaIkk>

Овощной салат по-шопски

Приятный, овощной вкус с солоноватым оттенком овечьей брынзы делает этот салат превосходной закуской к любому столу. Этот рецепт поможет разнообразить ваше привычное питание и сбалансирует обмен веществ.

Ингредиенты салата:

брынза - 150 г.;

лук репчатый - 100 г.;

перец сладкий - 0,5 кг.;

огурцы свежие - 150 г.;

помидоры свежие - 300 г.;

перец чили - 1 шт.;

петрушка по вкусу;

Для заправки:

оливковое масло - 2,5 ст.л.;

соль и уксус по вкусу.

Способ приготовления:

Перец предварительно запеките в духовке до слегка подгоревшей кожицы, после чего положите его остывать приблизительно на 15 минут. Тем временем измельчите помидоры, огурцы и лук, последний нужно порезать полукольцами. Овощи сложите в одну миску и к ним добавьте очищенный от кожицы и мелко нарезанный печеный перец.

Затем посолите и добавьте в салат уксус, масло, а также петрушку. Полученное блюдо тщательно перемешайте. Перед подачей посыпьте салат натёртой брынзой и измельченным перцем чили. Приятного аппетита!

Низкокалорийный салат «Цезарь»

Диетический вариант знаменитого салата «Цезарь», отлично подходящий для спортивного рациона питания. Нежирные, натуральные ингредиенты этого блюда превращают стандартный, довольно калорийный салат в лёгкий и питательный обед или ужин.

Ингредиенты салата:

куриное филе - 300 г.;

листья салата - 5-6 шт.;

ржаные хлебцы - 2 шт.;

пармезан по вкусу;

помидор черри для декора;

соевый соус - 2 ст.л.

Для заправки:

натуральный йогурт - 150 мл.;

горчица - 2 ч.л.;

чеснок - 2 зубчика;

сахзам и соль по вкусу.

Способ приготовления:

Нарежьте куриное филе небольшими кусочками и добавьте соль, специи к мясу. Слегка обжарьте курицу на сковороде без масла. Далее добавьте к курице пару ложек соевого соуса и сахарозаменитель по вкусу - тушите филе еще 5 минут под крышкой.

Тем временем можете приступать к приготовлению соуса. Для этого смешайте натуральный йогурт с горчицей, раздавленным чесноком, сахарозаменителем и солью. Порубите мелко листья салата и выложите их в миску. \*\*\*\*\*Кстати, чтобы листья салата были свежие и хрустящие опустите их на несколько минут в очень холодную воду - это преобразит зелень. \*\*\*\*\*

Обжарьте 2 небольших ржаных хлебца в тостере или на сковороде, но без масла - покрошите их в миску с салатом. Туда же добавьте тушеную курицу и соус - всё тщательно перемешайте.

Перед подачей украсьте салат помидорами черри и сверху посыпьте блюдо тёртым пармезаном.

https://www.youtube.com/watch?v=piulcd1axxw

Средиземноморский салат из черри и клубники

Летний, ароматный салат с экзотическим сочетанием сочных помидоров черри и сладковатой, спелой клубники. Классическое блюдо средиземноморской кухни подчеркивает нежный, сливочный вкус ломтиков моцареллы из буйволиного молока.

Ингредиенты салата:

моцарелла - 100 г.;

свежая клубника - 200 г.;

помидоры черри - 150 г.;

руккола - 1 пучок;

соль по вкусу.

Для заправки:

масло оливковое - 2 ст.л.;

уксус бальзамический - 3 ст.л.

Способ приготовления:

Вымойте предварительно черри, клубнику, а также рукколу и очистите их от излишних хвостиков и листочков. Далее, нарежьте помидоры с клубникой средними кубиками и выложите их в салатницу. Добавьте в будущий салат крупно нарезанную моцареллу и листья рукколы, посолите его по вкусу. Заправьте блюдо перед подачей ароматным маслом из оливок с несколькими ложками бальзамического уксуса.

Зелёный диетический салат

Максимально низкокалорийный салат без вредных ингредиентов - настоящая находка для приверженцев здорового питания. Заправку к салату можно менять, используя разное растительное масло, а также применив исключительно лимонный сок, который снижает калорийность салата до 27 ккал.

Ингредиенты салата:

листья салата - 30 г.;

перец болгарский - 2 шт.;

свежий огурец средний - 1 шт.;

лук зелёный - пучок;

петрушка по вкусу.

Для заправки:

масло растительное - 2-3 ст.л.;

соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Для начала измельчите листья салата, зелёный лук и петрушку. Затем нарежьте соломкой болгарский перец, очищенный от семян. В миску с салатом добавьте нарезанный полукольцами или кубиками (по желанию) свежий огурец. Заправьте блюдо растительным маслом и добавьте соль с перцем по вкусу.

https://www.youtube.com/watch?v=8bW01WgwdR0

Легкий салат из свежих огурцов и феты

Полезный и быстрый в приготовлении салат из доступных и популярных ингредиентов. Отличный вариант для дополнения основных блюд или для легкого обеда, например за несколько часов перед спортивной тренировкой.

Ингредиенты салата:

огурцы - 400 г.;

фета - 150 г.;

перечная мята листья - 10 шт.;

укроп мелко нарезанный - 2 ст.л.;

лук красный - 2 головки.

Для заправки:

оливковое масло - 3 ст.л.;

лимонный сок - 6 ч.л.;

сахар - 1 ч.л.;

соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Огурцы и лук необходимо сначала очистить от кожуры и нарезать мелкими кубиками. В салатницу с овощами раскрошите хорошо фету и тщательно перемешайте полученную смесь. Далее добавьте нарезанный свежий укроп вместе с измельченными листьями мяты и снова размешайте салат.

Приготовьте заправку для салата: в отдельную миску налейте оливковое масло, которое нужно будет смешать с соком лимона, сахаром и солью с перцем.

Полученную заправку добавьте в салат и опять перемешайте его.

Белковый салат с тыквой и курицей

Простой, но очень аппетитный салат, который легко можно сделать дома за несколько минут. Дополнительно стоит сказать, что блюдо имеет высокое содержание белка, помогающего наращивать мышечную массу и при этом не накапливать лишний жир.

Ингредиенты салата:

филе куриное отварное - 200 г.;

тыква варёная - 150-200 г.;

чернослив -70 г.;

фасоль отварная - 200 г.;

лук зелёный - 2 пучка;

лён (семена) по вкусу;

кунжут по вкусу.

Для заправки:

оливковое масло - 1 ст.л.;

сок лимонный - 0,5 ч.л.

Способ приготовления:

Порежьте тыкву на небольшие и приблизительно одинаковые кусочки, сварите аль денте, продержав овощ в кастрюле около 10 минут после того, как вода закипит. Чернослив помойте и поставьте распариться в горячей воде на 5-7 минут.

Нарежьте кубиками филе курицы и тыкву - переложите в миску для салата. Добавьте к ним нарезанный полосками чернослив и измельченный зелёный лук. Смешайте с ингредиентами салата отварную фасоль, лён и кунжут. Сбрызнете готовое блюдо маслом и соком лимона.

https://www.youtube.com/watch?v=nvflUobuUxo

Грушевый салат с чеддером и сельдереем

Необычный салат с легким медовым привкусом в сочетании с сочными грушами, сливочным сыром чеддер и пряным вкусом орехов пекан. Идеальное блюдо для ужина или праздничного стола. Плюсом этого салата также является и его быстрота приготовления.

Ингредиенты салата:

сельдерей - 4 шт.;

груши сорта «барталетт» - 2 шт.;

орехи пекан (измельченные) - 0,5 стакана;

чеддер (нарезанный кубиками) - 1 стакан;

салат латук для декора - 6 шт.

Для заправки:

уксус яблочный - 2 ст.л.;

мёд - 2 ст.л.;

соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Очистите от кожуры груши и нарежьте небольшими кубиками. Затем, приступайте к зелени: чтобы сельдерей был хрустящий в салате, положите его на 15 минут в ледяную воду, после чего слегка просушите и можете нарезать его. Дальше смешайте чеддер, груши, сельдерей и измельченные орехи пекан в одной миске.

Для легкой заправки салата используйте смесь из яблочного уксуса, мёда и специй (соли и перца). Добавьте заправку в салат и тщательно перемешайте. В качестве украшения перед подачей блюда используйте листья латука, выложив их на тарелки для салата.

Фитнес-салат с яблоком и морковью

Полезный овощной фитнес-салат с добавлением яблока станет лучшим блюдом для простого завтрака. Рецепт этого салата позволит вам приготовить витаминный «взрыв» всего за 5 минут, при этом с минимальным содержанием калорий. Идеальное сочетание овощей и фруктов для худеющих или вегетарианцев.

Ингредиенты салата:

яблоко крупное - 1 шт.;

сельдерей корень - 1 шт.;

морковка свежая - 1 шт.;

лимонный сок - 1 ч.л.;

соль по вкусу.

Для заправки:

растительное масло 2-3 ст.л.

Способ приготовления:

Очищенное от кожуры яблоко натрите на крупной тёрке в миску для салата. \*\*\*\*\* Чтобы яблоко не стало быстро темнеть, сбрызнете его чайной ложкой лимонного сока.\*\*\*\*\* В салат добавьте натёртый корень сельдерея и свежую, измельченную морковь. Перемешайте все составляющие вместе с растительным маслом и солью. Приятного аппетита!

https://www.youtube.com/watch?v=Yw1UNnzksBE

Фрэш-салат с помидорами черри и апельсином

Отличный, диетический салат, калорийность которого всего лишь 85 ккал. Блюдо состоит из необычного сочетания экзотического апельсина, ломтиков мягкого сыра фета и ароматных, свежих помидор черри. Рецепт салата станет настоящим открытием для тех, кто любит простые и незатейливые завтраки, но при этом заботится о своей фигуре.

Ингредиенты салата:

апельсин большой - 1 шт.;

помидоры черри - 5 шт.;

сыр фета - 30 г.;

салат айсберг – пучок;

листья базилика - 5 шт.

Для заправки:

йогурт натуральный - 100 мл.;

сок лимона - 10 мл.;

укроп нарезанный - 1 ст.л.;

соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Разрежьте пополам помидоры черри. Затем очистите от кожуры апельсин и нарежьте кубиками, также кубиками нарежьте сыр. Слегка измельчите листья салата айсберг и базилик.

После можно начинать готовить заправку: смешайте натуральный йогурт со свежим лимонным соком и добавьте в полученный соус зелень, соль и перец. Если вы любите более пикантный вкус салата, то можете поэкспериментировать с дополнительными специями по вашему вкусу для соуса.

Далее перемешайте все ингредиенты салата вместе с соусом. Блюдо подавайте к столу сразу после приготовления.

Низкокалорийный салат от Эктора Хименеса Браво

Знаменитый шеф-повар и ведущий кулинарного шоу поделился великолепным рецептом полезного, и питательного салата с содержанием калорий всего в 153 ккал. Блюдо можно подавать как закуску к праздничному столу, так и употреблять в качестве повседневной пищи.

Ингредиенты салата:

куриная грудка - 1 шт.;

фасоль консервированная - 400 г.;

свежий огурец - 1 шт.;

виноград без косточек - 1 гроздь;

зелёный лук - 1 пучок;

листья мяты - 0,5 пучка;

базилик - 0,5 пучка;

шпинат - 1 пучок;

сыр фета - 60 г.;

лимон - 0,5 шт.;

масло оливковое - 1 ст.л.

Для заправки:

обезжиренный йогурт- 0,5 стакана;

чеснок - 2 зубчика;

соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Разрежьте свежее куриное филе, таким образом, чтобы он как бы раскрывалось. Далее смажьте мясо солью, перцем и оливковым маслом - дайте промариноваться 5 минут. Тем временем нарежьте крупными кубиками огурец, очищенный от кожуры и семян, а также листья шпината. Разрежьте пополам ягоды винограда без косточек. Приготовьте заправку, смешав измельчённый чеснок, йогурт, перец и соль.

После того, как курица промариновалась, выложите мясо на разогретую сковороду и обжарьте с двух сторон до готовности. Смешайте в миске огурцы, шпинат, виноград и фасоль, добавив к ним нарезанный зелёный лук с мятой, и базиликом. Нарежьте тонкими пластинками лимон, предварительно очистив его от зёрен. Далее заправьте салат соусом и тщательно перемешайте, поперчив и посолив по вкусу.

Обжаренное куриное филе выложите на отдельное блюдо и дайте остыть, если хотите смешать его с салатом. \*\*\*\*\* Можно подавать филе и тёплым, разрезав на ровные пластинки и положив сверху на горку салата. \*\*\*\*\*

Перед подачей на стол посыпьте салат разломленным руками сыром фета и полейте каждую порцию дополнительно ложкой соуса. Украсьте блюдо кусочком лимона.

https://www.youtube.com/watch?v=O2lCUXAiYIM

Еврейский салат с морковью и карамелизированым пеканом

Взгляните на морковный салат с новой стороны: пикантный с легкой ноткой ореха и нежной остротой французской горчицы. Действительно оригинальный рецепт низкокалорийного салата на основе простых и полезных продуктов. Стоит отметить, что салат идеально подходят для сбалансированного питания.

Ингредиенты салата:

морковь свежая - 0,5 кг.;

орехи пекан - 60 г.;

лук зелёный - 1 пучок.

Для заправки:

масло растительное - 0,5 стакана;

уксус яблочный - 1/4 стакана;

сахар коричневый - 2 ст.л.;

горчица французская - 2 ч.л.;

чеснок - 3 зубчика;

чёрный перец – щепотка;

соль по вкусу.

Способ приготовления:

Для начала карамелизируйте орехи, обжарив их в сахаре. После засахаренный пекан измельчите в блендере, либо сложите пакет и несколько раз ударьте об стол.

Почистите морковь и натрите её на крупной тёрке, а также нарежьте зелёный лук - все приготовленные компоненты сложите в миску.

Приготовьте соус: смешайте вместе раздавленные зубчики чеснока, ароматную французскую горчицу, коричневый сахар с маслом и уксусом; добавьте в соус соль и перец. Заправьте салат полученным соусом. Чтобы вкус салата был насыщенным, рекомендуется подавать его на стол после 30 минут по окончанию готовки. Приятного аппетита!

Фитнес-салат «Метёлка»

Овощной фитнес-салат, который можно полноценно использовать вместо любого гарнира. Из-за своих полезных компонентов, салат способствует улучшению цвета лица и очищению организма от токсинов. Благодаря своей низкой калорийности блюдо идеально дополняет белковую диету.

Ингредиенты салата:

яблоко зелёное - 1 шт.;

морковка - 1 шт.;

свекла - 1 шт.;

корень сельдерея - 1/4 шт.;

лимон - 1/2 шт.;

соль, перец по вкусу.

Для заправки:

оливковое масло 2-3 ст.л.

Способ приготовления

Все овощи очистите от кожуры, кроме яблока. Далее натрите свеклу, яблоко и сельдерей на средней тёрке. Овощи сложите в миску и перемешайте, сбрызнув соком лимона. После этого посолите салат и добавьте оливковое масло.

https://www.youtube.com/watch?v=4hxseIc2yqU&feature=youtu.be