



Вкусно и здравословно

52 бързи и лесни рецепти за теб



Мариана Хьофнер

СЪДЪРЖАНИЕ

ЗА МЕН

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЗА КАЛОРИЯ

ЕНЕРГИЕН БАЛАНС

АВТОРСКИ РЕЦЕПТИ

ЗАКУСКИ

ОВЕСЕНИ ПАЛАЧИНКИ

ЙОГУРТ

С БАНАН И ЯГОДИ

БЪРЗИ ПАЛАЧИНКИ

ОВЕСЕНА КАША С ПРОТЕИН

ЙОГУРТ С ЯБЪЛКА И БОРОВИНКИ

ПРОТЕИНОВИ ПАЛАЧИНКИ

БЕЙБИ ПАЛАЧИНКИ

ПОРИДЖ С БАНАН

ПАЛАЧИНКИ С АСПЕРЖИ И СЪОМГА

ОМЛЕТ С ГЪБИ И МАГДАНОЗ

ОМЛЕТ С ШУНКА И ФЕТА

ОМЛЕТ ВЕДЖИ

ОМЛЕТ КАЛЦОНЕ

ТОСТ ЯЙЦА НА ОЧИ

САЛАТИ

АЙСБЕРГ С РИБА ТОН

САЛАТАТА НА МИМИ

САЛАТА МАГДАНОЗ

ШАРЕНА САЛАТА

СУПИ

КРЕМ СУПА ОТ ЛЕЩА

СПАНАЧЕНА СУПА

СУПА ОТ СЛАДКИ КАРТОФИ

ГЪБЕНО ИЗКУШЕНИЕ

ОСНОВНИ ЯСТИЯ

ПИЛЕШКИ УОК С КОКОС
ЕЛДА С ПУЕШКО
ЗЛАТНО ПИЛЕ
ЯЙЧЕН ОГРЕТЕН
ОРИЗ С ПИЛЕ И ГЪБИ
ФАРФАЛЕ С ДОМАТИ
БЯЛА РИБА С ПЮРЕ ОТ АСПЕРЖИ
ПЕНЕ С КАЙМА И ГЪБИ
РИЗОТО С КАЙМА
СПАНАЧЕНИ ТАЛИАТЕЛИ
ЛЯТНО ПИЛЕ
КИНОА С АСПЕРЖИ И КУРКУМА
РИЗОТО С АСПЕРЖИ
ГЪРДИ КАЛЦОНЕ С ПЮРЕ И СПАНАК
КОКОСОВО ПИЛЕ С КИНОА
ВЕГЕТАРЯНСКА ЛАЗАНЯ
ПИЛЕ С ГРАХ ЕКСПРЕС
ТИКВЕНИ КЮФТЕНЦА
ПИЛЕ НА ПАРА С КИНОА И ПЮРЕ
ПАЛАЧИНКОВА ТОРТА

СНАКС И ДЕСЕРТИ

ЯГОДОВ КВАРК
ОВЕСЕНИ БАРЧЕТА
БИСКВИТЕНИ ТОРТИЧКИ
ПРОТЕИНОВИ БРАУНИТА
БАНАНОВ КВАРК
АМИНОКИСЕЛИНИ
БАДЕМОВИ ХАПКИ
ЕНЕРГИЕН ШЕЙК
КВАРК БИСКВИТКА
ЛЕДЕНО ИЗКУШЕНИЕ
БАДЕМОВИ МЪФИНИ

БЕЗПРОБЛЕМНО СПРАВЯНЕ С ХРАНИТЕЛНИЯ РЕЖИМ

БЕЛТЪЦИ
ВЪГЛЕХИДРАТИ
МАЗНИНИ
НАЙ-ДОБРИТЕ МАЗНИНИ ЗА ХРАНЕНЕ



ЗА МЕН

Казвам се *Мариана Хьофнер* и съм на 31 години. Майка на две деца с трето на път. Извършвам консултантска дейност като персонален фитнес треньор от 2019 година. Спортът и здравословното хранене са начин на живот и страст за мен.

Своите гости и приятели гощавам със здравословно меню, приготвено от мен, което съдържа сравнително нисък брой, но правилни калории, много полезни вещества, балансирано е и много вкусно. Рецептите измислям и приготвям сама.

Със своята книга искам да покажа на хората, че могат да си хапват вкусно и по здравословен начин да поддържат духа и тялото си. Много е важно всеки читател да осъзнае, че хубавата фигура се дължи 80% на правилното хранене и 20% на спорт.

Следвайте ме в инстаграм *mimihofner* и фейсбук *Mariana Höfner* за още нови вкусни рецепти и съвети за здрав дух и здраво тяло.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЗА КАЛОРИЯ

Наименованието „*калория*“ се използва за две единици: малкото количество калория или грам калория, което е приблизителното количество енергия, необходимо за покачване на температурата на един грам вода с един градус Целзий, и големите количества калории – килокалориите, килограм калориите, диетичните калории или хранителните калории, равни на 1000 малки калории.

Калорията е единица топлина, отделена от храната при обмяната на веществата.

1 килокалория = 1000 калории

1 килокалория = 4.2 килоджаула

ЕНЕРГИЕН БАЛАНС

Енергийният баланс е отношението между количеството консумирани калории от индивида и количеството калории, изразходвано чрез движение и физическа активност.

Енергийни изисквания зависят от пет основни фактора:

- физическата *активност*;
- *възраст* – обмяната на веществата се забавя след 30-годишна възраст;
- *пол* – мъжете имат по-голяма телесна маса, а жените имат повече мазнини;
- *теглото* на отделната личност;
- *телесен състав* – % мазнини в сравнение с % мускулна тъкан.

АВТОРСКИ РЕЦЕПТИ

Закуски





ОВЕСЕНИ ПАЛАЧИНКИ

Продукти

- 1 *яйце*
- 60 г *овесени ядки* (фини)
- 80 мл *пр. мляко* 1,5%
- 1 ч.л. *кокосово мляко*
- 1 ч.л. *бакпулвер*
- ½ ч.л. *ванилия*
- ½ ч.л. *стевия* на прах

Начин на приготвяне

1. Смесете *овес*, *бакпулвер*, *стевия*, *ванилия*, *мляко*, *масло* и *яйце* в блендер, направете гладка смес.
2. Загрейте тигана на средно висока температура.
3. Пържете докато покафеняят леко, от двете страни. Гарнирайте с *ягоди* и *кокосови стърготини*.


ЙОГУРТ С БАНАН И ЯГОДИ

Продукти

- 1 бр. *банан*
- 3 бр. *ягоди*
- 200 г *кисело мляко* 1,5%
- 15 г *кашу*
- 1 с.л. *кленов сироп*
- 1 ч.л. *чия* семена

Начин на приготвяне

1. В купичка сложете *кисело мляко*.
2. Отгоре сложете нарязан на шайби *банан* и *ягоди*.
3. Добавете лъжица *кленов сироп* и поръсете с *кокосовите стърготини* и *кашу*.

 10 мин  410  1





БЪРЗИ ПАЛАЧИНКИ

Продукти

- 2 бр. *яйца*
- 30 г *протеинова пудра* (вкус по избор)
- 20 г *бадемово брашно*

Начин на приготвяне

1. Разбийте *яйцата*, добавете *протеин* и *брашно*.
2. Бъркате до получаване на гладка смес.
3. Намажете тиган с *кокосово масло*.
4. Изсипете с лъжица и пържете до кафеникаво от двете страни.
5. По желание гарнирате с *плодове* и *мед*.

🕒 20 МИН

🔥 kcal 360

🍴 1