

Хлеб для похудения



Пройти бесплатный курс в мобильном приложении

<https://hudeem-online.com/app>



Булка на псиллиуме «Классическая»

50 Ккал/100 г

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- Белок яичный 3 шт
- Псиллиум 25 г
- Разрыхлитель 0,5 ч.л
- Соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Все смешать. 20 минут дать настояться. Мокрыми руками сформировать булочки, выпекать при 180 гр 20 минут в духовке.



Булки для похудения «Идеальные»

60 Ккал/100 г (40 Ккал в булочке)

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- Глютен 10 г
- Псиллиум 10 г
- Отруби овсяные 20 г
- Разрыхлитель 4 г
- Соль щепотка
- Подсластитель по вкусу
- Минеральная вода 100 мл

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сухие компоненты смешать в миске, добавить минеральную воду, вымесить тесто, оставить на 20 минут. Сформировать булочки по 70 гр и выпекать в духовке 20 мин.
2. Первые 5-7 минут при 250 гр, потом при 180 градусах.
3. Не вынимать из духовки до полного остывания



Хлеб отрубной “Полезный”

180 Ккал/100 г (45 Ккал в кусочке)

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- Яйца 3 шт.
- Отруби пшеничные 3 ст.л
- Отруби овсяные 6 ст.л
- Кефир обезжиренный 75 мл
- Разрыхлитель ½ ч.л
- Сахзам по вкусу
- Соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Отруби перемалываем в муку. Смешиваем все ингредиенты до однородной массы.
2. Перекладываем в форму (лучше силиконовую или со специальной обработкой от прилипания, либо просто покрываем форму тефлоновой бумагой).
3. Ставим в разогретую до 200°C духовку на 20 минут, затем убавляем до 160 °C и запекаем еще 10 минут. Готовый хлеб ставим на решетку до полного остывания.





Гречневый хлеб на закваске

140 Ккал/100 г (35 Ккал в кусочке)



Хлеб веганский дрожжевой

50 Ккал/100 г (15 Ккал в кусочке)



Булочки “Белковые”

70 Ккал/100 г

Эти и другие рецепты для похудения вы можете найти в нашей базе рецептов!

[Получить доступ к базе рецептов:](#)

более 1000 рецептов по метаболическому принципу. Регулярные обновления!

Узнать подробности о программах Сергея Обложко и записаться вы можете по ссылке:

<http://hudeem-online.com/program>

