

Джеми Исон (Jamie Eason)

ИНДЕЙКА С БОБАМИ И ЧИЛИ - ВЕЛИКОЛЕПНОЕ БЛЮДО ДЛЯ НАРАЩИВАНИЯ МЫШЦ

Мясо индейки - великолепный источник нежирного протеина, хотя и считается лишенным всякого вкуса. Именно поэтому чили - отличный вариант для ее приготовления.

Поскольку это блюдо из серии «one-pot meal», его приготовление не составит большого труда, а с большим количеством зеленого чили, порезанных кубиками томатов, бобов, лука и специй индейка получит великолепный вкус и, несомненно, удовлетворит ваш аппетит. Чтобы получить вкусное и нежирное блюдо, нарежьте чашку перца чили вместе с неболь-

шой порцией салата. Его можно заморозить, а потом разогреть, и рецепт достаточно универсален, чтобы удовлетворить практически любые диетарные нужды. Если хотите уменьшить количество углеводов, замените бобы рубленным цукини и грибами, или добавьте побольше овощей и бобов, исключив из рецепта индейку, если предпочитаете овощную версию. Неважно, какой вариант вы выберете, ясно одно, чили вас насытит, но растолстеть не даст.

Индейка с бобами и чили

- 1 килограмм нежирной индейки
- 1/2 чашки рубленого лука
- 1 столовая ложка чесночного порошка
- 2 100-граммовые баночки нарезанного кубиками зеленого чили
- 1 425-граммовая баночка смеси трех видов органических бобов
- 1 425-граммовая баночка органических гиацинтовых бобов (высушенных)
- 2 400-граммовая баночка органических нарезанных кубиками томатов (не сухих)
- 1 столовая ложка смеси ксилита и коричневого сахара (в идеале)
- 1 столовая ложка молотого чили
- 2 столовые ложки белого уксуса
- 3 столовые ложки обычной желтой горчицы
- 2 чайные ложки тмина
- 1 чайная ложка соли
- 1 столовая ложка сушеной или свежей кинзы
- 2 чайные ложки соуса адобо (по желанию)

Положите лук и мясо в большой казан, посыпьте все чесночным порошком и готовьте до тех пор, пока мясо не утратит свой розовый цвет. При желании можно слить лишнюю воду.

Добавьте зеленый чили, бобы, помидоры, ксилит, специи (кроме кинзы) и размешайте.

Доведите до кипения, затем убавьте огонь и варите на медленном огне около 10 минут.

Добавьте кинзу. Подавайте блюдо горячим.

Другой вариант: посыпьте сверху резаные овощи или нежирный сыр. Разделите на 12 порций.

Каждая порция содержит 196 калорий, 1 грамм жиров, 20 грамм углеводов, 24 грамма протеина. **IM**



Модель: Джеми Исон (Jamie Eason) / Невье (Neviah)

НАУЧНЫЙ ПОДХОД!

ARTLAB
ADVANCED RESEARCH TECHNOLOGIES

ПОБЕЖДАЙ!

MMG
BASE
MUSCLE MASS GAINER

БАЗОВЫЙ ГЕЙНЕР
ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ

4,5 кг

не содержит сои, искусственных подсластителей и продуктов из ГМИ

MMG BASE – это:

- Высококачественный молочный белок
- Значительное количество углеводов

Разработано Advanced Research Technologies Co., USA
Производство по лицензии и под контролем Advanced Research Technologies Co., USA

Результативный продукт
www.proservice.ru
тел/факс: (495) 510-1795

Тел: 8(800) 125-1893-4223-09
8(495) 510-1795

ПОПРОБУЙ

Настоящий
Профессиональный
Сывороточный!



ШОКОЛАД

MMG BASE – формула для интенсивного набора сухой мышечной массы. Основан комплекс молочных белков и углеводов по усовершенствованной формуле.

Ингредиентный состав: молочный концентрат, мальтодекстрин, фруктоза, лецитин, инулин, карбонат калия, аскорбиновая кислота, D,L-альфа-токоферол, D-пантотенат кальция, никотин, витамин В12, фолиевая кислота, гидролизат, витамин В1, мулса (шоколад).

СОДЕРЖАНИЕ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ:

	На 100 г	На порцию (150 г)
Энергетическая ценность (ккал/кДж)	1017 (4258)	1525 (6342)
Углеводы	73,5 г	109,5 г
Белки	21 г	31,5 г
Жиры	1,5 г	2,25 г
Добавленные витамины		
Витамин С	10,5 мг	15,75 мг
Витамин Е	2,25 мг	3,375 мг
Витамин В1	2,25 мг	3,375 мг
Витамин В2	2,25 мг	3,375 мг
Витамин В6	1,5 мг	2,25 мг
Витамин В12	10,5 мкг	15,75 мкг
Витамин В3	0,15 мг	0,225 мг
Витамин Н	12,5 мкг	18,75 мкг
Пантотеновая кислота	0,44 мг	0,66 мг
Фолиевая кислота		

АМИНОКИСЛОТНЫЙ ПРОФИЛЬ (в г)

Аминокислоты	на 100 г	на порцию
Л-Аргинин*	3,4	5,1
Л-Аспарагиновая кислота	7,5	11,25
Л-Систеин*	0,4	0,6
Л-Сериновая кислота	18,2	27,3
Л-Глицин*	2,4	3,6
Л-Глутаминовая кислота	2,2	3,3
Л-Аланин*	5,8	8,7
Л-Лейцин*	7,2	10,8
Л-Вален*	1,7	2,55
Л-Метионин*	3,3	4,95
Л-Фенилаланин*	0,5	0,75
Л-Пролин*	4,9	7,35
Л-Тирозин*	0,9	1,35
Л-Изолейцин*	5,3	7,95
Л-Валин*	0,4	0,6

www.proservice.ru

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ЭКСТРА КЛАССА