

Тейлор Матени (Taylor Matheny)

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ С ТЕЙЛОР МАТЕНИ

Запеченный батат фри

Гамбургеры и картошка фри. Ореховое масло и желе. Блинчики и сироп. Многие любимые продукты всегда идут в паре, но потом наносят двойной удар нашему организму. Мы все хотим выглядеть безупречно, но при этом не желаем изменять наши вкусовые пристрастия. Теперь это совсем не обязательно. Достаточно немного мудрости и легких перемен.

Вместо того, чтобы съесть жирный гамбургер, возьмите постную индейку и батат. Вместо того, чтобы обжаривать батат в масле, запекайте его. Батат несколько не уступает по вкусовым ощущениям картофелю, зато вы не станете потреблять весь этот лишний жир. В батате содержится огромное количество энзимов, предотвращающих развитие рака, а также кальция, калий и витамины А и С. Обязательно ешьте его с кожурой, это самая полезная его часть, которая буквально наполнена клетчаткой. Лучшей послетренировочной едой, безусловно, является батат с курицей.

Рецепт запеченного батата фри



2 батата среднего размера, заменитель масла, перец, чеснок, корица для вкуса.

Разогрейте духовку до 350 градусов.

Нарежьте батат на ломтики или дольки. Сложите нарезанные кусочки в емкость, добавьте специи и заменитель масла. Хорошо перемешайте.

Сбрызните бумагу для запекания антипригарным спреем. Уложите кусочки батата на лист на расстоянии 2,5 см друг от друга.

Запекайте в течение 30 минут до образования хрустящей корочки. Распределите на две порции.

В каждой порции содержится: 100 ккал; жиров – 0 г; углеводов – 20 г; протеина – 2 г; натрия – 2 мг.

Примечание издателя: Тейлор Мэтени (Taylor Matheny) живет в Лос-Анджелесе и работает фитнес инструктором и шеф поваром. Она прослушала курсы о спортивном питании во время изучения кулинарии и является дипломированным специалистом в области персональных тренировок и спортивного питания. В

индустрии бодибилдинга она принимает участие в NPC соревнованиях бикини, где довела свои кулинарные навыки до совершенства, разрабатывая диеты для соревнований. В данный момент она работает персональным шеф поваром в Лос-Анджелесе и является лицом торговой марки Myogenix. Свои вопросы и комментарии отправляйте по электронной почте: taylormathenythefitnesschef@gmail.com. **IM**



