

Тейлор Матени (Taylor Matheny)

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ С ТЕЙЛОР МАТЕНИ

## Жареные куриные ломтики с медом и орехами

**Т**ейлор Матени – тренер по фитнесу и шеф-повар из Лос-Анджелеса. Она изучала спортивное питание, одновременно осваивая кулинарные техники, а также получила диплом в области персонального тренинга и спортивного питания. Найдя себя в индустрии бодибилдинга – а ведь она также участвует в соревнованиях NPC в категории «бикини» – Тейлор отточила свое кулинарное мастерство на соревновательных диетах. В данное время она работает персональным шеф-поваром в Лос-Анджелесе и рекламной моделью.

Эта серия статей разработана с целью помочь вам стать креативными с помощью новых способов приготовления здоровой и вкусной пищи. Каждое блюдо, которое вы едите, должно приносить удовольствие и в то же время быть полезным. Я покажу вам, что вы можете есть здоровую пищу, обладающую первоклассным вкусом, при этом не чувствуя себя виноватым.

Всем известна пословица: «Яблочко на ужин, и врач не нужен». Однако новые исследования дают основание предполагать, что для здоровья также будет полезна горсть орехов. У людей, регулярно потребляющих орехи, наблюдается устойчивое понижение риска сердечных приступов или сердечных заболеваний на 30-50 процентов в отличие от тех, кто их не ест. Орехи богаты аминокислотами, защищающими внутреннюю выстилку стенок артерий, а также незаменимыми жирными кислотами, у которых куча положительных эффектов для здоровья. Нижеприведенное блюдо даст вам приличную дозу орехов, а также протеина для наращивания мышц:

### Жареные куриные ломтики с медом и орехами



На две порции:  
6 мягких куриных грудок без кожи  
1/2 чашки размельченных медовых хлопьев Fiber One  
1/2 чашки медового обжаренного миндаля  
2 слегка взбитых яичных белка

1 чайная ложка натурального соуса для барбекю  
Перец по вкусу  
Мелко порубленный чеснок по вкусу

Предварительно разогрейте духовку до 230 градусов. В неглубокой посуде смешайте яичные белки и соус для барбекю. В другой емкости смешайте раз-

мельченные хлопья, миндаль, чеснок и перец. Обмакивайте ломтики курицы в посуду с яйцами, а затем покрывайте их крошкой смеси. Жарьте в течение 12 минут или до полной готовности.

Одна порция содержит: 300 калорий, 12 грамм жиров, 14 грамм углеводов, 35 грамм протеина, 75 миллиграмм натрия, 6 грамм сахара. **IM**



СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ЭКСТРА КЛАССА

**ARTLAB**  
ADVANCED RESEARCH TECHNOLOGIES

НЕЗАМЕНИМЫЙ ИСТОЧНИК  
**ЭНЕРГИИ И СИЛЫ**

**LIQUID  
AMINO**

ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ  
ПО ЛИЦЕНЗИОННОЙ ТЕХНОЛОГИИ



**К** КАРАМЕЛЬ

**Г** ГРЕЙПФРУТ

**В** ВИШНЯ

[www.sportservice.ru](http://www.sportservice.ru)