

Готовое меню на неделю

В рамках одной категории (“Завтрак”, “Обед”, “Ужин”, “Перекус”) все блюда взаимозаменяемы, если вам что-то не по вкусу, можете выбрать другое блюдо из этой же категории. Также можно на обед брать рецепты из категории “Завтрак” и наоборот, брать рецепты “Завтрак” для обеда.

Завтрак	Обед	Перекус	Ужин
шакшука с курицей и хлебцами	мясные конвертики	яблочный оладьи с йогуртом	мимоза лайт
тосты с творогом и авокадо + яйцо	митболы в томатном соусе	смузи клубника-шпинат	котлеты из кальмара
омлет с рикоттой и шпинатом + йогурт и хлебцы	макароны по-флотски	хлебцы с творогом и тунцом	курица с грибами
кексы куриные с овощами	тартар из лосося	творог + ягоды + хлебцы ц/з + сыр	яйцо в помидоре
ленивая гречка	пицца из цветной капусты	сырники несладкие с зеленью	ширатаки с курицей
сырная лепешка	суп-пюре из брокколи с курицей	салат огуречный + хлебцы	филе минтая + салат
яблочно-творожный пирог	котлеты из горбуши	йогурт + апельсин + грецкий орех	шашлык куриный

Завтраки

Шакшука с курицей и хлебцами

Продукты (г)

яйцо	2 шт.
куриное филе	55
помидор	230
перец сладкий красный	55
лук	55
хлебцы ц/з	30
зелень	10
масло растительное	10
чеснок	1/2 зубчика
паприка	по вкусу
перец	по вкусу
соль	по вкусу

Куриное филе сварить заранее или запечь на гриле. Помидоры надрезать крестиком, обдать кипятком, чтобы хорошо отошла кожа.

Лук мелко нарезать, выложить на нагретую сковороду, добавить масло и тушить, периодически помешивая. Через 1-2 минуты добавить измельченный чеснок и нарезанное на полоски куриное филе, перемешать.

Очищенные помидоры нарезать на мелкие кубики, добавить в сковороду вместе со специями и солью, перемешать и тушить на среднем огне до мягкости 3-4 минуты. Добавьте по одному яйца в сковороду, не размешивая и готовьте под крышкой еще несколько минут, пока не побелеет белок.

Важно поймать момент и вовремя снять сковороду с огня, иначе томатный соус подгорит. При подаче посыпая шакшуку свежей рубленой зеленью, кушаем горячей с хлебцами.

Тосты с творогом и авокадо + яйцо

Продукты (г)

хлебцы ц/з	45
авокадо	70
творог 2%	160
яйцо	1 шт.
зелень	10
соль, перец	по вкусу

Творог для этого рецепта лучше брать мягкий или в брикетах. Спелый авокадо очистить, потолочь вилкой, добавить творог и тщательно перемешать.

Зелень мелко нарезать (укроп, петрушка), добавить в творожную массу.

Хлебцы лучше брать круглые, из цельного зерна.

Яйцо сварить. На хлебцы намазать творог с авокадо, сверху выложить нарезанное тонкими кружочками яйцо, подавать к столу незамедлительно.

Омлет с рикоттой и шпинатом + йогурт и хлебцы

Продукты (г)

яйцо	2 шт.
рикотта 40%	35
помидор	115
шпинат	35
хлебцы ц/з	35
йогурт	230
соль, перец	по вкусу

Рикотту берем до 45%, с "чистым" составом без добавок, из натурального молока.

Шпинат можно использовать свежий или замороженный, разницы нет.

Яйца взбить, добавить соль и перец, рубленый шпинат, рикотту, хорошо перемешать.

Помидор нарезать мелко кубиками, выложить на сковороду, тушить до мягкости несколько минут, периодически помешивая.

Вылить в сковороду к помидорам яично-шпинатную смесь, готовить под крышкой на среднем огне. Подавать горячим к столу. Йогурт и хлебцы можно кушать сразу или же оставить на второй завтрак.

Кексы куриные с овощами

Продукты (г)

куриное филе	105
яйцо	1 шт.
овсяные хлопья	40
помидор	115
перец сладкий	55
лук зеленый	10
сыр твердый	40
зелень	10
соль, перец	по вкусу

Куриное филе помыть, мелко нарезать, смешать с яйцом, добавить соль и перец по вкусу.

Помидор и перец нарезать небольшими кубиками, зелень и лук мелко нарубить, сыр натереть на терке.

Овсяные хлопья, сыр зелень и овощи добавить к яйцу и филе, хорошо перемешать. Если получается очень густо, можно добавить 1 ст. л. йогурта или кефира (необязательно).

Полученную массу разложить по формам для кексов. Выпекать в разогретой духовке при температуре 180 градусов 25-40 минут.

Ленивая гречка

Продукты (г)

гречневая крупа	40
экспонента	1 шт.
грецкий орех	35
клубника	115

Гречку хорошо промыть несколько раз, залить кипятком и оставить на 5 минут. После этого слить лишнюю воду, переложить гречку в контейнер или банку с крышкой, залить йогуртом.

Оставить в холодильнике на 8-10 часов, а лучше на ночь.

Утром в готовую ленивую гречку добавить свежие ягоды, кушать охлажденной.

Сырная лепешка

Продукты (г)

творог 2%	115
яйцо	1 шт.
сыр твердый	45
мука	25
помидор	230
огурец	115
зелень	25
соль, перец	по вкусу

Сыр натереть на терке, зелень мелко нарезать.

Смешать творог, яйцо, сыр, зелень, (сушеный чеснок по желанию), добавить соль и перец по вкусу.

Массу выложить на силиконовый коврик или пергамент (на коврик лучше), сформировать круг или овал, равномерно распределить тесто.

Выпекать при в разогретой духовке при температуре 200 градусов 15-25 минут.

Подавать горячей со свежими овощами.

Яблочно-творожный пирог

Продукты (г)

творог 2%	170
яйцо	1 шт.
мука	25
яблоко	105
грецкий орех	15
корица	по вкусу
ваниль	по вкусу
сахарозаменитель	по вкусу

Творог лучше брать однородный, в брикетах.

Яйцо взбить, добавить в него творог и муку, хорошо перемешать. Ваниль и сахар ввести в тесто, туда же отправить часть яблока, порезав на мелкие кубики, хорошо перемешать.

Тесто вылить в форму для выпечки, (оптимально в силиконовую).

Оставшуюся часть яблока тонко нарезать и выложить сверху на пирог, отправить в разогретую духовку при температуре 180 градусов на 15-25 минут, до готовности.

Готовому пирогу дать остыть, посыпать корицей, вкусно с чаем.

Обеды

Мясные конвертики

Продукты (г)

лаваш	55
куриное филе	100
лук	25
яйцо	1 шт.
зелень	10
йогурт	135
кунжут	15
соль, перец	по вкусу

Куриное филе мелко нарезать или сделать фарш, добавить мелко нарезанный лук, зелень, соль и перец.

Фарш тушить на сковороде 10-15 минут, периодически помешивая.

Лаваш разрезать на 4 части, в середину из каждой выложить готовый фарш и завернуть конвертиком (можно произвольно).

Яйцо взбить, готовый конвертик окунуть в яйцо и выложить на сухую разогретую сковороду. Готовить с двух сторон до румяной корочки. В йогурт всыпать кунжут (лучше обжаренный), можно зелень и чеснок по вкусу.

Подавать готовые конвертики с мясом горячими с йогуртом.

Митболы в томатном соусе

Продукты (г)

говядина постная	160
масло сливочное	15
помидор	285
лук	45
томатная паста	25
хлебцы ц/з	10

зелень	по вкусу
сушеный чеснок	по вкусу
сушеный имбирь	по вкусу
кориандр	по вкусу
соль, перец	по вкусу

Для рецепта подойдет постная говядина, а именно фарш из нее.

Лук мелко нарезать, добавить в фарш вместе со всеми специями и солью, хорошо перемешать.

Сформировать небольшие шарики влажными руками.

На разогретую сковороду выложить сливочное масло, после чего положить мясные шарики и обжарить на среднем огне около 2-3 минут. После этого добавить в сковороду томатную пасту, измельченный в блендере или на терке помидор, рубленую зелень и хорошо перемешать. Соус должен покрывать митболы, поэтому если его мало, можно добавить немного воды.

Готовить под крышкой на сковороде около 20 минут на малом огне. Подавать с хлебцами.

Макароны по-флотски

Продукты (г)

говядина постная	135
макароны из тв. сортов	40
масло растительное	10
помидор	225
томатная паста	25
лук репчатый	55
зелень	10
чеснок	по вкусу
соль, перец	по вкусу

Для этого блюда подойдет фарш из постной говядины.

Лук мелко нарезать, выложить на разогретую сковороду, добавить оливковое или другое растительное нерафинированное масло, тушить 1-2 минуты.

В сковороду выложить фарш, хорошо перемешать с луком, добавить 1-2 ст. л чистой воды для однородности, тушить 4-5 минут. После этого добавить томатную пасту, измельченный на терке или в блендере спелый помидор, свежую зелень, соль, перец,

чеснок по желанию. Если масса получается суховата, добавить немного чистой воды и тушить на среднем огне до готовности, периодически помешивая.

В кастрюле вскипятить воду, сварить макароны согласно инструкции. Готовые макароны смешать с фаршем, подавать в горячем виде.

Тартар из лосося

Продукты (г)

лосось с/с	160
масло растительное	5
хлебцы ц/з	25
огурец	225
лук красный	35
сок лимона	5

Огурец, лосось, лук мелко нарезать на кубики, смешать.

Заправить ингредиенты соком лимона, оливковым маслом, посолить.

Выложить в специальное кольцо на тарелке (можно без кольца), охладить в холодильнике в течение 20 минут. Подавать с хлебцами.

Пицца из цветной капусты

Продукты (г)

капуста цветная	340
сыр твердый	55
яйцо	1 шт.
куриное филе	80
помидор	55
перец сладкий	55
томатная паста	25
зелень	10
соль, перец	по вкусу
чеснок	по вкусу

В данном рецепте капуста не ощущается, получается достаточно вкусно. По описанию может показаться, что рецепт сложный, но это не так. Можно использовать свежую и замороженную капусту.

Куриное филе заранее отварить или запечь на гриле.

Капусту разобрать на соцветия, после чего свежую можно отварить 2-3 минуты в кипящей воде, а замороженную - поставить на 2 минуты в микроволновую печь. Когда капуста остынет ее нужно измельчить. Очень важно измельчить не в пюре, а в крошку, то есть, блендер не подходит. Если у вас нет кухонного комбайна, капусту можно просто натереть на терке.

Полученную массу следует хорошо отжать с помощью марли или через сито, после чего добавить туда половину натертого сыра, яйцо, соль, чеснок (по желанию). Хорошо перемешать тесто и выложить слоем толщиной не более 0,5 см на антипригарный противень, оптимально на силиконовый коврик, но можно и на хорошего качества пергамент.

Выпекать основу в разогретой духовке около 10 минут, после чего смазать томатной пастой, посыпать оставшимся сыром, выложить мелко нарезанное куриное филе и тонкие кружочки помидоров, зелень и отправить в духовку еще на 5-10 минут.

Подавать горячей.

Суп-пюре из брокколи с курицей

Продукты (г)

куриное филе	135
брокколи	250
морковь	115
сливки 10%	90
масло растительное	10
лук репчатый	55
зелень	10
кунжут	5
чеснок сушеный	по вкусу
соль, перец	по вкусу

Отварить куриное филе, вынуть из бульона.

В куриный бульон кладем крупно нарезанную морковь и лук, варим до мягкости моркови примерно 5-8 минут. После этого добавляем в бульон брокколи (можно замороженную), варим еще 3-5 минут.

Бульон слить в отдельную посуду, в кастрюлю к овощам добавить сливки, масло, нарезанную зелень. чеснок, соль и перец, после чего взбить погружным блендером до однородной консистенции, добавляя понемногу бульон (смотрим, чтобы суп был по густоте как сметана).

Полученный суп-пюре проварить на среднем огне 1-2 минуты, постоянно помешивая, после чего снять с огня.

В тарелку наливаем суп-пюре, выкладываем нарезанную курицу, посыпаем сверху поджаренным на сковороде кунжутом. Подавать горячим.

Котлеты из горбуши

Продукты (г)

горбуша	160
яйцо	1 шт.
овсяные хлопья	25
лук	45
помидор	225
масло растительное	5
зелень	10
чеснок сушеный	по вкусу
соль, перец	по вкусу

Удобно готовить сразу несколько порций, чтобы заморозить котлеты впрок. Горбушу очистить от костей, филе перекрутить в мясорубке либо измельчить с помощью блендера. В фарш добавить сушеный чеснок, яйцо, овсяные хлопья, соль и специи по вкусу, хорошо перемешать. Влажными руками сформировать небольшие шарики, условно разделив фарш на равные части, чтобы котлеты примерно были одинаковыми по весу. Котлеты запекаем в духовке при температуре 180 градусов 15-20 минут, главное не пересушить. Готовим салат из спелых томатов, свежей зелени и оливкового масла, подаем с котлетами.

Перекусы

Яблочный оладьи с йогуртом

Продукты (г)

яблоко	95
яйцо	1 шт.
творог 2%	105
мука	25
йогурт	115
кунжут	5

Яблоко натереть на терке, смешать с творогом, кунжутом и яйцом, добавить муку и хорошо перемешать.

Для получения более жидкой консистенции при необходимости добавить немного йогурта.

Тесто выложить. Выпекать на а/п разогретой сковороде на среднем огне с двух сторон. Подавать теплыми с йогуртом.

Смузи клубника-шпинат

Продукты (г)

экспонента	1 шт.
клубника	95
шпинат	45
киви	60
семена чиа	40

Ягоды лучше брать замороженные, если блендер хорошей мощности.

Шпинат подойдет как свежий, так и замороженный.

Смешать йогурт, шпинат, киви и семена чиа, взбить блендером до однородной консистенции. После этого добавить клубнику и еще раз хорошо взбить.

Подавать охлажденным.

Хлебцы с творогом и тунцом

Продукты (г)

тунец в собственном соку	115
творог мягкий 5%	115
хлебцы ц/з	45
зелень	25
масло растительное	5
соль, перец	по вкусу

Творог лучше брать мягкий, но можно и в брикете.

Тунец размять вилкой, добавить творог, смешать.

В полученную массу добавить мелко нарезанный укроп или другую зелень, масло, соль по вкусу.

Намазать на хлебцы (вкусно с круглыми из цельного зерна), подавать в охлажденном виде.

Творог + ягоды + хлебцы ц/з + сыр

Продукты (г)

творог	145
ягоды	145
хлебцы ц/з	30
сыр	40

Сырники несладкие с зеленью

Продукты (г)

творог 2%	105
яйцо	1 шт.
сыр твердый	35
зелень	25
мука	30
соль	по вкусу

Творог смешать с яйцом, добавить мелко нарезанную зелень (вкусно с зеленым репчатым луком), соль по вкусу и хорошо перемешать. Осторожно всыпать муку, вымесить однородное по консистенции тесто.

Выпекать сырники можно в духовке или на сухой разогретой антипригарной сковороде. Подавать горячими.

Салат огуречный + хлебцы

Продукты (г)

йогурт	175
яйцо	1 шт.
огурец	290
зелень	25
хлебцы ц/з	25
соль	по вкусу

Яйца отварить, после чего мелко нарезать.

Смешать яйцо, огурец, мелко нарезанную зелень, заправить йогуртом, соль и перец по вкусу. Огурец помыть, нарезать кубиками.

Подавать охлажденным с хлебцами.

Йогурт + апельсин + грецкий орех

Продукты (г)

йогурт	355
апельсин	285
грецкий орех	10

Ужины

Мимоза лайт

Продукты (г)

тунец в собственном соку	110
капуста цветная	110
яйцо	1 шт.
йогурт	90
лук зеленый	10
соль, перец	по вкусу

Яйцо предварительно отварить, мелко нарезать.

Цветную капусту отварить 3 минуты в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и дать лишней жидкости стечь, после чего разобрать на соцветия.

Лук зеленый мелко нарезать, соединить все компоненты салата, заправить йогуртом, соль и перец по вкусу.

Подавать охлажденным.

Котлеты из кальмара

Продукты (г)

кальмар свежий	135
яйцо	1 шт.
отруби пшеничные	20
лук	35
сушеный чеснок	по вкусу
соль, перец	по вкусу

Кальмар промыть, залить кипятком на 1 минуту, после чего окунуть в холодную воду - это поможет легко очистить его от пленки.

Очищенный кальмар вместе с измельченным луком отправить в измельчитель (блендер, мясорубка), погружной блендер не подойдет для этих целей, так как измельчает продукт в пюре.

В готовый фарш добавить яйцо, соль, перец, по желанию сушеный чеснок и отруби, хорошо перемешать.

Выпекать котлеты можно как в духовке, так и на сухой разогретой а/п сковороде (в этом случае время приготовления около 3-5 минут).

Подавать теплыми.

Курица с грибами

Продукты (г)

куриное филе	110
шампиньоны	280
лук	55
йогурт	80
зелень	10
горчица	по вкусу
соль, перец	по вкусу

Куриное филе заранее отварить или запечь на гриле.

Шампиньоны нарезать на тонкие ломтики, выложить на разогретую сковороду.

Лук мелко нашинковать, добавить к грибам и хорошо перемешать.

Тушить грибы с луком до готовности около 3-4 минут, периодически помешивая пока не выпарится вся жидкость.

Грибы снять с огня, выложить в миску и дать остыть. Куриное филе нарезать мелко ломтиками, йогурт смешать с солью, горчицей и зеленью, соединить все компоненты и хорошо перемешать. Подавать теплым.

Яйцо в помидоре

Продукты (г)

яйцо	1 шт.
помидор	335
куриное филе	110
зелень	по вкусу
соль, перец	по вкусу

Для этого блюда вам понадобится один крупный помидор или два средних.

Куриное филе предварительно отварить или запечь на гриле.

У помидора срезаем верхушку, вынимаем сердцевину так, чтобы томат остался целым.

На дно помидора кладем нарезанное куриное филе, сверху разбиваем яйцо, солим и перчим, не смешивая желток с белком.

Отправляем помидор в разогретую духовку при температуре 180 градусов на 15-20 минут.

Готовое блюдо украсить свежей зеленью.

Чтобы помидор в духовке не падал, можно у него слегка срезать низ, сделав его более плоским. Подавать теплым.

Ширатаки с курицей

Продукты (г)

ширатаки	110
куриное филе	165
шпинат	55
помидор	220
лук	55

Лапша ширатаки не имеет выраженного вкуса и содержит всего 9 ккал на 100 г. Именно поэтому есть лапшу ширатаки можно на любой прием пищи. Если вы не найдете ширатаки, можно приготовить курицу без этой лапши.

Открыть упаковку с ширатаки, лапшу промыть под холодной водой, после чего опустить в кипящую воду на 1-2 минуты, не более.

Готовую лапшу откинуть на дуршлаг. Куриное филе нарезать тонкими полосками, после чего отправить с мелко рубленным луком на разогретую сковороду.

Помидор натереть на терке или измельчить в блендере, добавить к курице вместе с мелко рубленным шпинатом (можно замороженный), посолить и добавить специи по вкусу, после чего держать на малом огне под крышкой до готовности.

Когда курица будет готова, добавить ширатаки в сковороду, хорошо перемешать.

Блюдо подавать горячим.

Филе минтая + салат

Продукты (г)

минтай филе	220
лук зеленый	10
помидор	220
огурец	165
йогурт	65
соль, перец	по вкусу

Для этого блюда подойдет филе любой белой рыбы из списка разрешенных на ужин. Филе минтая посолить и поперчить, можно приготовить в духовке или в микроволновой печи, готовится очень быстро, буквально 5-7 минут.

Из овощей сделать салат, заправить йогуртом, специи и соль по вкусу.

Шашлык куриный

Продукты (г)

куриное филе	165
помидор	110
лук	55
йогурт	35
кабачок	110
кориандр	по вкусу
соль, перец	по вкусу

Куриное филе нарезать на крупные кубики, лук нарезать полукольцами.

В отдельной миске смешать лук, филе и йогурт, добавить по вкусу соль и перец и оставить минимум на 1 час. Готовить такой шашлык можно как на улице, используя шампур, так и дома в духовке с помощью шпажек.

Кабачок и помидор нарезать кольцами толщиной не более 1 см, поочередно нанизывать на шпажку овощи и филе, плотно прижимая к друг другу.

Запекать шашлык до готовности, время зависит от способа приготовления.

Подавать теплым со свежей зеленью.

Продукты на неделю

Продукт	г/шт.
авокадо	70
апельсин	285
брокколи	250
ваниль	по вкусу
говядина постная	295
горбуша	160
горчица	по вкусу
грецкий орех	60
гречневая крупа	40
зелень	190
имбирь сушеный	по вкусу
йогурт	1280
кабачок	110
кальмар свежий	135
капуста цветная	450
киви	60
клубника	210
кориандр	по вкусу
корица	по вкусу
кунжут	25
куриное филе	1025
лаваш	55
лосось с/с	160
лук зеленый	30
лук красный	35
лук репчатый	480
макароны из тв. сортов	40
масло растительное	45
масло сливочное	15
минтай филе	220

морковь	115
мука	105
овсяные хлопья	65
огурец	795
отруби пшеничные	20
паприка	по вкусу
перец сладкий красный	165
помидор	2365
рикотта 40%	35
сахарозаменитель	по вкусу
семена чиа	40
сливки 10%	90
сок лимона	5
соль, перец	по вкусу
сыр твердый	215
творог 2%	800
творог мягкий 5%	115
томатная паста	75
тунец в собственном соку	225
хлебцы ц/з	235
чеснок	1 шт.
чеснок сушеный	по вкусу
шампиньоны	280
ширатаки	110
шпинат	135
экспонента	2 шт.
яблоко	200
ягоды	145
яйцо	20 шт.