

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
сырные блины	суфле из куриной печени с овощами	оладьи с абрикосом и сметаной	палтус с цветной капустой
омлет с творогом и зеленью	хек с овощами на сковороде	салат со свеклой и курицей	спагетти из цуккини с креветками
оладьи с ягодами и сметаной	Булгур с говядиной и свекольным салатом	творог с йогуртом и малиной + фисташки	куриное филе с горошком в томатном соусе
ПП гранола	курица с гречкой и салатом	хлебцы с шоколадом + творог с йогуртом	омлет с курицей и брокколи
сырники с персиком	омлет в лаваше	блины с курицей и грибами	котлеты из индейки с творогом
кус-кус с яйцом + творог со сметаной и ягодами	перловка со свининой	салат селечный	легкий бульон с зеленью и яйцом
овсяный блин с бананом и творогом	салат с форелью и стручковой фасолью	творог с йогуртом и персиками + тыквенные семечки	минтай с помидорами

Завтраки

Сырные блины

Продукты (г)

яйцо	2 шт.
сыр твердый	20
кефир 1,5%	40
творог 2%	50
мука	25
зелень	10
соль, перец	по вкусу

Яйца смешать с кефиром, добавить творог, тертый сыр, муку, нарезанную зелень, соль по вкусу и тщательно перемешать. Выпекать на разогретой сухой сковородке на среднем огне, выкладывая тесто ложкой. На один блин взять примерно 2-3 ст. л теста, равномерно распределив его по поверхности сковороды (блин должен быть небольшого диаметра, пышный). Подавать теплыми, можно со свежими овощами (до 200 г овощей в день вне граммовки плана питания).

Омлет с творогом и зеленью

Продукты (г)

творог 5%	85
яйцо	2 шт.
масло сливочное	5
хлебцы ц/з	15
зелень	10
соль, перец	по вкусу

Творог лучше брать в брикете или пастообразный. Яйца слегка взбить, добавить соль и перец по вкусу, мелко нарезанную зелень и творог, перемешать до однородности.

Выпекать омлет на разогретой со сливочным маслом сковороде на среднем огне под крышкой, перевернуть при необходимости. Подавать с хлебцами.

Оладьи с ягодами и сметаной

Продукты (г)

яйцо	1 шт.
мука	25
йогурт	100
черника	30
творог 2%	75
сметана 15%	40
сахзам	по вкусу
сода	на кончике ножа

Смешать яйцо, творог (не в зернах), йогурт, всыпать просеянную муку, сахарозаменитель (по желанию), соду на кончике ножа. Все хорошо перемешать. Добавить чернику (можно смородину, голубику), еще раз аккуратно перемешать. Выпекать оладьи на разогретой сковороде на среднем огне до румяной корочки, с обеих сторон. Подавать теплыми со сметаной.

ПП Гранола

Продукты (г)

овсяные хлопья	20
миндаль	20
банан	25
шоколад	10
экспонента	1 шт.

Так как в данном рецепте присутствует банан и шоколад, рекомендуем использовать его не чаще одного раза в неделю.

Быстрый завтрак. Удобно готовить гранолу на 2-4 порции одновременно.

Для данного рецепта подойдут овсяные хлопья для варки. Банан должен быть максимально спелым.

Миндаль промыть, измельчить на крупные кусочки, смешать с овсяными хлопьями. Спелый банан размять в пюре, смешать с овсянкой, шоколадной крошкой, орехами, хорошо перемешать. На пергамент или силиконовый коврик выложить полученную смесь тонким слоем, отправить в духовку при температуре 160 градусов до подрумянивания на 5-15 минут (следим, чтобы не пригорело). Чем тоньше слой, тем более хрустящей будет гранола. Полученной граноле дать остыть, подавать, залив йогуртом. Хранить в герметично закрытой банке в холодильнике.

Сырники с персиком

Продукты (г)

творог 5%	115
яйцо	1 шт.
мука	25
персик	40
сметана 15%	40

Творог лучше брать сухой, в брекетах. Творог растереть с яйцом, добавить 1/2 муки, вторую половину оставить для обваливания. Персик нарезать мелкими кубиками, добавить к творогу, перемешать. Скатать небольшие шарики, обваливать их в муке, слегка приплюснуть. Выпекать на разогретой сухой сковороде на среднем (можно в духовке). Подавать теплыми со сметаной.

Кус-кус с яйцом + творог со сметаной и ягодами

Продукты (г)

яйцо	1 шт.
масло сливочное	5
кус-кус	25
творог 2%	90
сметана 15%	40

малина	40
соль, перец	по вкусу

Быстрый завтрак.

Кускус всыпать в отдельную посуду, залить кипятком (на 1 порцию крупы нужно 1,5 порции воды), накрыть крышкой и оставить на 10 минут. Пока каша готовится, растопить на сковороде сливочное масло, приготовить яйцо (глазунья, омлет на выбор), соль и перец по вкусу. Подавать теплый кус-кус с яйцом, творог подавать со сметаной и малиной (ягоды на выбор). При желании завтрак можно разделить на две части.

Овсяный блин с бананом и творогом

Продукты (г)

овсяные хлопья	25
яйцо	1 шт.
банан	25
творог 2%	100
сметана 15%	55
кефир 1,5%	15
сахарозаменитель	по вкусу

Так как в данном рецепте присутствует банан, рекомендуем использовать его не чаще одного раза в неделю.

Яйцо слегка взбить, добавить кефир, перемешать. Подойдут овсяные хлопья для варки, которые можно смолоть в блендере или всыпать к яйцу целыми (овсяноблин на выходе будет не такой нежный, но тоже вкусный). Дать тесту постоять 5-10 минут. Выпекать овсяноблин на сухой разогретой сковороде под крышкой с обеих сторон. Творог смешать со сметаной, банан нарезать кубиками или кольцами. Сверху на овсяный блин выложить творог со сметаной и банан, подавать теплым.

Обеды

Суфле из куриной печени с овощами

Продукты (г)

печень куриная	115
яйцо	1 шт.
сливки 10%	15
мука	25
лук репчатый	40
овощи	115
соль, перец	по вкусу

Печень промыть, очистить от пленок. Измельчить лук и печень в мясорубке (можно в блендере), добавить соль, перец и любимые специи по вкусу. Добавить яйцо, сливки, муку и хорошо перемешать. Консистенция должна быть как на оладьи, поэтому сначала лучше добавить муку, а затем постепенно вливать сливки. Выпекать в духовке в силиконовой форме (можно в любой, смазав слегка края маслом) до готовности при температуре 180 градусов в течение 25-40 минут (готовность проверить зубочисткой). Подавать со свежими овощами.

Хек с овощами на сковороде

Продукты (г)

хек филе	150
морковь	75
лук репчатый	40
капуста брокколи	115
масло растительное	10
хлебцы ц/з	20
зелень	10
соль, перец	по вкусу
чеснок	по вкусу

Морковь нарезать полукольцами, лук мелко нашинковать, капусту разобрать на соцветия (можно замороженную, можно заменить на цветную). Филе хека (можно минтай) нарезать на кусочки, соль и перец по вкусу. На сковороде с разогретым маслом выложить морковь, тушить 3-4 минуты. Затем добавить рыбу, перемешать и готовить еще 4-5 минут. Добавить брокколи, специи и чеснок по желанию, накрыть крышкой и готовить до полу мягкости капусты. Подавать блюдо горячим с хлебами.

Булгур с говядиной и свекольным салатом

Продукты (г)

говядина постная	105
булгур	25
свекла	75
сметана 15%	25
лук репчатый	25
масло растительное	5
соль, перец	по вкусу

Свеклу отварить или запечь в духовке до мягкости. Мясо промыть, нарезать на тонкие ломтики, лук мелко нашинковать. В разогретой сковороде с маслом тушить лук в течение 2-3 минут, помешивая. Добавить говядину, соль и перец по вкусу, тушить до готовности, при необходимости добавить воду и накрыть крышкой. Булгур отварить согласно инструкции. Свеклу натереть на терке, отжать лишний сок, добавить соль и перец по вкусу (чеснок по желанию), сметану и перемешать. Подавать булгур с говядиной теплым, свекольный салат охлажденным.

Курица с гречкой и салатом

Продукты (г)

куриное филе	100
гречневая крупа	30
помидор	75
огурец	75
сметана 15%	40
соль, перец	по вкусу

Куриное филе нарезать на полоски, добавить соль и перец по вкусу. Готовить филе на разогретой с маслом сковороде на среднем огне в течение 5-7 минут, по желанию добавить лук или чеснок. Гречку отварить согласно инструкции, из помидоров и огурцов нарезать салат, заправить сметаной, соль по вкусу. Подавать гречку с курицей теплой вместе с салатом.

Омлет в лаваше

Продукты (г)

Яйцо	2 шт.
куриное филе	70
сливки 10%	25
лаваш тонкий	35
томатная паста	10
огурец	75
масло растительное	5
соль, перец	по вкусу

Куриное филе нарезать тонкими ломтиками, выложить разогретую с маслом сковороду и готовить в течение 3 минут, периодически помешивая. В миске смешать яйца и сливки, добавить соль и перец по вкусу. Довести филе до готовности, после чего добавить в сковороду яйца, готовить на среднем огне под крышкой. Лаваш смазать томатной пастой (кетчуп), выложить омлет, свернуть в рулет. Поджарить ролл с обеих сторон на сухой сковороде до румяной корочки. Подавать теплым с огурцом.

Перловка со свиной

Продукты (г)

свинина вырезка	120
перловая крупа	25
морковь	45
лук репчатый	40
масло растительное	10

зелень	10
соль, перец	по вкусу

Удобно готовить на несколько порций.

Перловую крупу на ночь залить холодной водой, на следующий день слить воду и хорошо промыть. Свинину нарезать на тонкие ломтики, лук нашинковать, морковь натереть на терке. В разогретой с маслом сковороде (можно сразу в кастрюле с толстым дном) тушить мясо в течение 2-3 минут на среднем огне, после чего добавить морковь и лук (зелень по желанию) и тушить до мягкости. В кастрюлю выложить свинину с овощами, добавить перловую крупу, залить горячей водой (уровень должен быть выше крупы на 2-2,5 см), соль и перец по вкусу. Готовить под крышкой на малом огне до мягкости примерно 40-50 минут.

Салат с форелью и стручковой фасолью

Продукты (г)

форель с/с	75
яйцо	1 шт.
фасоль стручковая	60
масло растительное	5
помидор	60
лук репчатый	25
хлебцы ц/з	25
соль, перец	по вкусу
горчица	по вкусу
сок лимона	по вкусу

Фасоль стручковую отварить до мягкости в подсоленной воде в течение нескольких минут (можно замороженную). Яйцо отварить, нарезать произвольно. Рыбу нарезать на небольшие кусочки, лук нашинковать полукольцами, помидор нарезать произвольно (лучше брать черри). В отдельной миске смешать масло, горчицу, сок лимона, соль и перец (по желанию). Соединить все компоненты, полить соусом, перемешать. Подавать салат теплым с хлебцами.

Перекусы

Оладьи с абрикосом и сметаной

Продукты (г)

яйцо	1 шт.
мука	15
йогурт греческий	75
творог 2%	50
абрикос	35
сметана 15%	30
сахзам	по вкусу
сода	на кончике ножа

Смешать яйцо, творог, йогурт, всыпать просеянную муку, сахарозаменитель (по желанию), соду на кончике ножа. Все хорошо перемешать. Добавить нарезанный абрикос (можно персик или нектарин), еще раз перемешать. Выпекать оладьи на разогретой сковороде на среднем огне до румяной корочки, с обеих сторон. Подавать теплыми со сметаной.

Салат со свеклой и курицей

Продукты (г)

свекла	95
куриное филе	60
грецкий орех	10
йогурт греческий	110
хлебцы ц/з	5
соль, перец	по вкусу
чеснок	по вкусу

Свеклу отварить или запечь до мягкости. Куриное филе отварить или приготовить на гриле. Свеклу натереть на терке, можно нарезать соломкой, филе нарезать тонкими

полосками, грецкий орех промыть и слегка измельчить. Смешать все компоненты, при желании добавить чеснок, добавить соль и перец по вкусу. Заправить салат йогуртом, перемешать. Подавать охлажденным с хлебцами.

Творог с йогуртом и малиной + фисташки

Продукты (г)

йогурт греческий	125
творог 2%	60
малина	105
фисташки	15

Хлебцы с шоколадом + творог с йогуртом

Продукты (г)

хлебцы ц/з	15
шоколад 90%	5
творог 2%	75
йогурт греческий	110
фундук	5

Так как в рецепте присутствует шоколад, рекомендуем использовать его не чаще одного раза в неделю.

Хлебцы лучше брать из экструдированного зерна, круглые. Фундук слегка измельчить. На каждый хлебец положить 1/2 шоколада, отправить в микроволновую печь на 20-40 секунд. Как только шоколад начнет немного плавиться, достаем хлебцы и равномерно распределяем его по всей поверхности ложкой, сверху посыпаем дробленым фундуком. Если у вас нет микроволновой печи, можно растопить шоколад на водяной бане, добавив 1-2 ч.л. молока.

Творог смешать с йогуртом, по желанию можно добавить сахарозаменитель. Перекус можно съесть сразу или разбить на две части.

Блины с курицей и грибами

Продукты (г)

яйцо	1 шт.
мука	20
кефир 1,5%	45
шампиньоны	45
куриное филе	45
масло растительное	5
сметана 15%	20
соль, перец	по вкусу
сода	на кончике ножа

Куриное филе мелко нарезать, выложить на разогретую сковороду с маслом и тушить в течение 2-3 минут на среднем огне. Шампиньоны измельчить, добавить в сковороду, тушить до готовности. При желании можно добавить зеленый лук, чеснок, соль и перец по вкусу.

Чтобы приготовить блины следует яйцо смешать с кефиром, всыпать просеянную муку и перемешать, чтобы не было комочков. Добавить соду, еще раз перемешать. Если тесто получается слишком густым, можно добавить воду в количестве 1 ст.л.

Количество блинов зависит от их толщины, размера сковороды (в среднем 2-3 блина). Блины выпекать на хорошо разогретой сухой сковороде (если сковорода не а/п, однократно смазать кисточкой с маслом дно). Выложить начинку из курицы и грибов на блин, произвольно свернуть. Подавать теплыми со сметаной.

Салат селедочный

Продукты (г)

сельдь с/с	75
яйцо	1 шт.
морковь	75
огурец	75
йогурт греческий	60
горчица	по вкусу

соль, перец	по вкусу
сок лимона	по вкусу

Так как сельдь является достаточно высококалорийным продуктом, рекомендуем использовать данный рецепт не чаще одного раза в неделю.

Подойдет слабосоленая рыба. Яйцо и морковь заранее отварить. Сельдь очистить от костей, филе нарезать на небольшие кусочки, морковь и яйцо натереть на терке, огурец нарезать соломкой. Смешать йогурт, соль, перец и горчицу (по желанию), добавить сок лимона. Выложить салат слоями, промазывая каждый из них полученным йогуртовым соусом: морковь, сельдь, яйцо, огурец. Подавать охлажденным.

Творог с йогуртом и персиками + тыквенные семечки

Продукты (г)

йогурт греческий	110
творог 2%	60
персик	145
семечки тыквенные	15

Ужины

Палтус с цветной капустой

Продукты (г)

палтус филе	145
капуста цветная	120
лук репчатый	40
соль, перец	по вкусу
карри	по вкусу
лимон	долька
вода	100

Цветную капусту разобрать на соцветия, отварить в подсоленной кипящей воде в течение 3-4 минут. Рыбу (можно любую белую) нарезать на небольшие кусочки. Выложить цветную капусту и мелко нарезанный лук на сковороду, тушить в течение нескольких минут, помешивая. Добавить рыбу, соль и перец по вкусу, карри по желанию (на кончике ножа), залить рыбу и капусту водой и накрыть крышкой. Готовить на среднем огне в течение 10-15 минут. При подаче сбрызнуть лимонным соком и посыпать свежей рубленой зеленью по желанию.

Спагетти из цукини с креветками

Продукты (г)

цукини (кабачок)	205
креветки	145
помидор	80
соевый соус	10
чеснок	по вкусу
лимон	долька
соль, перец	по вкусу

Цукини или кабачок натереть на терке для корейской моркови, чтобы получилась "лапша". Добавить перец, соевый соус и сок лимона (чем больше, тем вкуснее), хорошо перемешать руками. На сковороду выложить по желанию измельченный в

пюре помидор, по желанию добавить чеснок, затем выложить "спагетти" и тушить до полу мягкости, периодически помешивая в течение 3-4 минут. Креветки разморозить, добавить в сковороду, соль по желанию, готовить еще несколько минут. Подавать блюдо теплым.

Куриное филе с горошком в томатном соусе

Продукты (г)

куриное филе	105
горошек зеленый	40
помидор	160
лук репчатый	40
соль, перец	по вкусу
вода	60

Куриное филе разрезать на небольшие кусочки, выложить на разогретую сковороду и обжарить без масла на среднем огне до появления корочки. Лук нарезать полукольцами, добавить к курице, соль и перец по вкусу, молотый кориандр по желанию (на кончике ножа). Помидор измельчить с помощью блендера или натереть на терке, чтобы получилась однородная масса, добавить к курице, добавить горошек и горячую воду 50-100 мл, после чего накрыть крышкой и тушить на среднем огне до готовности еще 5-7 минут. При необходимости количество воды увеличить, можно взять овощной бульон. Подавать блюдо горячим, свежие овощи по желанию (до 200 г в день из списка "зеленые" в плане питания).

Омлет с курицей и брокколи

Продукты (г)

яйцо	1 шт.
куриное филе	90
капуста брокколи	80
молоко 1,5%	30
соль, перец	по вкусу
чеснок	по вкусу

Куриное филе нарезать на тонкие полоски, добавить соль и перец по вкусу, выложить на разогретую сковороду и готовить на среднем огне без добавления масла. Брокколи разобрать на соцветия, добавить к курице, чеснок свежий или сушеный по желанию. Яйцо смешать с молоком. Когда филе будет доведено до готовности, залить мясо и капусту яичной смесью, готовить на малом огне под крышкой несколько минут. Подавать теплым

Котлеты из индейки с творогом

Продукты (г)

филе индейки	95
творог 2%	30
яйцо	1 шт.
лук репчатый	40
соль, перец	по вкусу

Филе мелко нарубить или перекрутить в фарш. Смешать индейку с творогом и яйцом, добавить перец и соль по вкусу, а также мелко нарезанный лук (по вкусу). Сформировать котлеты, если фарш получился жидким, можно готовить на сковороде как оладьи. Котлеты можно приготовить также на пару или в духовке. Подавать теплыми со свежими овощами (до 200 г в день вне плана питания).

Легкий бульон с зеленью и яйцом

Продукты (г)

куриное филе	90
яйцо	1 шт.
горошек зеленый	50
зелень	10
вода	345
соль, перец	по вкусу

Куриное филе мелко нарезать и поставить вариться бульон. Довести курицу до готовности, после чего добавить горошек (свежий или замороженный), мелко рубленную зелень (любую на выбор), соль и перец по вкусу, чеснок и лук по желанию.

В конце готовки слегка взбить яйцо и влить его в готовый бульон во время варки, постоянно помешивая. Подавать горячим. Если порция большая по объему, жидкую часть блюда можно не доедать.

Минтай с помидорами

Продукты (г)

минтай филе	160
помидор	205
лук репчатый	40
йогурт греческий	40
горчица	по вкусу
соль, перец	по вкусу

Филе минтая порезать несколько кусочков, помидор нарезать кольцами, лук нарезать полукольцами. Йогурт смешать с солью и перцем, добавить горчицу (по желанию), перемешать. Филе рыбы залить йогуртом, хорошо перемешать. В форме для запекания выложить слоями помидор, лук и филе рыбы, запечь в духовке до готовности при температуре 180 градусов. Подавать блюдо горячим.

Продукты на неделю

Продукт	г/шт.
абрикос	35
банан	50
булгур	25
вода	505
говядина постная	105
горошек зеленый	90
горчица	по вкусу
грецкий орех	10
гречневая крупа	30
зелень	50
йогурт греческий	730
капуста брокколи	195
капуста цветная	120
карри	по вкусу
кефир 1,5%	100
креветки	145
куриное филе	560
кус-кус	25
лаваш тонкий	35
лимон	по вкусу
лук репчатый	330
малина	145
масло растительное	40
масло сливочное	10
миндаль	20
минтай филе	160
молоко 1,5%	30

морковь	195
мука	135
овощи	115
овсяные хлопья	45
огурец	225
палтус филе	145
перловая крупка	25
персик	185
печень куриная	115
помидор	580
сахарозаменит ель	по вкусу
свекла	170
свинина вырезка	120
сельдь с/с	75
семечки тыквенные	15
сливки 10%	40
сметана 15%	290
сода	по вкусу
соевый соус	10
соль, перец	по вкусу
сыр твердый	20
творог	790
томатная паста	10
фасоль стручковая	60
филе индейки	95
фисташки	15
форель с/с	75
фундук	5
хек филе	150
хлебцы ц/з	80
цуккини	205

(кабачок)	
черника	30
чеснок	по вкусу
шампиньоны	45
шоколад 90%	15
экспонента	1 шт.
яйцо	20 шт.