

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
пицца-роллы	фаршированная скумбрия + рис	ягодное мороженое	роллы с креветками
ленивая овсянка с яблоком и корицей	куриные сосиски с булгуром + овощной салат с маслом	омлет с овощами и хлебцы	простой салат из кальмара
морковное-апельсиновое печенье с орехами	салат с тунцом и красной фасолью	йогурт + черешня + фундук	куриная запеканка
закуска с красной рыбой	куриная печень с овощами + гречка салат	экспонента + фундук + апельсин	лодочки с фаршем
творожный чизкейк	говядина с макаронами и овощами	овсяный блин с красной рыбой	цезарь лайт
лаваш с курицей, овощами и сыром	салат “мужской каприз”	творожно-желейный торт с ягодами	куриные сосиски + салат
пшеничная каша с курицей + греческий салат	пп форель под шубой	творог+ ягоды + хлебцы + сыр	яйцо с фасолью и грибами + экспонента

Завтраки

Пицца-роллы

Продукты (г)

лаваш	30
творог 2%	90
яйцо	1 шт.
сыр	25
томатная паста	10
сметана 15%	25
орегано	по вкусу
соль, перец	по вкусу

В отдельной посуде смешать томатную пасту и сметану, добавить соль, перец, орегано по вкусу. Смешать отдельно творог и яйцо, добавить тертый сыр, хорошо перемешать. Лаваш смазать томатной пастой со сметаной, после чего выложить начинку из творога с яйцом и сыром, равномерно распределить по всему лавашу, не доходя до краев несколько сантиметров.

Свернуть лаваш рулетом, осторожно разрезать острым ножом на небольшие кусочки, после чего поставить их на противень вертикально (срезом вверх).

Выпекать при температуре 180 градусов в разогретой духовке до появления румяной корочки. Подавать теплыми.

Ленивая овсянка с яблоком и корицей

Продукты (г)

овсяные хлопья	20
экспонента	1 шт.
яблоко	40
миндаль	15
кокосовая стружка	10
корица	5

В стеклянную баночку размером 0,45-0,5 л всыпать овсяные хлопья для варки, влить экспоненту (или йогурт), добавить кокосовую стружку, корицу и хорошо перемешать. Сверху выложить порезанное яблоко и дробленый миндаль, не перемешивая закрыть крышкой и поставить в холодильник на 8-10 часов или на ночь. Подавать охлажденной.

Морковное-апельсиновое печенье с орехами

Продукты (г)

творог 2%	85
морковь	40
яйцо	1 шт.
хлопья овсяные	20
грецкий орех	15
цедра апельсина	5
курага	15

Морковь натереть на мелкой терке, смешать с творогом и яйцом, хорошо перемешать. Курагу залить горячей водой на 20 минут, после чего измельчить. Орех промыть, мелко порубить, чтобы остались видимые кусочки.

Взять цедру одного апельсина, курагу, орехи, овсяные хлопья и добавить к творожной массе, после чего все хорошо перемешать.

Скатать небольшие шарики влажными руками, выложить их на противень, слегка приплюснув.

Выпекать до готовности при температуре 180 градусов в разогретой духовке около 20 минут. Подавать печенье остывшим. Вкусно с чаем.

Закуска с красной рыбой

Продукты (г)

хлебцы ц/з	40
форель с/с	75
авокадо	25
огурец	75
творог 5% мягкий	40

Для этого рецепта оптимально брать мягкий творог 5% жирности.

Авокадо должен быть спелым, если авокадо нет, можно взять чуть больше творога.

Рыбу измельчить ножом на маленькие кусочки, авокадо подавить вилкой до пастообразного состояния.

Творог, рыбу и авокадо соединить, хорошо перемешать.

Полученную пасту выложить на хлебцы, сверху украсить свежим огурцом.

Творожный чизкейк

Продукты (г)

творог 5% мягкий	115
яйцо	1 шт.
мука рисовая	25
йогурт	25
ягоды	30
кокосовая стружка	10
подсластитель	по вкусу

В отдельной миске соединить мягкий творог 2/3, йогурт, яйцо и муку, хорошо перемешать.

Форму смазать маслом (если нужно), выложить туда творожную массу и отправить в микроволновую печь на 3-4 минуты, периодически проверяя готовность.

Когда творожный корж поднимется вверх, вытащить его из микроволновой печи и дать остыть.

Оставшийся творог смешать с сахарозаменителем, добавить ягоды на вкус и перемешать.

Готовый корж разрезать на две части и промазать полученным кремом.

Сверху украсить кокосовой стружкой.

Лаваш с курицей, овощами и сыром

Продукты (г)

лаваш	30
куриное филе	75
сыр	30
сметана 15%	30
помидор	40
капуста свежая	40
морковь	40

томатная паста	10
соль, перец	по вкусу
зелень	по вкусу

Куриное филе заранее отварить или запечь, нарезать тонкими ломтиками. Сыр натереть на терке.

Капусту мелко нашинковать, морковь натереть на терке, помидор и зелень (по желанию) нарезать произвольно.

Сметану и томатную пасту смешать, намазать полученным соусом лаваш, выложить капусту и морковь, затем помидор, курицу и посыпать тертым сыром.

Завернуть лаваш в конверт и подрумянить на сухой сковороде или гриле с обеих сторон.

Пшеничная каша с курицей + греческий салат

Продукты (г)

пшеничная крупа	30
куриное филе	75
масло сливочное	5
масло растительное	5
сыр фета	25
маслины	25
помидор	75
огурец	75
лук	15
зелень	по вкусу
соль, перец	по вкусу

Куриное филе отварить или запечь на гриле заранее. Пшеничную крупу промыть несколько раз, отварить согласно инструкции на упаковке. В готовую кашу добавить сливочное масло.

Помидор и огурец крупно нарезать, лук нарезать полукольцами (можно без лука). В отдельной посуде смешать овощи, маслины и нарезанную на небольшие кубики фету, заправить оливковым нерафинированным маслом, добавить соль, зелень и сушеные травы по вкусу.

Готовую пшеничную кашу подавать с курицей и салатом.

Перекусы

Ягодное мороженое

Продукты (г)

вишня	145
экспонента	1 шт.
кокосовая стружка	15
подсластитель	по вкусу

Вишню свежую или замороженную пюрировать в блендере до однородной консистенции, добавить экспоненту, кокосовую стружку и подсластитель (сахарозаменитель), еще раз взбить.

Разложить полученную массу по формам для мороженого (можно использовать силиконовые формы для выпечки).

Охладить в течение 3--5 часов.

Омлет с овощами и хлебцы

Продукты (г)

яйцо	2 шт.
овощи	145
хлебцы цельнозерновые	15
соль, перец	по вкусу

Для этого блюда подойдут как свежие овощи, так и овощная смесь из заморозки.

Овощи (на выбор: кабачок, томат, перец, фасоль зеленая, лук, брокколи, цветная капуста) мелко нарезать и выложить на смазанную маслом сковороду.

Если у вас замороженная смесь, тогда возьмите половину пачки 400 г.

Овощи тушим под крышкой 10 минут, после чего добавляем в смесь яйца (по желанию взбить или целиком). Готовим яйца еще несколько минут под крышкой на малом огне.

При подаче украшаем зеленью, кушаем с хлебцами.

Экспонента + черешня + фундук

Продукты (г)

черешня	130
экспонента	1 шт.
фундук	15

Экспонента + фундук + апельсин

Продукты (г)

экспонента	1 шт.
фундук	20
апельсин	110

Овсяный блин с красной рыбой

Продукты (г)

овсяные хлопья	30
яйцо	1 шт.
молоко	20
творог мягкий 5%	35
лосось с/с	35

Хлопья овсяные смолоть в блендере, смешать с яйцом и молоком, дать постоять 10 минут.

Выпекать на а/п сковороде с двух сторон.

Выложить в центр мягкий творог, рыбу и сложить овсяноблин пополам.

Творожно-желейный торт с ягодами

Продукты (г)

творог 5%	65
йогурт греческий	75

клубника	60
желатин	5
рисовые хлебцы	10
фундук	5
вода	45
подсластитель	по вкусу

В стакане замочить желатин (1 ст. л) в 60 г горячей воды и хорошо размешать. Пока желатин набухает соединяем в миске творог, йогурт и подсластитель (сахарозаменитель), взбить с помощью блендера в однородную массу.

Ягоды перебрать, промыть и дать стечь лишней жидкости, разрезать на несколько частей. Замоченный желатин влить в творожную массу, все время помешивая, еще раз взбить. Добавить половину нарезанных ягод, перемешать.

Торт собираем в миске или тарелке, предварительно застелив пищевой пленкой (если в силиконовой форме, то пленка не нужна).

Сначала выкладываем рубленые орехи и половину ягод, затем выливаем нашу творожную смесь, равномерно распределяем.

Рисовые хлебцы раскрошить, посыпать массу сверху и слегка примять ложкой, разравнивая их по всей поверхности. Если у вас нет рисовых хлебцев, можно взять овсяные хлопья, предварительно слегка обжарив их на сухой сковороде.

Отправляем в холодильник торт на 2-3 часа. При подаче дно с хлебцами должно оказаться внизу, а орехи и ягоды сверху.

Творог + ягоды + хлебцы + сыр

Продукты (г)

творог 2%	90
ягоды	90
хлебцы	20
сыр	25

Обеды

Фаршированная скумбрия + рис

Продукты (г)

скумбрия свежая	90
морковь	50
лук	20
петрушка	5
желатин	15
масло растительное	5
рис	20
паприка	1/2 ч.л.
кориандр молотый	1/5 ч.л.
соль, перец	по вкусу

Репчатый лук очистить, нарезать, морковь натереть на крупной терке.

На сковороде с добавлением масла тушить овощи на среднем огне, периодически помешивая, до мягкости. В конце приготовления добавить молотый кориандр, паприку, перемешать и томить еще 3 минуты. Дать начинке остыть.

У скумбрии отрезать голову и хвост, разрезать брюшко и удалить внутренности.

Рыбу хорошо промыть под холодной водой, убрать черную пленку внутри брюшка, обсушить. Со стороны брюшка острым ножом сделать надрезы по хребту с двух сторон. Аккуратно вынуть хребет, не повредив при этом спинку рыбы.

Должно получиться филе в виде книжки.

Филе посолить, посыпать черным молотым перцем. Равномерно посыпать филе половиной желатина. Выложить овощную начинку, не доходя до краев филе. Сверху посыпать оставшимся желатином. С помощью пищевой пленки аккуратно свернуть филе в тугий рулет. Завернуть рыбный рулет в несколько слоев пленки, добиваясь полной герметичности, чтобы при варке вода не попала в рыбу.

Опустить рулет в кипящую воду, довести до кипения. Варить на умеренном огне 20-25 минут.

Готовый рулет вынуть, остудить. Положить в холодильник, не разворачивая пленку, на 6-8 часов, чтобы желатин полностью схватился.

Охлажденный рулет нарезать на кусочки и подавать.

Удобно нарезать охлажденный рулет прямо в пленке.

Рис сварить согласно инструкции. Подавать теплым с охлажденной рыбой.

Куриные сосиски с булгуром + овощной салат с маслом

Продукты (г)

куриное филе	80
молоко 1,5%	15
яйцо	1 шт.
булгур	30
масло оливковое	5
помидор	75
огурец	75
зелень	по вкусу
кориандр	1/4 ч.л.
куркума	по вкусу
соль	по вкусу

Удобно готовить несколько порций сосисок сразу, заготовки хранить в морозильнике.

Мясо куриное перемолоть блендером или через мясорубку.

Куриный фарш, яйцо, молоко и специи соединить, хорошо перемешать.

Полученную массу ложкой выложить на рукав для запекания (можно использовать пищевую пленку). Лучше делать сосиски размером до 10 см, чтобы было удобно варить в кастрюле.

Свернуть сосиску и закрутить края (как конфетку). Отварить в кипящей воде 12-15 мин.

Можно заморозить часть на потом. После приготовления рукав (пленку) снять.

Булгур отварить согласно инструкции на упаковке.

Помидоры, огурцы и зелень произвольно нарезать, заправить маслом, добавить соль и другие любимые специи.

На тарелку выложить булгур, сосиски, в отдельной посуде подавать свежий овощной салат.

Салат с тунцом и красной фасолью

Продукты (г)

фасоль красная консервированная	80
перец желтый сладкий	75
маслины без косточки	45
масло оливковое	5
яйцо	1 шт.

тунец в собственном соку	75
лук-шалот	20
листья салата	по вкусу
соль, перец	по вкусу

Яйцо предварительно отварить, натереть на терке или мелко нарезать.

Лук нарезать полукольцами, перец нарезать соломкой, листья салата порвать руками.

Фасоль выложить из банки, дать стечь лишней жидкости.

В миске смешать фасоль, тунец, яйцо, листья салата, лук, перец сладкий, заправить маслом, добавить соль и перец по вкусу и хорошо перемешать.

Подавать к столу охлажденным.

Куриная печень с овощами + гречка

Продукты (г)

печень куриная	110
морковь	35
лук	20
сметана 15%	35
гречка	30
масло растительное	5
соль, перец	по вкусу

Печень промыть, подготовить к приготовлению.

Натертую морковь и нарезанный лук тушить на сковороде с добавлением масла до мягкости 2-3 минуты, после чего добавить куриную печень и готовить еще 5 минут, периодически помешивая.

Добавить сметану, соль, перец, можно любимую зелень, хорошо перемешать и тушить под крышкой на малом огне до готовности.

Гречку сварить согласно инструкции.

На тарелке выложить гречку, сверху печень с овощами, подавать блюдо теплым.

Говядина с макаронами и овощами

Продукты (г)

говядина постная	90
масло растительное	5

морковь	45
лук	25
сметана 15%	25
помидор	90
макароны из тв. сортов	25
чеснок, зелень	по вкусу

Нежирную говядину нарезать тонкими ломтиками, лук нарезать перьями, морковь - соломкой, чеснок измельчить.

Обжарить мясо на растительном масле до изменения цвета и легкого румянца.

Затем слегка посолить, добавить морковь и жарить еще несколько минут. Добавить лук и чеснок. Помидор измельчить на терке или в блендере, добавить вместе со сметаной к мясу, тщательно перемешать.

Готовить под крышкой на малом огне еще 15-20 минут до готовности.

Макароны из твердых сортов отварить согласно инструкции, слить воду, выложить на тарелку, сверху выложить говядину с овощами.

Салат “Мужской каприз”

Продукты (г)

куриное филе	75
кукуруза консервированная	90
сыр	20
шампиньоны	150
грецкий орех	5
йогурт	75
соль, перец	по вкусу

Куриное филе отварить или приготовить на гриле. Шампиньоны помыть, нарезать пластинками, тушить на сковороде, чтобы грибы отдали лишнюю влагу, по желанию добавить мелко нарезанный лук и чеснок по вкусу.

Куриное филе нарезать тонкой соломкой, орех измельчить.

Смешать все компоненты, заправить йогуртом с добавлением соли и перца по вкусу.

При желании выложить салат послойно. Подавать охлажденным.

ПП форель под шубой

Продукты (г)

форель	75
свекла	75
морковь	75
яйцо	1 шт.
йогурт	110
лук зеленый	15
горчица	5
сок лимона	5
хлебцы ц/з	5

Свеклу, морковь и яйцо заранее отварить. Форель слабосоленую мелко нарезать кубиками, морковь, свеклу и яйцо отдельно натереть на терке.

В йогурт добавить горчицу, сок лимона, соль и перец по вкусу, тщательно перемешать, чтобы получился соус, напоминающий по вкусу майонез.

Послойно выкладываем наш салат: свекла, яйцо, морковь, форель, лук, смазывая каждый слой горчичный соусом.

Удобно собирать салат в кольцо, если делаем порционно.

Подавать охлажденным.

Ужины

Роллы с креветками

Продукты (г)

огурец	160
креветки	65
творог 5%	40
яйцо	1 шт.
чеснок	по вкусу
зелень	по вкусу

Для этого рецепта лучше брать длинные огурцы и мягкий творог.

В подсоленной воде отварить креветки, довести до кипения и сразу вынуть из воды.

Когда креветки остынут их нужно почистить и измельчить ножом.

Яйцо сварить и мелко нарезать вместе с зеленью и чесноком (по желанию)

В творог добавить креветки, яйцо, зелень, соль и перец (по вкусу) и все тщательно перемешать.

Огурец нарезать тонкими полосками с помощью овощечистки. Каждую полоску свернуть в рулетик и заполнить приготовленным фаршем. Рулетики можно скотать шпажкой или зубочисткой. Выложить на тарелку листья салата (по желанию) и огуречные роллы.

Закуску подавать в охлажденном виде.

Простой салат из кальмара

Продукты (г)

кальмар	70
яйцо	1 шт.
йогурт	80
лук	10
огурец	65
сок лимона	5
горчица	5
соль, перец	по вкусу

Кальмар промыть, залить кипятком на 1 минуту, опустить в холодную воду, после чего очистить от пленки внутри и снаружи.

Отварить кальмар в подсоленной воде в течение 1 минуты, нарезать тонкими кольцами.

Яйцо отварить и натереть на терке. Лук и огурец нарезать произвольно.

В отдельной посуде смешать йогурт, соль, горчицу и сок лимона, перец по вкусу.

Смешать все компоненты, заправить салат соусом и хорошо перемешать.

Куриная запеканка

Продукты (г)

куриное филе	80
кабачок	160
яйцо	1 шт.
молоко	30
чеснок	по вкусу
зелень	по вкусу
соль, перец	по вкусу

Куриное филе нарезать на небольшие куски, посолить. Кабачок нарезать кольцами.

В термоустойчивой посуде укладываем слоями: курица/кабачок/курица.

Чеснок измельчить, зелень мелко нарезать. Взболтать яйцо с молоком, добавить чеснок и зелень. Залить смесью кабачки с курицей и накрыть форму фольгой.

Выпекаем при 200 градусах 15 мин под фольгой и 10-15 мин без фольги (до готовности)

Лодочки с фаршем

Продукты (г)

фарш из филе индейки	125
кабачок	165
яйцо	1 шт.
соль, перец	по вкусу
зелень	по вкусу

Кабачок разрезаем вдоль, очищаем от середины. Можно взять баклажан, если нет кабачка, а вместо фарша индейки подойдет куриное филе.

Фарш смешать с яйцом, добавить соль, перец и измельченную свежую зелень.

Начиняем половинки кабачка фаршем и отправляем духовку на 30-35 минут при температуре 180 градусов. Подавать блюдо теплым.

Цезарь лайт

Продукты (г)

куриное филе	90
помидор	95
капуста пекинская	160
йогурт	65
горчица	5
сок лимона	5
зелень	15
соль, перец	по вкусу

Отварить филе курицы, нарезать соломкой. Капусту и помидор хорошо промыть и нарезать.

Йогурт смешать с горчицей, соком лимона и солью.

Овощи и куриное филе заправить йогуртом, тщательно перемешать.

Куриные сосиски + салат

Продукты (г)

куриное филе	90
молоко 1,5%	15
яйцо	1 шт.
йогурт греческий	15
помидор	80
огурец	80
зелень	по вкусу
кориандр	1/4 ч. л.
куркума	по вкусу
соль	по вкусу
сушеный чеснок	по вкусу

Удобно готовить несколько порций сосисок сразу, заготовки хранить в морозильнике.

Мясо куриное перемолоть блендером или через мясорубку.

Куриный фарш, яйцо, молоко и специи соединить, хорошо перемешать.

Полученную массу ложкой выложить на рукав для запекания (можно использовать пищевую пленку). Лучше делать сосиски размером до 10 см, чтобы было удобно варить в кастрюле.

Свернуть сосиску и закрутить края (как конфетку). Отварить в кипящей воде 12-15 мин.

Можно заморозить часть на потом. После приготовления рукав (пленку) снять.

Подавать с салатом из овощей, заправленным йогуртом.

Яйцо с фасолью и грибами + экспонента

Продукты (г)

яйцо	1 шт.
шампиньоны	120
фасоль спаржевая	105
зелень	15
экспонента	1 шт.

Шампиньоны помыть, нарезать пластинками, тушить на сковороде до полуготовности.

В сковороду к грибам добавить спаржевую фасоль, посолить, поперчить, готовить еще 2-4 минуты, периодически помешивая. Яйцо слегка взбить вилкой, добавить к грибам и фасоли, перемешать и готовить еще несколько минут. При подаче украсить свежей зеленью.

Бонусный рецепт

(можно кушать в небольшом количестве + к перекусу или завтраку)

Смородиновый зефир

Ккал	Б	Ж	У
391/60	7,5	1,8	79,8

агар агар	10 г
яблочное пюре	250 г
ягоды (смородина)	300 г
белок яйца	1 шт.
эритрит	70 г

1. В отдельной посуде к 10 г агар-агару добавить 60 мл холодной воды, хорошо перемешать и оставить на некоторое время набухнуть.
2. На среднем огне в сотейнике нагреть яблочное пюре (можно взять детское питание) и постоянно помешивая уварить его примерно до 100 г, по времени это займет около 15 минут.
3. Смородину (можно вишню, чернику) промыть, взбить блендером до однородной консистенции. Полученное пюре перетереть через сито, чтобы зефир был нежным и мягким. На выходе после этого этапа из 300 г смородины получается около 200 г пюре. Пюре ставим на огонь в сотейнике и постоянно помешивая увариваем до массы 80-100 г. Такое пюре можно приготовить в большем количестве и в дальнейшем использовать для разных рецептов.
4. В чашу миксера отправляем белок одного яйца, взбиваем и как только он начнет белеть добавляем в него подсластитель эритрит (другой не подойдет, можно найти по названию "фитпарад").
5. Взбиваем белок до состояния стойких пиков, после чего добавляем постепенно уваренное яблочное пюре и взбиваем еще около минуты до небольшого загустения массы.
6. В отдельном сотейнике смешать смородиновое пюре и агар-агар, поставить массу на средний огонь. Нагреваем пюре до кипения и постоянно помешивая кипятим еще около минуты. Если массу не мешать она пригорит и ничего не получится.
7. Снова включаем миксер и аккуратно добавляем горячее пюре из ягод в яблочно-белковую смесь, хорошо перемешивая в течение 1 минуты.
8. Взбитую массу переложить в кондитерский мешок и сформировать зефир на пергаменте или силиконовой коврик (форма зефира произвольная). Работать нужно быстро, так как при комнатной температуре масса застывает.
9. Готовый зефир оставить на просушку на кухне примерно на 10-12 часов. Приготовление занимает не более часа времени, зато такого зефира хватит для перекуса на несколько дней.

Продукты на неделю

Продукт	г/шт.
авокадо	25
агар-агар	5
апельсин	110
булгур	30
вишня	145
вода	45
говядина постная	90
горчица	15
грецкий орех	20
гречка	30
желатин	20
зелень	45
йогурт	445
кабачок	325
кальмар	70
капуста пекинская	160
капуста свежая	40
клубника	60
кокосовая стружка	35
кориандр	по вкусу
корица	5
креветки	65
кукуруза консервированная	90
курага	15
куриное филе	565
куркума	по вкусу
лаваш	60
листья салата	по вкусу
лосось с/с	35
лук	110
лук зеленый	15
лук-шалот	20

макароны из тв. сортов	25
маслины	70
масло оливковое	15
масло растительное	20
масло сливочное	5
миндаль	15
молоко 1,5%	80
морковь	305
мука рисовая	25
овощи	145
огурец	530
орегано	по вкусу
паприка	по вкусу
перец сладкий	110
петрушка	5
печень куриная	110
подсластитель	по вкусу
помидор	490
пшеничная крупа	30
рис	20
рисовые хлебцы	10
свекла	95
скумбрия свежая	90
сметана 15%	130
смородина	220
сок лимона	15
соль, перец	по вкусу
сушеный чеснок	по вкусу
сыр	100
сыр фета	25
творог 2%	265
творог 5%	295
томатная паста	40
тунец в собственном соку	75
фарш из филе индейки	125
фасоль красная консервированная	140

фасоль спаржевая	105
форель	150
фундук	40
хлебцы	80
хлопья овсяные	70
черешня	130
чеснок, зелень	по вкусу
шампиньоны	270
экспонента	5 шт.
эритрит	50
яблоко	40
яблочное пюре	185
ягоды	120
яйцо	20 шт.