

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.

Завтрак	Обед	Перекус	Ужин
Сырники	Гречка с говядиной и овощами	Ролл с курицей	Куриная запеканка
Овсяный блин с сыром и курицей	Горбуша с рисом и салатом	Творог + ягоды + хлебцы + сыр	Цезарь лайт
Омлет с овощами + хлебцы	Говядина с овощами и макаронами	Творог + яблоко + фундук	Салат морской коктейль
Овсяный блин с творогом	Ленивые голубцы	Экспонента + яблоко + миндаль	Треска + овощи
Лаваш с сыром и яйцом	Салат с тунцом и яйцом	Йогурт + апельсин + грецкий орех	Теплый салат с курицей
Творожная запеканка с курагой	Куриные оладьи с гречкой и салатом	Ролл с курицей	Рыбные котлеты
Овсяноблин с рыбой	Шампиньоны в йогурте с булгуром	Творог + яблоко + фундук	Лодочки с фаршем

Завтраки

Сырники

Продукты (г)

йогурт	50
творог 2%	150
яйцо	1 шт.
мука	25
масло растительное	5

Творог растереть с яйцом, добавить муку, хорошо перемешать. Скатать небольшие шарики, выпекать на смазанной маслом а/п сковороде на умеренном огне с обеих сторон. Подавать с йогуртом.

Овсяный блин с сыром и курицей

Продукты (г)

овсяные хлопья	40
яйцо	1 шт.
молоко	30
сыр 40%	20
курица филе	50

Хлопья овсяные смолоть в блендере, смешать с яйцом и молоком, дать постоять 10 минут. Выпекать на а/п сковороде с двух сторон. Отварное куриное филе мелко нарезать, сыр натереть на крупной терке. Выложить в центр тертый сыр, отварное куриное мясо, сложить овсяноблин пополам.

Омлет с овощами и хлебцы

Продукты (г)

яйцо	3 шт.
овощи	200
хлебцы цельнозерновые	20
соль, перец	по вкусу

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

Овощи (кабачок, томат, перец, фасоль зеленая, лук, брокколи, цветная капуста) мелко нарезать.

Если у вас замороженная смесь, тогда возьмите половину пачки.

Овощи тушим на а/п сковороде под крышкой 10 минут, после чего добавляем в смесь яйца (можно предварительно взбить или целиком).

Готовим яйца еще несколько минут под крышкой на малом огне.

Подавать с хлебцами, зелень по желанию.

Овсяный блин с творогом

Продукты (г)

овсяные хлопья	40
яйцо	1 шт.
молоко	30
творог 2%	100

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 творог и сложить овсяноблин пополам.

Лаваш с сыром и яйцом

Продукты (г)

лаваш	50
творог 2%	100
яйцо	1 шт.
сыр	20

Смешать творог, яйцо и тертый сыр. На 1/4 лаваша намазать полученную смесь, завернуть в ролл, чуть приплюснуть и разрезать на две части. Обжарить на среднем огне на сухой сковороде под крышкой с обеих сторон.

Творожная запеканка с курагой

Продукты (г)

творог 2%	150
яйцо	1 шт.
масло сливочное	5
мука	15
курага	15
йогурт	50

Творог смешать с яйцом, добавить размягченное сливочное масло и муку. Курагу замочить в горячей воде на несколько минут, после чего мелко порезать, добавить в творог и тщательно перемешать. Полученную массу выложить в форму и отправить в микроволновую печь на 8-9 минут либо в духовку на 15-20 минут при температуре 200 градусов. Подавать остывшей с йогуртом.

Овсяный блин с красной рыбой

Продукты (г)

овсяные хлопья	40
яйцо	1 шт.
молоко	30
творог мягкий 5%	50
лосось с/с	50

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.

Обеды

Гречка с говядиной и овощами

Продукты (г)

говядина постная	100
масло растительное	5
морковь	50
лук репчатый	30
сметана 15%	30
помидор	100
гречка	30
чеснок, зелень	по вкусу
соль, перец	по вкусу

Нежирную говядину нарезать тонкими ломтиками, лук репчатый 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 рубленый 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.
Гречку отварить согласно инструкции, выложить на тарелку, сверху выложить говядину с овощами.

Горбуша с рисом и салатом

Продукты (г)

горбуша свежая	150
рис	40
масло растительное	5
овощи свежие	по вкусу
соль, перец	по вкусу
долька лимона	по желанию

Горбушу посолить, поперчить, сбрызнуть соком лимона, завернуть конвертиком

в фольгу или пергамент и запечь в духовке до готовности. Рис отварить согласно инструкции. Сделать салат из свежих овощей на выбор, заправить растительным маслом.

Говядина с овощами и макаронами

Продукты (г)

говядина постная	100
масло растительное	5
морковь	50
лук репчатый	30
сметана 15%	30
помидор	100
макароны из тв. сортов	30
чеснок, зелень	по вкусу
соль, перец	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 рубленый 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.

Ленивые голубцы

Продукты (г)

курица филе	100
яйцо	1 шт.
рис	30
капуста белокочанная	100
морковь	50
томатная паста	30
лук репчатый	30
зелень	по вкусу
соль, перец	по вкусу

Нашинковать капусту и залить ее кипятком на 5 минут. Затем слить воду и руками отжать капусту от жидкости. Промыть рис, залить холодной водой в пропорции 1:2, варить до полуготовности. Очистить морковь и лук, мелко их нарезать (морковь можно потереть на терке), обжарить в сковороде с добавлением масла, помешивая, до мягкости.

Перемешать рис, фарш, яйцо, овощи и капусту, добавив специи и соль. Сформировать небольшие шарики, выложить в форму для запекания. Томатную пасту смешать с водой, полить голубцы и отправить в духовку на 180 градусов до готовности, примерно на 30 минут. Продукты в рецепте указаны из расчета на 1 порцию.

Салат с тунцом и яйцом + хлебец

Продукты (г)

тунец в собственном соку	150
кукуруза консервированная	100
масло растительное	5
огурец свежий	150
яйцо	1 шт.
хлебцы цельнозерновые	10
сок лимона	5
соль	по вкусу

Яйцо отварить, мелко нарезать. Огурец нарезать соломкой.

Смешать тунец из банки, яйцо, огурец, кукурузу, зелень (листья салата, свежий шпинат, руккола), заправить маслом и соком лимона, посолить и тщательно

перемешать. Подавать с хлебцами.

Куриные оладьи + гречка + салат

Продукты (г)

куриное филе	100
яйцо	1 шт.
сыр	20
овсяные хлопья	10
гречка	30
овощи свежие	по вкусу
соль, перец	по вкусу

Куриное филе нарезать на мелкие кусочки, сыр натереть на крупной терке, хлопья смолоть в муку.

Смешать взбитое яйцо с курицей и сыром.

Затем в эту смесь постепенно ввести муку из овсяных хлопьев, все хорошо перемешать. В конце добавить мелко нашинкованную зелень, посолить и поперчить по вкусу.

Разогреть сковороду на среднем огне (лучше использовать сковороду с антипригарным покрытием и жарить оладьи без масла).

Ложкой выкладываем тесто на раскаленную поверхность, формируя небольшие оладьи. Жарим под крышкой до готовности. Подавать с гречкой и свежими овощами.

Шампиньоны в йогурте + булгур

Продукты (г)

шампиньоны	250
сыр	20
йогурт	50
булгур	40
масло растительное	5
соль, перец	по вкусу
зелень	по вкусу

Грибы очистить, промыть и ошпарить горячей водой. Откинув их на дуршлаг, дать стечь воде, нарезать грибы ломтиками, посолить и обжарить на масле, затем положить йогурт, тушить еще 5-7 минут. Булгур отварить согласно

инструкции, сверху выложить грибы. При подаче на стол посыпать грибы тертым сыром и зеленью.

Перекусы

Ролл с курицей

Продукты (г)

лаваш	40
сыр 45%	30
куриное филе	70
йогурт	30
огурец	50
листья салата	по вкусу
зелень	по вкусу

Отварное куриное филе мелко нарезать, огурец вымыть и нарезать соломкой. Сыр натереть на терке. Смазать 1/4 лаваша йогуртом, сверху посыпать сыром, затем выложить курицу, огурец и зелень. Завернуть лаваш в ролл. Поджарить на сухой сковороде до румяной корочки с обеих сторон.

Творог + ягоды + хлебцы + сыр

Продукты (г)

творог 2%	100
ягоды	100
хлебцы	20
сыр	30

Творог + яблоко + фундук

Продукты (г)

творог 2%	130
фундук	15
яблоко	150

Экспонента + яблоко + миндаль

Продукты (г)

экспонента high-pro	1 шт.
яблоко	150
миндаль	15

Йогурт + апельсин + грецкий орех

Продукты (г)

йогурт	250
апельсин	200
грецкий орех	10

Ужины

Куриная запеканка

Продукты (г)

куриное филе	100
кабачок	200
яйцо	1 шт.
молоко	40
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 минут под фольгой и 10-15 минут без фольги (до готовности).

Цезарь лайт

Продукты (г)

куриное филе	105
помидор	115
капуста пекинская	190
йогурт	75
горчица	5
сок лимона	5
зелень	20
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.

Салат морской коктейль

Продукты (г)

кальмар	100
креветки	50
яйцо	1 шт.
огурец	100
йогурт	30
листья салата	по вкусу
зелень	по вкусу
соль, перец	по вкусу
долька лимона	

Огурец порезать соломкой

Яйца отварить, остудить, измельчить.

Кальмары и креветки отварить в подсоленной воде 2 минуты, можно купить готовую смесь морепродуктов "морской коктейль".

Салат нашинковать.

Подготовленные продукты смешать.

Измельчить укроп и зелень. Выложить все на листья салата. Смешать в миске, посолить, заправить соком лимона и йогуртом.

Треска с овощами

Продукты (г)

филе трески	250
кабачок	100
помидор	100
оливки	30
долька лимона	
зелень	по вкусу
соль, перец	по вкусу

Нарезать зелень, кабачок и выложить на пергамент или в форму на дно. Сверху положить рыбу, сбрызнуть соком лимона и добавить зелень с томатами и оливками. Посолить и завернуть треску с овощами в конверт из пергамента либо накрыть форму фольгой. Готовить в духовке около 15-20 минут.

Теплый салат с курицей

Продукты (г)

филе курицы	100
фасоль стручковая	100
йогурт	50
масло растительное	5
чеснок, зелень	по вкусу
соль, перец	по вкусу

Филе курицы мелко нарезать, обжарить на смазанной маслом сковороде до золотистой корочки, добавить йогурт, тертый чеснок, соль и перец.

Готовить до мягкости под крышкой на среднем огне. Фасоль стручковую отварить, добавить к курице, перемешать.

Добавить свежую зелень по вкусу. Подавать теплым.

Рыбные котлеты

Продукты (г)

филе минтай	150
яйцо	1 шт.
отруби	10
горошек	50
лук репчатый	30
овощи свежие	по вкусу
соль, перец	по вкусу

Можно использовать любую белую рыбу. Отделить филе рыбы от костей, измельчить ножом или с помощью мясорубки.

Лук мелко нашинковать, добавить к рыбному фаршу, посолить и поперчить, добавить яйцо отруби (по желанию) и все хорошо перемешать.

Горошек измельчить, добавить в рыбный фарш, перемешать.

Выпекать на смазанной маслом сковороде на среднем огне, накрыв крышкой.

Лодочки с фаршем

Продукты (г)

фарш из филе индейки	150
кабачок	200
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 духовку на 35 минут при температуре 180 градусов.

Продукты на неделю

Продукт	г/шт.
апельсин	200
булгур	40
говядина постная	200
горбуша свежая	150
горошек	50
горчица	5
грецкий орех	10
гречневая крупа	60
лимон	по вкусу
зелень	по вкусу
йогурт	985
кабачок	500
кальмар	100
капуста белокочанная	100
капуста пекинская	190
клубника	50
креветки	50
кукуруза консервированная	100
курага	15
лаваш	90
листья салата	по вкусу
лосось с/с	50
лук	120
макароны из тв. сортов	30
масло растительное	35
масло сливочное 82%	5
миндаль	25
молоко	130
морковь	150
мука	40
овощи свежие	200
овсяные хлопья	160

огурец свежий	300
оливки	30
отруби	10
помидор	415
рис	70
семена чиа	40
сметана 15%	60
сок лимона	10
сыр	140
творог	830
творог мягкий 5%	50
томатная паста	30
тунец в собственном соку	150
фарш из филе индейки	150
фасоль стручковая	100
филе курицы	625
филе минтай	150
филе трески	250
фундук	15
хлебцы цельнозерновые	50
чеснок	по вкусу
шампиньоны	250
экспонента	1 шт.
яблоко	300
ягоды	150
яйцо	20 шт.