

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
хачапури пп	куриные голени в чесночном соусе + гречка	экспонента + фундук + апельсин	салат с креветками
творожные вафли с ягодами и йогуртом	горбуша + салат + макароны	хлебцы с курицей и авокадо	яйцо с фасолью и грибами + экспонента
хрустящая овсянка с йогуртом и ягодами	курица с сыром и грибами + макароны	конфеты с миндалем и курагой	Куриные тефтельки под соусом
яичница с помидором + хлебцы с рыбой	минтай в томате + рис	творог + ягоды + хлебцы + сыр	салат с курицей
лаваш с курицей, овощами и сыром	хачапури пп	творог + фундук + яблоко	салат с тунцом
ягодный штрудель	пп пицца	салат с курицей и кукурузой	фаршированный перец
гречка с яйцом и сыром + экспонента	говядина с чечевицей	йогурт+ апельсин+ грецкий орех	куриные котлеты с капустой

Завтраки

Хачапури пп

Продукты (г)

творог 2%	75
яйцо	2 шт.
мука	30
сыр	15
соль	по вкусу
зелень	по вкусу

Отделить один желток от белка. Готовим творожное тесто.

Два белка + желток, творог, мука, соль. Тщательно вымешиваем тесто. Творог нужно брать сухой, предпочтение стоит отдать творогу с более мелкой текстурой.

Формируем лодочку руками.

Руки можно слегка смазать маслом или работать в перчатках. Лодочка должна получиться широкая, чтобы посередине поместился желток.

Сыр натереть на мелкой терке.

Ставим наш хачапури в духовку. Выпекать до золотистого цвета около 20 минут (зависит от духовки).

Достаем из духовки, насыпаем сыр в выемку и кладем желток.

Отправляем в духовку, чтобы сыр расплавился на несколько минут.

Если вы боитесь кушать сырой куриный желток, то его можно заменить перепелиными яйцами.

Творожные вафли с ягодами и йогуртом

Продукты (г)

творог 2%	105
яйцо	1 шт.
мука пшеничная	25
ягоды	40
масло растительное	10
йогурт греческий	45

разрыхлитель	1/2 ч.л
--------------	---------

Смешать в блендере яйцо, половину растительного масла (1 ч. л) и творог (нужно брать "сухой", в брекетах), добавить муку и разрыхлитель и перебить до получения однородной массы.

Нагреть вафельницу, насадки смазать оставшимся маслом при помощи кисточки и столовой ложкой разложить тесто.

Закрывать крышку и жарить до готовности. Если нет вафельницы, можно выпекать оладьи на смазанной маслом разогретой сковороде, выкладывая тесто столовой ложкой.

Готовые вафли или оладьи полить йогуртом и украсить свежими или замороженными ягодами.

Хрустящая овсянка с йогуртом и ягодами

Продукты (г)

овсяные хлопья	15
творог 2%	75
йогурт греческий	105
ягоды	100
миндаль	20

Овсяные хлопья обжарить на сухой сковороде до золотистой корочки, периодически помешивая.

Миндаль слегка измельчить.

Творог смешать с йогуртом, добавить овсяные хлопья и хорошо перемешать, сверху посыпать дробленым миндалем и ягодами.

Яичница с помидором + хлебцы с рыбой

Продукты (г)

яйцо	2 шт.
рыба слабосоленая	25
хлебцы ц/з	30
творог 2%	45
помидор	115
масло сливочное	5
зелень	по вкусу

соль, перец	по вкусу
-------------	----------

Сковороду разогреть со сливочным маслом, добавить мелко нарезанные помидоры и периодически помешивая тушить на слабом огне до мягкости.

В миске слегка взбить яйца, добавить соль и перец по вкусу. Влить яйца к помидорам, готовить на слабом огне под крышкой в течение 1-3 минут, периодически помешивая.

Хлебцы намазать творогом (лучше брать мягкий), выложить сверху форель, нарезанную на тонкие ломтики, подать к яичнице.

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, после 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.

Ягодный штрудель

Продукты (г)

яйцо	1 шт.
лаваш	30
ягоды	45

творог 2%	110
грецкий орех	10
корица	по желанию

Желток отделить от белка. Грецкий орех измельчить. Творог смешать с белком до однородной консистенции.

Полученную массу равномерно распределить по лавашу, выложить вишню или другие ягоды (замороженные предварительно разморозить), посыпать грецким орехом, после чего осторожно свернуть в рулет.

Сверху штрудель смазать желтком, при желании посыпать корицей.

Запекать в разогретой духовке при температуре 180 градусов до появления румяной корочки. Подавать теплым.

Гречка с яйцом и сыром + экспонента

Продукты (г)

гречневая крупа	35
яйцо	2 шт.
сыр	20
экспонента	1 шт.
овощи	по желанию
соль, перец	по вкусу

Яйца залить водой и поставить варить. В это время промыть гречку, залить водой и варить до готовности согласно инструкции на упаковке. Сыр натереть на средней терке. Остудить яйца, мелко нарезать и смешать с гречкой (при желании, можно кушать отдельно), добавить соль, перец по вкусу, посыпать горячее блюдо тертым сыром. Подавать со свежими овощами и зеленью. Экспоненту выпить отдельно, чтобы восполнить потребность белке.

Обеды

Куриные голени в чесночном соусе + гречка

Продукты (г)

куриная голень	90
----------------	----

гречневая крупа	30
йогурт греческий	115
чеснок	5
зелень	15
соль, перец	по вкусу

В рецепте указан вес мяса без кости (непосредственно для еды).

Куриные голени помыть, освободить от кожи.

Чеснок и зелень измельчить, смешать с натуральным йогуртом, добавить соль и перец по вкусу.

В форму для запекания выложить куриные голени, залить йогуртом (можно съесть его отдельно) и перемешать, накрыть крышкой или фольгой и запекать до готовности при температуре 180 градусов

примерно 30-40 минут (удобно готовить 2 и больше порций, если форма большая).

Гречку сварить согласно инструкции. Подавать блюдо горячим.

Горбуша + салат + макароны

Продукты (г)

горбуша	120
макароны из твердых сортов	25
сметана 15%	40
помидор	75
капуста свежая	40
зелень	10
соль, перец	по вкусу

Горбушу отварить или запечь в духовке с любимыми специями.

Макароны отварить согласно инструкции. Помидоры нарезать кубиками, капусту шинковать (любая на выбор), зелень мелко измельчить.

Овощи смешать в миске, заправить сметаной, добавить соль и перец по вкусу.

Макароны выложить на тарелку, сверху выложить рыбу, салат подавать в отдельной посуде.

Курица с сыром и грибами + макароны

Продукты (г)

шампиньоны свежие	75
куриное филе	70
йогурт греческий	75
сыр	25
макароны из твердых сортов	25
масло растительное	5
лук	15
соль, перец	по вкусу
зелень	по желанию

Куриное филе отварить или приготовить в пароварке до готовности.

Остудить и мелко порезать. Лук очистить и тоже мелко порезать.

Грибы помыть, мелко порезать и тушить на сковороде вместе с луком и небольшим количеством масла (можно без масла) 4-5 минут. Затем добавить порезанную курицу и йогурт, посолить и поперчить, все перемешать и тушить на среднем огне под крышкой еще 3-4 минуты. Сыр натереть на терке, посыпать сверху курицу с грибами и снять с огня. Макароны из твердых сортов отварить согласно инструкции на упаковке. Готовые макароны выложить на тарелку, сверху выложить курицу с грибами, посыпать свежей зеленью по желанию.

Минтай в томате + рис

Продукты (г)

минтай	165
рис	25
сметана 15%	60
томатная паста	25
лук	25
морковь	25
масло растительное	5
соль, перец	по вкусу
зелень	по вкусу

Рыбу промыть, почистить, разрезать на несколько кусочков.

Морковь натереть на терке, лук мелко нарезать. В разогретой сковороде тушить лук и морковь с добавлением масла до полуготовности, периодически помешивая.

Смешать в отдельной посуде сметану и томатную пасту, добавить зелень (по желанию), а также 2 ст. л чистой воды для получения однородной более жидкой консистенции.

Минтай выложить в форму для запекания, сверху выложить лук и морковь, залить сметанно-томатной смесью, накрыть фольгой или крышкой и отправить в духовку при температуре 180 градусов приблизительно на 30 минут.

Пока рыба в духовке промыть рис и сварить согласно инструкции на упаковке. Готовый рис выложить на тарелку, сверху выложить рыбу в соусе, подавать блюдо горячим со свежими овощами (по желанию).

Хачапури пп

Продукты (г)

творог 2%	75
яйцо	2 шт.
мука	30
сыр	15
соль	по вкусу
зелень	по вкусу

Отделить один желток от белка. Готовим творожное тесто.

Два белка + желток, творог, мука, соль. Тщательно вымешиваем тесто. Творог нужно брать сухой, предпочтение стоит отдать творогу с более мелкой текстурой.

Формируем лодочку руками.

Руки можно слегка смазать маслом или работать в перчатках. Лодочка должна получиться широкая, чтобы посередине поместился желток.

Сыр натереть на мелкой терке.

Ставим наш хачапури в духовку. Выпекать до золотистого цвета около 20 минут (зависит от духовки).

Достаем из духовки, насыпаем сыр в выемку и кладем желток.

Отправляем в духовку, чтобы сыр расплавился на несколько минут.

Если вы боитесь кушать сырой куриный желток, то его можно заменить перепелиными яйцами.

ПП пицца

Продукты (г)

яйцо	2 шт.
мука	25
кефир	25
куриное филе	45
масло сливочное	5

сыр	20
помидор	40
соль, перец	по вкусу
зелень	по вкусу

Курицу предварительно отварить. Яйца смешать с кефиром, слегка взбить венчиком или вилкой, посолить.

Постепенно добавляем в яично-кефирную смесь муку и тщательно перемешиваем, чтобы не образовалось комочков.

На разогретую сковороду (если сковорода без антипригарного покрытия, предварительно смазать каплей масла) выливаем нашу смесь, готовим на умеренном огне 1-2 минуты, до образования корочки. После этого осторожно переворачиваем получившийся блин на другую сторону, выкладываем на него слоями тонко нарезанный помидор, затем кусочки отварной курицы, посыпаем рубленой зеленью (по желанию), сверху посыпаем тертым сыром. Накрываем крышкой и готовим на малом огне до тех пор, пока не расплавится сыр. Готовую пиццу подаем к столу и кушаем пока не остыла.

Говядина с чечевицей

Продукты (г)

чечевица красная	40
говядина постная	90
морковь	25
помидор	75
масло растительное	10
чеснок	5
зелень	по вкусу

Чечевицу промыть, замочить в воде на 1 час. Говядину нарезать на тонкие полоски, морковь натереть на терке, чеснок мелко измельчить.

На разогретую сковороду выложить говядину, добавить масло, морковь, чеснок и тушить на среднем огне в течение 10-15 минут, периодически помешивая.

Помидор мелко нарезать, добавить к говядине, тушить до мягкости. После этого добавить в сковороду чечевицу, залить кипятком 2:1 (на 50 г чечевицы не менее 100 мл воды), посолить и поперчить, тщательно перемешать и тушить под крышкой на слабом огне до готовности еще около 15 минут. При подаче украсить мелко нарезанной зеленью.

Чтобы приготовить суп из этих компонентов, можно добавить в кастрюлю с чечевицей в 3 раза больше горячей воды, довести до кипения, после чего добавить приготовленную на сковороде говядину и варить пока чечевица не станет мягкой.

Перекусы

Экспонента + фундук + апельсин

Продукты (г)

экспонента	1 шт.
фундук	20
апельсин	110

Хлебцы с курицей и авокадо

Продукты (г)

хлебцы ц/з	30
куриное филе	75
авокадо	45
соль, перец	по вкусу

Куриное филе отварить или запечь на гриле. Спелый авокадо размять вилкой, добавить соль и перец по вкусу. Намазать авокадо на хлебцы, сверху выложить нарезанное ломтиками филе. Подавать со свежими овощами по желанию (до 200 грамм)

Конфеты с миндалем и курагой

Продукты (г)

творог 2%	95
курага	20
миндаль	15
какао-порошок	5

Курагу и миндаль промыть. Курагу замочить в горячей воде на 15-20 минут, после чего мелко нарезать.

Творог лучше брать в брикете, зернистый или мягкий не подходит для этого рецепта. В творог добавить мелко нарезанную курагу, хорошо перемешать.

Немного влажными руками формируем небольшие шарики, в каждый из которых кладем миндаль.
Шарики обваливать в какао-порошке, оставить в холодильнике минимум на полчаса.
Вкусно с чаем.

Творог + ягоды + хлебцы + сыр

Продукты (г)

творог 2%	95
ягоды	95
хлебцы	20
сыр	25

Творог + фундук + яблоко

Продукты (г)

творог 2%	120
фундук	15
яблоко	140

Салат с курицей и кукурузой

Продукты (г)

яйцо	1 шт.
куриное филе	50
сметана 15%	40
огурец	75
кукуруза консервированная	75
горчица	по вкусу
соль, перец	по вкусу
сок лимона	по вкусу

Куриное филе и яйцо предварительно отварить. Яйцо мелко нарезать, куриное филе нарезать ломтиками, огурец нарезать полосками.

Сметану смешать с горчицей (по желанию), добавить сок лимона, соль и перец по вкусу. В тарелке смешать нарезанные филе, огурец и яйцо, добавить консервированную кукурузу, заправить сметаной и хорошо перемешать.

Йогурт + апельсин + грецкий орех

Продукты (г)

йогурт	225
апельсин	180
грецкий орех	5

Ужины

Салат с креветками

Продукты (г)

креветки отварные	130
огурец	80
помидор	80
йогурт	80
сок лимона	по вкусу

Креветки разморозить, отварить согласно инструкции. Помидор и огурец нарезать кубиками, добавить креветки, йогурт, соль, сок лимона и перемешать.

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.

Куриные тефтельки под соусом

Продукты (г)

куриное филе	70
творог 2%	40
лук	25
молоко 1,5%	30
яйцо	1 шт.
чеснок	5
зелень	10
соль, перец	по вкусу

Из куриного филе сделать фарш, добавить туда нарезанный лук, небольшое яйцо, специи по вкусу. Сформировать шарики и слегка сплюснуть, выложить их на противень или пергамент. Запечь до готовности.

Творог взбить с измельченным чесноком и зеленью, добавить молоко (смотрим по консистенции), хорошенько еще раз взбить.

Полить соусом горячие тефтельки. Подавать теплыми, свежие овощи по желанию.

Салат с курицей

Продукты (г)

яйцо	1 шт.
куриное филе	80
йогурт	40
огурец	80
горчица	по вкусу
соль, перец	по вкусу
сок лимона	по вкусу

Куриное филе и яйцо предварительно отварить. Яйцо мелко нарезать, куриное филе нарезать ломтиками, огурец нарезать полосками.

Йогурт смешать с горчицей (по желанию), добавить сок лимона, соль и перец по вкусу. В тарелке смешать нарезанные филе, огурец и яйцо, заправить йогуртом и хорошо перемешать.

Салат с тунцом

Продукты (г)

тунец в собственном соку	95
помидор	120
яйцо	1 шт.
капуста пекинская	80
горчица	1 ч л
соль, перец	по вкусу
сок лимона	1 ч л

Яйцо отварить, мелко нарезать. Помидор нарезать кубиками, капусту нашинковать.

Смешать капусту, помидор, тунец в собственном соку.

Приготовить заправку к салату из сока лимона, горчицы и соли, заправить салат и тщательно перемешать.

Фаршированный перец

Продукты (г)

перец свежий	120
куриное филе	80
йогурт	25
яйцо	1 шт.
соль, перец	по вкусу

Перец крупный вымыть и очистить от сердцевины. Куриное филе мелко нарезать или пропустить через мясорубку, смешать с яйцом, посолить по вкусу. Выложить полученный фарш внутрь перца, сверху полить йогуртом, запечь в духовке, накрыв фольгой, до готовности.

Куриные котлеты с капустой

Продукты (г)

куриное филе	90
капуста свежая	80
лук	25
йогурт	25
яйцо	1 шт.

Прокручиваем филе в мясорубке мелко режем. Добавляем соль и перец по вкусу, яйцо и йогурт, а также мелко нарезанный лук и нашинкованную капусту. Готовить можно на сковороде под крышкой или запечь в духовке около 25 мин. Подавать со свежими овощами.

Продукты на неделю

Продукт	г/шт.
авокадо	45
апельсин	290
говядина постная	90
горбуша	120
горчица	по вкусу
грецкий орех	15
гречневая крупа	65
зелень	50
йогурт греческий	735
какао-порошок	5
капуста пекинская	80
капуста свежая	160
кефир	25
корица	по вкусу
креветки отварные	130
кукуруза консервированная	75
курага	20
куриная голень	90
куриное филе	635
лаваш	60
лук	90
макароны из твердых сортов	50
масло растительное	30
масло сливочное	10
миндаль	35
минтай	165
молоко 1,5%	30
морковь	90
мука	110
овощи	по вкусу
овсяные хлопья	15

огурец	235
перец свежий	120
помидор	545
разрыхлитель	1 шт.
рис	25
рыба слабосоленая	25
сметана 15%	170
лимон	1 шт.
соль	по вкусу
соль, перец	по вкусу
сыр	150
творог 2%	835
томатная паста	35
тунец в собственном соку	95
фасоль спаржевая	105
фундук	35
хлебцы	80
чеснок	15
чечевица красная	40
шампиньоны	195
экспонента	3 шт.
яблоко	140
ягоды	280
яйцо	20 шт.